

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра педагогічної та вікової психології
ЛАБОРАТОРІЯ «ПСИХОГЕНЕЗА ОСОБИСТОСТІ»
ЛАБОРАТОРІЯ ІНТЕГРАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСОБИСТОСТІ
ПАПСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ У ПАРАНІ
(Pontifícia Universidade Católica Do Paraná), КУРІТІБА, БРАЗИЛІЯ
ПРОГРАМА ПІДГОТОВКИ АСПІРАНТІВ В ОСВІТІ (Programa De Pós-Graduação Em Educação)
ГРУПА ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ, ПРАВ ЛЮДИНИ ТА ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ
(Grupo De Pesquisa De Políticas Públicas, Direitos Humanos E Formação De Professores)
МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психології
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології
Наукова лабораторія психології навчання
ВОЛИНСЬКИЙ ПІДРОЗДІЛ АСОЦІАЦІЇ ПОЛІТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ УКРАЇНИ
ГО «СПРАВА КОЛЬПІНГА В УКРАЇНІ»
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ЛУЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ВОЛИНСЬКИЙ АКМЕ-УНІВЕРСИТЕТ

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

із циклу:
**ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА: ПОШУК
ПСИХОЛОГІЧНОГО ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ**

**МАТЕРІАЛИ ХІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ**

(16 – 20 грудня 2024 року)

Луцьк
2024

УДК 159.9:316.6

ББК 88

С-69

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол №5 від 08 січня 2025 року)*

Редакційна колегія:

Гошовський Я. О. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Вірна Ж. П. – доктор психологічних наук, професор кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Гошовська Д. Т. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Іванашко О. Є. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

С-69 **Соціальна** адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (16-20 грудня 2024 р.) = Materials of XI-th International Scientific and Practical Internet Conference (Dec 16-20, 2024) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2024. – 352 с.

У виданні вміщено матеріали наукових розвідок учасників XI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності». Розкрито актуальні питання та проблеми психології особистості, зокрема соціальної адаптації особистості в сучасному суспільстві, адаптації до реалій політизованого українського суспільства, ментальності, ідентичності та правової безпека в освіті, психологічних особливостей ортобіозу особистості та медико-психологічної підтримки особистості, ревіталізації учасників бойових дій, жертв війни та внутрішньопереміщених осіб, психологічних складових сталого розвитку суспільства. Рекомендовано науковцям, викладачам, аспірантам, учителям, методистам, студентам.

УДК 159.9:316.6

ББК 88

ЗМІСТ

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Аврамченко Юлія, Вірна Жанна

ПОЗИТИВНА АКСІОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ
ОСОБИСТОСТІ12

Баранецька Леся, Іванашко Оксана

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК УМОВА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ15

Бондар Світлана, Малімон Людмила

АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ
ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ
ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ20

Воронова Ольга, Барчій Магдалина

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ22

Гошовська Дарія, Біла Ірина

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ТИПОВІ
ПРОБЛЕМИ НЕПОВНИХ СІМЕЙ.....26

Гураль Анастасія, Остапівський Олександр

РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ31

Демчук Галина

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДИДАКТИЧНИХ ІГОР
ДЛЯ РОЗВИТКУ МИСЛЕННЯ В УЧНІВ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ40

Дерій Наталя, Коваленко Інна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРЕВЕНЦІЙ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ Й РОЗВИТКУ
ПОЗИТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ50

Дудкевич Наталія, Грицюк Ірина

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КАР'ЄРНИХ
ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ55

<i>Євтодюк Антоніна, Радюк Інна</i> РДУГ У СТУДЕНТІВ ВНЗ: АДАПТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ	57
<i>Жабченко Олена, Журавльова Олена</i> ВИЗНАЧЕННЯ КОНЦЕПТУАЛЬНИХ МЕЖ ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ	60
<i>Захаров Валерій, Дучимінська Тамара</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ АСПЕКТІВ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	63
<i>Калайтанова Світлана, Петрик Оксана</i> ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ БІБЛІОТЕРАПІЇ	66
<i>Кінах Ганна, Вірна Жанна</i> БАЗОВІ ОЗНАКИ АВТОНОМНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	70
<i>Книш Тетяна</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАДІЯННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ВИВЧЕННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ	73
<i>Кречик Альбіна, Вірна Жанна</i> ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЯК ПРЕДИКТОР СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТОВАНOSTІ ЛЮДИНИ	76
<i>Куш Жанна, Грицюк Ірина</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ АГРЕСИВНОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА.....	78
<i>Луцик Тетяна, Мудрак Ігор</i> МОТИВИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРУКТУРІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА.....	80
<i>Мельничук Христина, Вірна Жанна</i> ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ЗАХИСТУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	83
<i>Новосад Ольга, Мушкевич Мирослава</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ОСОБАМ З ТРИВОЖНИМИ СТАНАМИ.....	85
<i>Овчаренко Віталій, Іванашко Оксана</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	88

<i>Павловська Тетяна, Коць Михайло</i> СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ МАЙБУТНІХ ВОДІЇВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ	91
<i>Ревко Маріанна, Іванашко Оксана</i> ПРОФАЙЛІНГ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНИХ УМІНЬ ПСИХОЛОГА	96
<i>Ройко Світлана, Іванашко Оксана</i> ВПЛИВ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА НА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ	100
<i>Рудницький Олександр</i> Я-КОНЦЕПЦІЯ ДЕПРИВОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПСИХОГЕНЕЗИ.....	104
<i>Сенів Наталія, Дучимінська Тамара</i> ПОНЯТТЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	110
<i>Сичевська-Возняк Олена, Малімон Людмила</i> СТРЕС-ФАКТОРИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ	114
<i>Скольбушевська Олена, Вірна Жанна</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС ФЕНОМЕНУ БАТЬКІВСТВА	117
<i>Томчик Дмитро, Іванашко Оксана</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ПРАЦІВНИКІВ	119
<i>Фрізналій Алла, Малімон Людмила</i> САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ.....	125
<i>Шпанчук Сніжана, Федоренко Раїса</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМИН ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	128
<i>Юхименко Наталія, Журавльова Олена</i> ТЛУМАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МЕЖАХ ГЕДОНІСТИЧНОГО ПІДХОДУ	131

Якимяк Ігор, Гайдучик Петро

САМОСТАВЛЕННЯ У СТРУКТУРІ МОТИВАЦІЙНО-СМИСЛОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....133

АДАПТАЦІЯ ДО РЕАЛІЙ ПОЛІТИЗОВАНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Гошовський Ярослав

ОСНОВНІ СОЦІО- ТА БІОМАРКЕРИ МІЛІТАРНОЇ
САМОЕФЕКТИВНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ
АКАДЕМІЙ..... 140

МЕНТАЛЬНІСТЬ, ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ПРАВОВА БЕЗПЕКА В ОСВІТІ

Антончик Максим, Мушкевич Мирослава

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗВОРОТНЬОГО ЗВ'ЯЗКУ В
УПРАВЛІННІ ПЕРСОНАЛОМ 144

Годик Софія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ
СЕПАРАЦІЇ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ
ІДЕНТИЧНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 147

Калищук Людмила, Малімон Людмила

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ АДВОКАТА..... 150

Коць Михайло, Кордунова Наталія

РОЛЬ ПСИХОДИЗАЙНУ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ
ІДЕНТИЧНОСТІ..... 153

Силка Олена

МНОЖИННІСТЬ ФОРМ ТРАНСЛЯЦІЙ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 156

Слобдянюк Олена, Мудрак Ігор

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ЗАПОБІГАННЯ ТА УПРАВЛІННЯ
КОНФЛІКТАМИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ 160

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРТОБІОЗУ ОСОБИСТОСТІ ТА МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ

- Боротюк Марія, Кульчицька Анна*
ПРОФІЛАКТИКА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ164
- Ваховський Олег, Малімон Людмила*
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ І
ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЛЮДЕЙ З
ОНКОЛОГІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ167
- Візнюк Юлія, Гошовський Ярослав*
ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ДЕПРИВОВАНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ РАКУРС178
- Галан Ліна, Журавльова Олена*
МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК МІНІМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ185
- Гошовська Дарія*
ПСИХОЛОГІЧНА ПРЕВЕНЦІЯ СЕКСУАЛЬНИХ
ДОМАГАНЬ І НАСИЛЛЯ У МІЛІТАРНОМУ
СОЦІОДОВКІЛЛІ.....188
- Гошовська Дарія, Артинюк Владислав*
ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ЯК ДЕСТРУКТИВНИЙ
ЧИННИК ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ...191
- Гошовська Дарія, Брецько Ірина*
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ
БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ
ПОТРЕБАМИ РОЗВИТКУ196
- Гошовська Дарія, Принда Андрій*
НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СІМЕЙНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ НА
ПСИХОГЕНЕЗУ ПІДЛІТКА198
- Гуменюк Олена, Журавльова Олена*
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОТРАВМУЮЧОГО
ДОСВІДУ У ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ204
- Данильчик Петро, Мудрик Алла*
АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ: ХВОРОБА
ДИТИНИ ЯК ПСИХОТРАВМА У БАТЬКІВ206

<i>Захарчук Леся, Грицюк Ірина</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	208
<i>Іванашико Оксана</i> ПРОЯВ ПОТЕНЦІАЛУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ПРОТЯГОМ ЖИТТЯ.....	210
<i>Коломієць Михайло, Лазорко Ольга</i> ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ЕМПАТІЇ КЛІНІЧНИХ ОНКОЛОГІВ І ОНКОХІРУРГІВ.....	219
<i>Коломієць Оксана, Лазорко Ольга</i> АДАПТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ Й РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ ХВОРОБИ ПАЦІЄНТКАМИ З РАКОМ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ.....	227
<i>Кордунова Наталія, Василькова Ольга</i> ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТІЛЕСНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО ОБРАЗУ Я	236
<i>Кошелюк Руслана, Журавльова Олена</i> ДЕЗАДАПТИВНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЧИННИК ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ	242
<i>Кульчицька Анна</i> ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА ДИТЯЧИЙ ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ДОСВІД	244
<i>Логінов Артем, Козак Галина</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	246
<i>Мазурок Оксана, Малімон Людмила</i> СПРИЙНЯТЛИВІСТЬ ДО ОРГАНІЗАЦІЙНОГО СТРЕСУ ЯК РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	248
<i>Майборода Вікторія, Гошовський Ярослав</i> ПСИХОЛОГІЯ ЕМПАТІЇ У ЗАРУБІЖНІЙ НАУКОВІЙ ПАРАДИГМІ	251
<i>Ніколаєва Наталія, Грицюк Ірина</i> ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	259

<i>Омельчук Ольга, Мудрик Алла</i> ДО ПИТАННЯ НІКОТИНОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	261
<i>Остапйовський Олександр</i> СУТНІСТЬ І ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧОГО ОБМАНУ	265
<i>Пальцун Катерина, Іванашко Оксана</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ	268
<i>Пасічник Леся, Мушкевич Мирослава</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ	272
<i>Подолух Наталія, Журавльова Олена</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОНКОЛОГІЧНИХ ХВОРИХ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЛІКУВАННЯ	276
<i>Рижко Вікторія, Кульчицька Анна</i> ЕМОЦІЙНА ДЕПРИВАЦІЯ ОСІБ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА.....	278
<i>Третяк Тетяна, Вірна Жанна</i> КОПІНГ-ПОВЕДІНКА І ДЕСТРУКТИВНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	280
<i>Цепух Лариса, Грицюк Ірина</i> ВПЛИВ НЕСПРИЯТЛИВОГО ДОСВІДУ ДИТИНСТВА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	283
<i>Цехош Наталія, Іванашко Оксана</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЦОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	285
<i>Цимбалюк Наталія, Іванашко Оксана</i> ВІКТИМНІСТЬ ЖЕРТВ СІМЕЙНОГО НАСИЛЬСТВА	291
<i>Шульгач-Возняк Марія, Остапйовський Олександр</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СІМ'Ї ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	294

РЕВІТАЛІЗАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ, ЖЕРТВ ВІЙНИ ТА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

<i>Білан Крістіна, Мушкевич Мирослава</i> КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	298
---	-----

<i>Дмитришин Ігор, Малімон Людмила</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	303
<i>Калахан Юлія, Розмирська Юлія</i> ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ НА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	320
<i>Короход Ясмiна</i> ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ: ПОДОЛАННЯ ЕГОТИЗМУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЦИКЛУ КОНТАКТУ	327
<i>Кульбачинська Галина, Грицюк Ірина</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ВОЛОНТЕРСТВА В УМОВАХ УКРАЇНИ.....	330
<i>Лопухович Наталія, Остапiювський Олександр</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	332
<i>Оржешко Дмитро</i> ЗМІСТОВО-ФУНКЦІОНАЛЬНЕ НАПОВНЕННЯ ТРЕНІНГУ МІЛІТАРНОГО САМОПРИЙНЯТТЯ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОЇ АКАДЕМІЇ.....	335
<i>Цимбал Галина, Засекiна Лариса</i> НЕВИЗНАЧЕНА ВТРАТА В ЧЛЕНІВ РОДИН ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ ВІЙСЬКОВИХ У КОНТЕКСТІ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ росії ПРОТИ УКРАЇНИ.....	343
КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ У КОНТЕКСТІ НАГАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОСТІ	

<i>Неймарк Сергій</i> ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФЕНОМЕНУ СЕПАРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ	347
<i>Чечель Владислав</i> ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ	348

**СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ
В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Аврамченко Юлія
здобувач освіти ОС Магістр
навчально-наукового інституту неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Вірна Жанна
науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПОЗИТИВНА АКСІОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Розгляд соціальної зрілості як процесу актуалізації людиною власних потенціалів та використання їх як засобів реалізації сенсу життя, повністю підтверджує тезу про те, що актуалізація потенціалів визначається як усвідомлення та прийняття раніше неусвідомлюваних власних можливостей та психічних змістів (думок, почуттів, моделей поведінки, властивостей, здібностей та ін. – як суб'єктивно приємних, так і суб'єктивно неприємних, як соціально схвалюваних, так і соціально несхвалюваних).

У цьому контексті соціальна зрілість починає діяти як механізм саморегуляції соціальної поведінки особистості таким чином:

– соціальна зрілість формується та усвідомлюється як специфічна система ціннісних орієнтацій, що визначають характер змісту та засобів досягнення провідних життєвих цілей особистості і тому складають основу саморегуляції її соціальної поведінки;

– у ході становлення соціальної зрілості розвивається соціально-конструктивна життєва позиція, що передбачає усвідомлення необхідності творчої взаємодії з соціальним середовищем на основі прийняття особистістю відповідальності за побудову власного життя, ставлення до оточуючих як до суб'єктів життя, а не засобів досягнення власних цілей, інших цінностей самоактуалізації;

– у ході становлення соціальної зрілості викристалізовується компетентність особистості в часі; вона передбачає таку єдність часової перспективи у свідомості людини, за якої минуле сприймається лише як джерело досвіду, майбутнє – лише як сфера цілепокладання, а теперішнє – як єдиний доступний активності часовий вимір [1].

Соціальна зрілість – це алгоритм сповідування ціннісних орієнтацій людини, які формуються внаслідок взаємодії її соціогенних потреб з цінностями соціального оточення. Ця взаємодія відбувається протягом усього життя особистості, але по-особливому проявляється під час професійної самореалізації. У такий спосіб особистість вбудовується як соціальний суб'єкт у цілісну систему конкретного суспільства.

На фоні існуючих доробок, де вивчається позитивний досвід особистості та її позитивне мислення, надамо визначення позитивної особистості – це людина, яка співзвучна із позитивними станами, вона є істотою з більш високою життєвою енергією, з більш високим рівнем самоактуалізації, що проявляється у творчості та соціумі. Це людина,

психічне здоров'я якої дає змогу протистояти можливому негативному впливу ззовні та адекватно використовувати реальні зовнішні можливості, їй властива орієнтація на успіх, висока самооцінка, наявність суб'єктивного контролю за ситуацією, висока активність, яку зумовлено прагненням пізнати свої можливості та реалізувати їх. Уважається, що соціальна детермінація досягнення позитивності забезпечує можливість активності, вибору, відповідальності, а також формування ціннісних орієнтацій, які визначають рівень особистісної активності та спрямованості [2].

Які вони життєві програми позитивної успішної особистості?

В першу чергу, підкреслимо, що зміст життєвих програм позитивної особистості визначається прагненням до самопізнання та самоздійснення. Тобто ці програми мало чим відрізняються від програм більшої кількості людей, які так само прагнуть значущості та пошуку смислу свого життя. Але, нажаль, не завжди кожна людина може виправдати таке прагнення. Невідповідність між тим, чого людина досягла, і тим, що їй потрібно завершити й досягнути, виступає джерелом постійного пошуку й активності, особистісного розвитку, самосвідомості і самовизначення, самоактуалізації та самоздійснення. Згідно з таким поглядом на природу людини, її позитивність починає розглядатися як особистісна успішність, якої людина досягає на життєвому шляху, пізнаючи та актуалізуючи свої можливості. У зв'язку з цим проблема позитивності особистості – це й проблема успішності життєвого шляху. Якщо на життєвому шляху відбувається самоактуалізація особистості, то такий життєвий шлях та особистість характеризуються як успішні. Якщо ж людина переживає невдачі в актуалізації своїх потенційних можливостей, то в неї виникає почуття недосконалості, незавершеності того, що могло б бути, виникає невротичне почуття провини і, як наслідок, має місце звуження особистісного розвитку.

Другим важливим критерієм, який доповнює критерій психологічного здоров'я, є вплив життєвого шляху особистості, її дій і вчинків на інших людей, на суспільне життя і навіть на людство. Це таке своєрідне втілення особистісних можливостей у результатах конкретних діянь. Знаючи характеристики самоактуалізації особистості як незалежної, із власним поглядом на життя та своєрідною системою цінностей, можна помітити, що досить часто пошук нею мети життя полягає в пошуку ідентичності, покликання через професійну діяльність, яка стає значущою частиною життя. Таким чином, однією з умов досягнення максимально можливої успішності діяльності, є сама особистість.

Програма самореалізації часто може й не усвідомлюватися особистістю. Життєва активність особистості може знизитися при переживанні того, що програма адаптації не сприяє самореалізації, і проявлятися в переживанні втрати смислу чи то біографічних кризах. Зрозуміло одне, що особистість не може розкрити увесь свій потенціал поза суспільством. Звідси й виникає проблема гармонічного поєднання цих двох програм адаптації та самореалізації, де об'єднувалися б активність, спрямована на адаптацію з творчістю в самореалізації в конкретно заданих

умовах соціуму. Особистістю, яка об'єднує ці дві програми – є позитивна особистість. Саме така позитивна особистість усвідомлює не обов'язкове страждання заради того, щоб жити у відповідності із своїми потребами, можливостями, а усвідомлює свої здібності творити позитивні переживання у власному житті.

Соціально зріла особистість – це особистість, у якій поєднуються такі ціннісні орієнтації, що визначають основу її життєвої компетентності. Передусім, це цінності ставлення до себе та інших як до цінності, мети, а не засобу досягнення чужих цілей; чесності, що проявляється у відкритості досвіду та щирості у почуттях; свободи як спонтанність, відсутність постійного контролю та сліпого дотримання належного, відповідальність; довіри до людської природи; та творчої спрямованості людини.

Реалізація описаних цінностей веде як до внутрішньоособистісної інтеграції шляхом самоприйняття та свідомого розв'язання конфліктів, так і до соціальної інтеграції через співробітництво та актуальну продуктивну (з елементами творчості) діяльність. Наявність такої ціннісної системи є чинником специфічної організації особистістю власного соціального простору та соціально-психологічного часу, яка, у свою чергу, сприяє подальшому втіленню цих цінностей. Такі процеси стимулюють перебіг соціального дозрівання та складають його сутність.

Соціально зрілість можна розглядати як вершину розвитку мотиваційної структури особистості. При цьому не слід забувати, що максимальному становленню соціальної зрілості сприяє відповідний розвиток та задоволення потреби в соціальній оцінці, визнанні. Ось чому становлення соціальної зрілості неможливо без етапу конструктивної взаємодії з соціумом через співробітництво та продуктивну (з елементами творчості) діяльність. Лише така взаємодія є джерелом суспільного визнання, з одного боку, й засобом розкриття власних можливостей – з другого. Таким чином, усвідомлення необхідності конструктивної взаємодії з соціумом є умовою інтеграції в суспільство, відповідно й фактором становлення соціальної зрілості.

Особливе значення для конструктивної взаємодії з соціумом має прийняття особистістю відповідальності за власне життя. А автобіографічний масштаб життя людини відображає її загальну схильність приписувати відповідальність за події, що відбуваються в її житті, собі, власній поведінці, здібностям, або оточенню, випадку, долі, обставинам, тобто силам, що непідвладні її управлінню. Автобіографічний досвід людини є глибинним, стійким елементом структури саморегуляції особистості, що безпосередньо впливає на міру конструктивності її соціальної поведінки, а відповідно й міру соціальної зрілості.

Список використаних джерел:

1. Вірна Ж.П. (2011). Автобіографічні чинники соціальної зрілості особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Т.13. Ч.1. 59-65.

2. Сердюк Л.З., Завірюха В.В. (2018). Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. Актуальні проблеми психології. 185-193; <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/19.pdf>

Баранецька Леся

магістр (здобувач освіти) ОП Психологія ННІНО,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Іванашко Оксана

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК УМОВА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стрес визначається як стан психофізіологічної напруженості, який виникає в результаті різних зовнішніх чинників, таких як високі вимоги на робочому місці, конфлікти або надмірне навантаження. Цей стан може мати значний вплив на фізичне здоров'я, емоційний стан, а також на працездатність особи. Хронічний стрес може призвести до зниження імунітету, втоми, зниження концентрації уваги та підвищення ризику розвитку депресивних станів, що безпосередньо впливає на продуктивність роботи та якість життя. Наукові дослідження підкреслюють, що працівники, які постійно зазнають високих рівнів стресу, частіше звертаються за медичною допомогою, більше використовують лікарняні та в цілому є менш ефективними на робочому місці [7; 14].

На прикладі професій, які включають роботу в екстремальних умовах, таких як пожежники, військові, а також працівники екстрених медичних служб, видно, що стресостійкість є критично важливою. Стресостійкість означає здатність особи витримувати стресові ситуації без значних втрат у фізичному або емоційному здоров'ї. Особи з високим рівнем стресостійкості краще справляються з негативними умовами, швидше адаптуються до змін та зберігають працездатність навіть у складних ситуаціях [4].

У сфері управління та керівництва, де прийняття рішень часто відбувається в умовах невизначеності і тиску, стресостійкість може значно покращити ефективність управлінських дій. Лідери, які вміють керувати власними емоціями та стресом, краще мотивують свої команди, мінімізують конфлікти і сприяють створенню позитивного робочого середовища, що, у свою чергу, знижує загальний рівень стресу в колективі. Здатність керівництва ефективно реагувати на стресові ситуації, підтримуючи при цьому високу продуктивність та моральний дух команди, є однією з ключових характеристик успішного лідерства [2; 19; 20].

В освітньому секторі, зокрема серед вчителів та інших педагогічних працівників, стресостійкість також відіграє важливу роль. Вчителі стикаються з великою кількістю стресових викликів, включаючи великі навантаження, проблеми у спілкуванні з учнями та батьками, а також високі

очікування щодо освітніх результатів. Стресостійкі вчителі здатні підтримувати позитивний емоційний клімат у класі, що сприяє кращому навчанню та розвитку учнів [1].

Стресостійкість може бути розвинена та підсилена через різні тренінги та методики, такі як програми з розвитку особистісних навичок, медитації, майндфулнес (усвідомленість), та інші практики, спрямовані на зниження стресу. Застосування цих методів допомагає особам краще розуміти власні реакції на стрес, виробляти адекватні стратегії його подолання, що є важливим у роботі з іншими людьми [10].

Промисловість і виробництво також не залишаються осторонь від питань пов'язаних зі стресом. Співробітники на виробництвах часто зазнають фізичного та емоційного навантаження, що вимагає від них здатності ефективно справлятися з високим рівнем стресу. Програми з підтримки здоров'я, фізичні вправи та забезпечення відповідного рівня відпочинку є ключовими елементами, які допомагають зберігати стрес на управлінні та здоров'я працівників на високому рівні [5; 11; 12].

У сфері послуг, де співробітники щодня стикаються з великою кількістю клієнтів і можливими конфліктними ситуаціями, стресостійкість дозволяє забезпечувати високу якість обслуговування. Наприклад, співробітники готелів та ресторанів, які здатні зберігати спокій та професіоналізм навіть у високостресових умовах, вирішуючи складні питання та конфлікти, сприяють позитивному досвіду клієнтів і, як наслідок, підвищенню репутації та успішності бізнесу. Ефективні комунікаційні навички та стратегії управління стресом стають тут невід'ємними інструментами.

Важливість стресостійкості особливо виражена у сфері фінансових послуг, де співробітники стикаються з необхідністю швидкого прийняття рішень у ситуаціях, що постійно змінюються та мають високий рівень ризику. У таких умовах здатність зберігати раціональний підхід та стресостійкість не тільки забезпечує високу якість роботи, але й мінімізує потенційні фінансові збитки [13].

Усвідомлення взаємозв'язку між стресом та працездатністю призводить до важливості розробки організаційних програм та ініціатив, спрямованих на зниження стресу та підвищення стресостійкості. До таких ініціатив можна віднести впровадження гнучких графіків роботи, надання можливостей для професійного розвитку, забезпечення соціальної підтримки та підвищення загальної благополучності працівників. Ці заходи допомагають створити більш здорове та продуктивне робоче середовище, де співробітники можуть відчувати менше стресу та більше задоволення від роботи [16].

Також значення стресостійкості можна простежити у розвитку корпоративних культур, які акцентують на здоров'ї та добробуті співробітників. Компанії, які визнають та вирішують питання стресу на робочому місці, часто спостерігають зниження відсотка відтоку персоналу, підвищення лояльності та більшу інвестицію співробітників у свою роботу.

Це свідчить про те, що інвестиції в стратегії зменшення стресу є не тільки етично виправданими, але й економічно ефективними [18].

У підсумку, стресостійкість у професійній діяльності не просто бажана якість, але невід'ємна складова ефективної роботи в сучасних умовах. Розвиток цієї здатності допомагає особам не лише краще адаптуватися до викликів робочого процесу, але й позитивно впливає на загальну атмосферу всередині колективів, зміцнює командний дух і сприяє підтримці високих стандартів продуктивності та якості в роботі.

Проактивне вирішення питань, пов'язаних із стресом, вимагає комплексного підходу, що охоплює ідентифікацію джерел стресу, впровадження ефективних стратегій управління та навчання співробітників методам самопомоги та взаємодопомоги. Наукові дослідження підкреслюють важливість розробки індивідуальних та колективних програм зменшення стресу, що включають регулярні тренінги, консультації з психологами, заняття з фізичної культури, а також заходи з підтримки здорового способу життя [5].

Враховуючи зростаючий тиск і швидкість змін у сучасному світі, компанії, які прагнуть досягти стійкості та успіху, не можуть ігнорувати значення стресостійкості як інтегральної частини корпоративної культури. Залучення керівництва до активної ролі в управлінні стресом на робочому місці стає вирішальним фактором у побудові ефективних, адаптивних та інноваційних організацій [15; 20].

Стресостійкість як професійна компетенція потребує постійного розвитку та уваги, оскільки є ключем до високої працездатності та емоційного благополуччя співробітників. Тому підтримка та розвиток стресостійкості має бути пріоритетом для кожної організації, що прагне до росту та успіху в динамічному бізнес-середовищі.

Розвиток комунікативних навичок вважається однією з ефективних стратегій для підвищення стресостійкості в професійній діяльності. Це зумовлено здатністю кращої комунікації знижувати непорозуміння та конфлікти, які часто є джерелами стресу на робочому місці. Належні комунікативні навички дозволяють особам адекватно виражати свої думки та емоції, ефективно вирішувати проблеми та підтримувати здорові міжособистісні стосунки, що сприяє зменшенню емоційної напруги [3; 6].

Однією з моделей, що застосовується для розвитку комунікативних навичок і підвищення стресостійкості, є модель активного слухання. Ця модель передбачає вміння слухати інших без переривань та з певним ступенем емпатії, що допомагає зрозуміти краще їхні мотиви та емоції. Активне слухання може знижувати напруженість у відносинах, оскільки співрозмовники відчують, що їхні думки та почуття важливі та взяті до уваги. Приміром, у корпоративному середовищі, де менеджери практикують активне слухання, співробітники часто відчують більшу задоволеність роботою та знижений рівень стресу [21].

Ще однією моделлю є використання асертивної комунікації, яка включає здатність виражати власні потреби та права чітко та без порушення прав інших. Асертивність допомагає уникати пасивності, яка може

призводити до внутрішніх конфліктів через невисловлені емоції, а також агресивності, яка зазвичай ескалує конфлікти. Здатність бути асертивним на робочому місці сприяє створенню атмосфери відкритості та чесності, що знижує емоційний тиск та сприяє позитивному емоційному клімату [9].

Ефективність викладених методів може бути значно підсилена через систематичне вивчення та аналіз власних досвідів та емоційних реакцій у процесі комунікації. Наприклад, ведення щоденників самоаналізу, де працівники можуть записувати та рефлексувати над ситуаціями, що викликали у них стрес, і оцінювати, як використання різних комунікативних стратегій впливало на результат. Такий підхід не тільки підвищує особистісну відповідальність за управління стресом, але й сприяє глибшому розумінню міжособистісних динамік [8].

Підвищення стресостійкості через розвиток комунікативних навичок вимагає цілеспрямованого та багатоаспектного підходу. Врахування індивідуальних особливостей співробітників, систематичне навчання та постійне самовдосконалення стають ключовими компонентами успішного застосування цих стратегій. Розвиток ефективних комунікативних навичок не лише зменшує рівень стресу, але й підвищує загальну працездатність, сприяє кращому взаєморозумінню та зміцненню професійних відносин. Втілення комплексного підходу до тренінгу співробітників у вирішенні конфліктів, стратегічному спілкуванні та керуванні власними емоціями стане значущим кроком до створення здоровішого, більш продуктивного та менш стресового робочого середовища [17].

Стратегії підвищення стресостійкості через розвиток комунікативних навичок мають великий потенціал для покращення не тільки індивідуального благополуччя працівників, але й загальної продуктивності та атмосфери в колективах. Реалізація цього потенціалу вимагає від організацій активної ролі у впровадженні, підтримці та оновленні відповідних навчальних ініціатив, забезпеченні доступу до необхідних ресурсів і створенні умов для відкритої та підтримуючої комунікації на робочому місці.

Список використаних джерел:

1. Беляєв С. Б., Кондрацька Л. В., Бабельчук О. І. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти. *Академічні візії*. № 33. 2024. С. 1-11. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1243>
2. Біскуп М., Волинець Н. Стресостійкість цивільного населення у воєнний час. *Universum*. № 8. 2024. С. 349–355. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1024>
3. Гончарук Н. М. Психологічна структура комунікації : науково-методологічний аспект. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 53. С. 78–101. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/237880>
4. Коқун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
5. Коцан, І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник.; за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

6. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. Вип. 7(36). 2022. С. 98-117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10
7. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
8. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
9. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 26.03.2024).
10. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник / заг ред. Н. Пророк. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
11. Повстин О. В. Аналіз підготовленості фахівців у галузі безпеки людини до управлінської діяльності. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методи навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2017. Вип. 49. С. 145-149.
12. Повстин О. В., Козяр М. М. Значення «soft skills» у формуванні управлінської компетентності фахівців у галузі безпеки людини. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2019. № 20. С. 122-127.
13. Рабецька Н. Л. Формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців соціономічної сфери у професійній підготовці. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2018. 22 с.
14. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, наукове товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с. URL: <http://jnas.nbuv.gov.ua/article/UJRN-0001122359>
15. Сергієнко Н.П., Гасан Г. І. Комунікативна компетентність як засіб підвищення стресостійкості працівників МНС. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1203/1/Комунікативна%20компетентність%20як%20засіб%20підвищення%20стресостійкості%20працівників%20МНС%202012.pdf>
16. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 35 (74) № 4 2024. С. 91- 95. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
17. Смольська, Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. № 4. 2022. 113-117. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>
18. Улунова А.Є. Психологія розвитку культури професійного спілкування державних службовців у системі безперервної освіти : дис....д-ра. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 561 с.
19. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 22 с.
20. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурно-компонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології. Т. IX, вип.10. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2020. С. 280–287.
21. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199 - 203.

Бондар Світлана
здобувач освіти ОС Магістр ОП Клінічна психологія,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Малімон Людмила
науковий керівник, кандидат психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

В умовах тривалої війни загострюються проблеми, пов'язані зі здатністю людини адаптуватися до постійного стресу, невизначеності, складних, а часто й трагічних обставин. Водночас, існує низка професій, працівники яких при виконанні службових обов'язків зазвичай стикаються з проблемними або й надзвичайними ситуаціями. До таких професій належить і професія працівників патрульної поліції, які працюють у несприятливих, екстремальних умовах, мають справи з порушниками закону, а від швидкості та злагодженості їх дій залежить безпека і добробут співвітчизників [1]. Праця патрульних поліцейських відноситься до категорії складної та небезпечної для життя і характеризується великим емоційним навантаженням, що обумовлене ймовірною загрозою життю, високими темпами роботи, необхідністю взаємодії з різними категоріями населення [2]. Отже, вивчення професійної адаптації патрульних поліцейських із врахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей у процесі пристосування до умов професійної діяльності є актуальною проблемою, яка вимагає спеціальних досліджень.

За наявності акцентуації характеру, емоційно-вольової або нервово-психічної нестійкості, нездатності до саморегуляції психофізіологічних станів, вплив стресогенних факторів може привести до зриву регуляторних механізмів, дезадаптації поведінки й діяльності працівників патрульної поліції [3, 4].

У дослідженні використано методи теоретичного аналізу й емпіричні методи у сукупності таких психометричних методик: тест К. Леонгарда-Н. Шмішека для визначення акцентуованого вираження рис особистості; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) для діагностики таких характеристик адаптивності як комунікативні особливості (КО), адаптивні здібності (АЗ), нервово-психологічна стійкість (НПС) та моральна нормативність (МН); методика «Діагностика емоційного вигорання» В. Бойка для дослідження особливостей синдрому професійного вигорання. Для виявлення взаємозв'язку між досліджуваними показниками застосовано метод кореляційного аналізу.

Виявлений статистично значущий взаємозв'язок між нервово – психічною стійкістю і такими акцентуаціями характеру, як збудливість, гіпертимність та афективно-екзальтованим типом. Отже, чим більше у людини виражена така особистісна характеристика, як «емоційна

збудливість», що характеризується підвищеною імпульсивністю, дратівливістю та агресивністю, тим меншою мірою вона буде схильна до нервово-психічної стійкості. І навпаки, чим більше у людини виражена гіпертимна акцентуація характеру, що характеризується переважно гарним настроєм, підвищеною психічною активністю і високим прагненням діяльності, тим більшою мірою вона буде схильна до нервово-психічної стійкості. Також більша вираженість афективно – екзальтованої акцентуації характеру (висока вразливість, сильна прив'язаність до друзів, відверті і глибокі переживання чужих проблем) сприяє меншій нервово-психічній стійкості.

Характеристиками професійної дезадаптації також є показники емоційного вигорання. Дослідження продемонструвало, що високий рівень емоційного вигорання, який проявляється у симптоматиці напруження, резистенції, виснаження, що характеризується відчуттям емоційної втоми, викликаної власною професійною діяльністю, психофізичною перевтомою, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким приходиться спілкуватися, співвідноситься з низьким рівнем нервово-психічної стійкості.

Дослідження продемонструвало також зв'язок показників професійної адаптації з особистісними характеристиками респондентів. Зокрема, чим більше у людини виражений фактор «стриманість – експресивність», зокрема людина життєрадісна, імпульсивна, весела, комунікативна, рухлива, енергійна, відверта, у більшості випадків стає лідером та ентузіастом групової діяльності, вірить в удачу, тим меншою мірою проявляється її емоційна напруженість у професійній діяльності. Чим більше у людини виражений фактор «сором'язливість – сміливість», де при високих оцінках людині притаманні соціальна сміливість, активність, готовність мати справу з незнайомими обставинами та людьми, людина схильна до ризику, авантюризму, тримається вільно, розгальмовано, тим меншою мірою проявляється емоційна напруженість.

І навпаки, високі показники таких особистісних характеристик як замкнутість, емоційна нестійкість, сором'язливість провокують схильність до нервово-психічного виснаження, зростання емоційної напруги і, відповідно, до професійної дезадаптації.

Список використаних джерел:

1. Беляев С. Б., Кондрацька Л. В., Бабельчук О. І. Система розвитку Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № 40–41. Ст. 379. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
2. Барко В., Остапович В. Психологічно-правові особливості службової діяльності поліцейських патрульної поліції. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 3–9.
3. Михлюк Е.І. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників: дис. ... канд.психол. наук : 19.00.09 / НУЦЗУ. Харків, 2016. 209 с.
4. Шелестова О.В. Особливості впливу розладів адаптації на особистісні особливості та психоемоційну сферу військовослужбовців різних форм служби. *Збірник*

Воронова Ольга

кандидат психологічних наук, доцент,
Мукачівський державний університет

Барчій Магдаліна

старший викладач,
Мукачівський державний університет

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ОСВІТНЬОГО
ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Воєнний стан у сучасних реаліях України створює значні виклики для молоді, зокрема студентів. Перехід до нових умов навчання, зміна середовища проживання, підвищений рівень тривоги через загрози безпеці та втрату близьких – усе це формує значний психологічний тиск, тривожність, напругу. Забезпечення успішної адаптації студентів стає критично важливим для збереження їх психічного здоров'я, академічної успішності та соціальної активності.

Проблемі адаптації та адаптивних можливостей особистості в сучасній психолого-педагогічній літературі приділяється значна увага. Огляд зарубіжних та вітчизняних наукових досліджень дозволяє стверджувати, що переважна більшість науковців розглядає адаптацію з двох аспектів: як процес та як результат. Адаптація – це динамічне утворення, результат і процес пристосування організму чи особистості до умов зовнішнього середовища, а також властивість будь-якої саморегуляційної системи (біологічної, соціальної або технічної), що полягає в здатності пристосування до умов зовнішнього середовища, яке постійно змінюється [1]. Загалом у соціально-психологічному контексті адаптація – це пристосування особистості до нових умов існування в соціальному доквіллі відповідно до його норм, вимог, потреб, прагнень, мотивів та інтересів самої особистості.

Адаптація – це складний і багатогранний процес, на який впливає безліч чинників. Вона залежить від певних умов, одночасно формуючи нові умови, що впливають на неї у відповідь. Як і будь-яка складна система, адаптація має власні фактори, які її визначають. До них належать обставини та умови, що впливають на рівень, швидкість, стійкість і кінцевий результат адаптації. Якщо ми вміємо відстежувати й аналізувати ці фактори, ми можемо керувати процесом адаптації. Це безперервний взаємозалежний процес, який є основою соціально-психологічної адаптації. Адаптація також розглядається як процес розвитку потенціалу особистості та спільноти шляхом залучення членів суспільства до системи міжособистісних стосунків, участі в соціально-політичному житті та створення умов для задоволення потреб у самоповазі та самореалізації.

Соціально-психологічна адаптація в умовах воєнного конфлікту відбувається в контексті постійно змінюваного соціального середовища з високим рівнем напруженості. Тому важливо змістити увагу з поняття адаптованості на розвиток адаптивних властивостей особистості та спільноти. Ці властивості, як вважають вітчизняні дослідники, пов'язані з ключовими конструктами, такими як життєстійкість, психологічна пружність і групова ефективність. Зокрема, психологічна пружність особистості чи спільноти, яка включає здатність долати наслідки війни, травми й повертатися до звичного способу життя, є визначальним аспектом адаптації. До факторів так званої «позитивної» адаптації належать стресо- та життєстійкість, ефективні психологічні стратегії, групова ефективність і соціальна підтримка, які забезпечують відновлення та розвиток у складних умовах [2].

Сучасні несприятливі умови в Україні значно загострили проблему адаптації здобувачів вищої освіти до навчання, посиливши вимоги до якості їхньої освіти та ефективності сприйняття знань у реальному житті. У період війни процес соціальної адаптації студентів ускладнився. Вона стала основою для їх подальшого особистісного та професійного розвитку. Соціальна адаптація включає не лише пристосування до нових умов навчання та засвоєння знань, а й адаптацію до змін у соціальному середовищі, умовах проживання та, загалом, до життя в умовах війни. Кожен студент стикається з необхідністю пристосуватися до сучасних викликів, залишаючись мобільним, активним і самостійним. Важливим є уміння планувати свою діяльність, раціонально розподіляти час і ефективно організувати навчання. Набуті в процесі адаптації навички стануть міцною основою для кар'єрного зростання, а також для формування життєвих принципів і цінностей. Саме тому питання адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальним. Психологічними викликами в умовах воєнного стану є емоційні проблеми: тривожність, страх, депресивні стани через невизначеність і постійні новини про війну; посттравматичний стрес: наслідки пережитого досвіду, зокрема втрат або травм, як фізичних, так і емоційних; зниження концентрації та мотивації: через емоційний перевантаження студентам важко залишатися продуктивними. Утруднює процес адаптації і соціальна ізоляція: дистанційне навчання, вимушене переміщення до нових громад або за кордон обмежують звичні форми соціальної взаємодії [4].

Соціально-психологічна адаптація відіграє ключову роль у функціонуванні суспільства як цілісного соціального організму. Вона забезпечує інтеграцію особистості в соціальне середовище через визначення її статусу і місця у соціальній структурі. Однак сучасні умови створюють значні труднощі для адаптації, зокрема це нереалізовані очікування швидкого досягнення успіху, недооцінка реальних труднощів, нестача практичного досвіду та переоцінка значення теоретичних знань.

Успішність адаптації здобувачів освіти в умовах воєнного стану значною мірою визначає їхній розвиток як особистостей і майбутніх професіоналів. Наскільки швидко та ефективно вони подолають виклики під

час оволодіння професійними компетенціями, настільки успішно зможуть реалізувати свої здібності у професійній діяльності та поза її межами.

Процес адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану є тривалим, складним і часто проблематичним. Він передбачає відмову від звичного способу життя та перехід до нового етапу дорослого життя, де постає необхідність зосередитися на здобутті професії, вирішенні питань безпеки для себе та близьких, а також на підтримці армії та пошуку шляхів виживання в умовах війни. Важливим аспектом адаптації студентів виступає розуміння їх потреб, забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультування, створення безпечного середовища для навчання та особистого розвитку, соціальних платформ для взаємодії та підтримки, організація спільних волонтерських проєктів, що сприяють соціальній інтеграції.

Ключовим внутрішнім показником і узагальненим критерієм адаптації є задоволеність як самим процесом, так і його результатами, що стосуються професійної, соціальної та біологічної сфер. Проте цей стан не є просто пристосуванням до умов середовища; він формується у процесі взаємодії з ним. Взаємодія передбачає взаємний вплив, який змінює як властивості людини, так і середовище. Така взаємодія базується на активній ролі особистості у процесі адаптації та підвищенні значення свідомої трансформаційної поведінки.

Тому важливо розвивати в особистості якості, які з одного боку, дозволяють впливати на середовище адаптації, а з іншого – стають внутрішніми чинниками задоволення процесом та його результатами. До таких якостей належать: висока мотивація до розвитку особистісних компетентностей, таких як духовність, соціальна та професійна самоактуалізація; адекватна самооцінка та почуття власної гідності, відповідний рівень амбіцій; вміння відстоювати та обґрунтовувати свою точку зору (комунікативні навички); розвинені комунікативні вміння та повага до інших; емоційна зрілість, емпатія та саморефлексія; прагнення до постійного самовдосконалення та самоосвіти; конструктивне ставлення до критики та адекватна самокритичність; соціальна активність та бажання брати участь у житті суспільства; підтримка доброго здоров'я та формування індивідуального стилю поведінки [3].

В сучасних дослідженнях явище соціально-психологічної адаптації розглядається як рух від пасивного пристосування до побудови системи продуктивної взаємодії особистості й середовища та визначають її як активний процес використання кожним суб'єктом стратегій і способів оволодіння ситуацією, в якій свій внесок роблять як особистість, так і інший (індивідуальний чи груповий) суб'єкт, які взаємно адаптуються і створюють єдиний адаптивний простір. Швидкість адаптації та її ефективність багато в чому залежать від психоемоційного стану самих студентів. Провідними якостями, які допомагають індивіду подолати стрес та пройти адаптацію (тобто є показниками достатнього адаптаційного потенціалу), є наявність мети у житті, цілеспрямованість, високий рівень психологічного благополуччя та активна позиція у житті. Високий же рівень тривожності

заважає адаптаційним процесам: показник дезадаптації підвищується, як і показники неприйняття себе, емоційний дискомфорт, зовнішній контроль, підлеглість. В процесі навчання у закладах вищої освіти у студентів необхідно формувати адаптаційні компетенції: готовність застосовувати практичні знання в адаптації до нових ситуацій життя та професійної діяльності; вміння адаптуватися в умовах, що змінюються в процесі життєдіяльності; вміння застосовувати отримані знання для вдосконалення та розвинення власного адаптаційного потенціалу, для перетворення власної особистості в інтересах особистісного розвитку; здатність і готовність диференціювати ситуації застосування механізмів адаптації особистості; готовність застосовувати продуктивні способи взаємодії в різних ситуаціях професійного та особистого життя; здатність аналізувати власні психічні стани; здатність і готовність володіти техніками стресостійкості; готовність застосовувати методи саморегуляції у майбутній професійній діяльності та повсякденному житті [2]. Формування адаптаційної поведінки студентів у ЗВО сприятиме розвиненню системи цінностей, пов'язаних з особистим здоров'ям та власними цілями, освоєння необхідних знань про психологічні основи процесу адаптації та їх взаємозв'язку зі здоров'ям, формування умінь і навичок успішного опанування у незнайомих та непередбачуваних обставин, що буде сприяти збереженню життєздатності, стресостійкості, активності, самодостатності та гармонійності у незвичних умовах. Для підвищення мотивації студентів до навчання в умовах війни необхідно проводити різні бесіди та акцентувати увагу на важливості здобуття професійних навичок. Підвищити мотивацію до навчання допоможе оптимізація навчального процесу за допомогою різноманітних інформаційно-комунікативних технологій та організація ефективної системи оцінювання. При цьому необхідно враховувати особливості здобувачів вищої освіти [4]. На даний час використовуються різні форми та методи навчання. Під час дії правового режиму воєнного стану в Україні перед учасниками освітнього процесу постає ряд нових викликів, які змушують бути більш гнучким в організації освітнього процесу, розробці гнучких освітніх програм, адаптованих до потреб студентів у кризовий період, забезпеченні доступу до освітніх і соціальних ресурсів, інтегрувати до навчальних програм елементи емоційної грамотності та навичок подолання стресу. Сучасні умови дозволяють виявити недоліки та переваги різних форматів здобуття вищої освіти, тобто у будь-якому випадку її якість після війни повинна стати кращою. Окрім того, в умовах інформаційної війни важливим є розвиток в студентів критичного мислення та вміння розпізнавати дезінформацію та протидіяти їй.

Успішна соціально-психологічна адаптація студентів до освітнього процесу в умовах воєнного стану є ключем до їхнього подальшого розвитку як особистостей і майбутніх фахівців. Швидкість і ефективність подолання труднощів під час оволодіння професійними компетенціями та засвоєння теоретичного матеріалу визначають, наскільки успішно вони зможуть реалізувати свої здібності у професійній діяльності та за її межами. Психологічна адаптація студентів в умовах воєнного стану – це

багаторівневий процес, який вимагає скоординованих зусиль на індивідуальному та соціальному рівнях. Забезпечення підтримки молоді є стратегічно важливим для стабільності суспільства, а також для формування покоління, здатного подолати виклики сучасності.

Список використаних джерел:

1. Андросович К. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності: методичний посібник / К.А. Андросович, Л.І. Ткаченко, Г.В. Ільїна, І.О. Якімова, В.М. Шульга. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.
2. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія. Северодонецьк: Вид-во СНУ імені В. Даля. 2018. 302с.
3. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на Сході України. *Психологічний часопис*. 2019.№5 (6).С.79–92.
4. Сікора Я.Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Вип. 2(51). С. 135–139.

Гошовська Дарія

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Біла Ірина

магістрантка факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ТИПОВІ ПРОБЛЕМИ
НЕПОВНИХ СІМЕЙ**

Однією з актуальних проблем сучасних психологічних досліджень є криза інституту сім'ї. Причиною цієї кризи є зміна моральних норм у стосунках між статями, зростання позашлюбних стосунків, переосмислення традиційних ролей чоловіка і жінки, недостатня збереженість українських сімейних традицій, неготовність молоді до шлюбу, непідготовленість молоді до вступу в шлюб, зростання вимог до шлюбного партнера, а також проблеми адиктивних залежностей.

Виховання та соціалізація дітей надзвичайно складні та важливі аспекти їхнього життя, але для дітей, які ростуть в мікрокліматі неповного сімейного соціодовкілля, такі процеси набувають особливого значення та важливості. Особливу складність у вихованні та соціалізації дітей становить неповна сім'я, де хтось один з батьків відсутній з певних причин. Ця ситуація може вплинути на різні аспекти їхнього розвитку, включаючи емоційну стабільність, соціальну адаптацію та загальний успіх у житті.

Традиційно, сімейна діада вважається потужною соціальною мікрогрупою, першим і найважливішим соціальним інститутом, який має

значний вплив на всі соціалізаційні процесуальні параметри залучення індивіда як біосоціальної особи в повномірні аспекти функціонування суспільства, і основна роль у цьому належить якраз батькам дитини. Сучасна сім'я стикається з кризою, що виявляється у ряді процесів, таких як перманентне морально-духовне зниження нормативно-ціннісної бази, зниження соціально-побутової гармонії на рівень психічного здоров'я та мікроклімату у сімейному довір'ї.

Сучасним сімейним парам, на жаль, притаманне досить значне зростання розлучень, збільшення побутової злочинності та міжособистісних конфліктогенних ситуацій та випадків.

Сімейна пара як поєднання на рівні кровно-споріднених взаємин, має основним завданням і покликанням культивувати нові генерації соціуму, тобто народжувати і виховувати здорових і психофізичному та соціальному плані дітей

Типовим варіантом деформації сімейних структур, що визначаються дослідниками, є насамперед так звана структурна деформація. Це, по суті, порушення цілісності сімейної структури, яке виникає внаслідок відсутності в сімейній парі когось із членів сімейної діади – матері або батька. Звичайно, що численні детермінанти і порушення можуть спровокувати конфлікти всередині сім'ї та обмежити можливості батьків передати своїм власному потомству ті негативні моделі і приклади асоціальності, які руйнують мікроклімат сімейного вогнища, ті компетентності соціокультурних знань і навичок, які необхідні для їхнього успішного вступу у суспільство.

Зазвичай неповною сім'єю слід називати і вважати таку сім'ю, яка має специфічну структуру через порушення внутрішніх відносин та зв'язків, або сім'ю, в якій дитина мешкає з кимось із батьків, що несе за неї всю відповідальність, що часто має місце в таких сім'ях, де є декілька дітей.

Основні фактори, які призводять до утворення неповних сімей, включають смерть одного з подружжя, поширеність позашлюбної народжуваності, розлучення, масовий виїзд на заробітки когось із членів сімейної діади.

Щодо першої причини, вона зараз не має такого великого впливу порівняно з іншими. У той час, позашлюбна народжуваність є ключовим фактором у формуванні неповних сімей. Це явище характеризується зростанням зв'язків серед молоді, що стимулюється відсутністю контролю з боку сім'ї та держави, а також недоліком у сфері сімейного та статевого виховання.

Однією з найбільш актуальних причин існування неповних сімей є високий рівень розлучень. Наприклад, в Україні майже кожен другий-третій шлюб завершується розлученням. Майже половина розлучень стається протягом перших чотирьох років спільного життя подружжя.

Наукові дослідження, проведені в Інституті проблем виховання, висвітлюють ключові тенденції, які напряду впливають на сучасну сімейну структуру і виховання. Основні висновки досліджень такі:

– Збільшення однодітних сімей: Такі сім'ї зазвичай фокусуються на дитині, проте наукові дані показують, що виховання єдиної дитини може бути складним завданням і вимагати особливої уваги до подружньої гармонії.

– Причини розлучень і їхні наслідки: Розлучення часто спричинені матеріальними проблемами, зрадою або пияцтвом, що може призвести до негативних наслідків для дітей, таких як деструктивна поведінка та відчуття відхилення у сімейному середовищі.

– Незареєстровані шлюби та їхні наслідки: Зростаюча кількість цивільних шлюбів може призвести до нестабільності в сімейному житті та відсутності просоціально налаштованого сімейного мікросоціуму. Дитяча особистість у такій сім'ї може не отримати типових сімейних ролей та розуміння сімейних цінностей.

Ці висновки показують, що структурні зміни в сучасній сім'ї впливають на процес виховання та можуть мати значущі наслідки для розвитку нових генерацій соціуму.

Типовим ареалом існування сімейної пари є спосіб надання на свідомому або й підсвідомому рівні тих моделей соціальної поведінки, які сприятимуть кращій соціалізації, адаптивним спроможностям дітей для оволодіння базовими цінностями певної цивілізаційно-культурологічної спільноти.

Опанування системами загальнолюдських, національних, сімейних цінностей і норм активно сприяє посиленій і поглибленій мікро- і мікросоціалізації дитини в систему державних і власне сімейних норм, традицій і вартостей.

Традиційно виокремлюють такі три ключові умови, які сприяють позитивному вихованню дітей, що живуть з одним з батьків після розлучення[3;4]:

1. Батьки домовляються про спосіб спілкування та вплив на виховання дитини, вирішують питання, пов'язані з її освітою, здоров'ям та відпочинком під час канікул.

2. Після розлучення батьки підтримують позитивні взаємовідносини дитини з іншим батьком (матір'ю), дідусем, бабусею та іншими родичами.

3. Батьки узгоджуються щодо вирішення спонтанних проблем і вносять відповідні зміни у своє спілкування з дитиною.

Згідно з дослідженнями американського психолога Е. Еріксона, до 7 років у дитини формується почуття довіри до світу. У цьому віці важливо, щоб дитина розвивала почуття власної автономії і цінності, а також виробляла компетенції, що дають змогу вирішувати конфлікти і проблеми на робочому місці. Істотно також формувати в дитини компетентність і здатність до ефективних дій, оскільки недооцінка чи невпевненість можуть призвести до почуття неповноцінності.

Надмірна опіка та контроль з боку одного з батьків, який живе окремо, може викликати у дитини ворожість або агресію, а також призвести до низької самооцінки і тривоги. Важливо уникати надмірної опіки та

контролю, оскільки це може призвести до вирощування дітей, які не вміють самотійно функціонувати.

Сім'ї, де діти втратили одного з батьків, складають 30% від усіх сімей. Такі діти зазнають серйозної травми, бо вони втратили батька або матір, з якими ніколи не матимуть змогу зустрітися, що є великим стресом для них. Важливо, щоб дорослі родичі розповідали дітям тільки позитивне про покійного, це сприяє підтримці теплих стосунків між усіма членами родини, що є ключовим фактором виховання. Психічний стан таких сімей залежить від того, як овдовілий батько або мати спілкуються з дітьми. Якщо прояви тривоги тривають довго, це може спричинити депресію у підлітків. Їхній емоційний стан може бути нестійким, і втрата рідної людини може призвести до регресу, відчуження та нездатності висловити свої потреби. Щоб допомогти дитині подолати депресію, всі члени родини повинні активно допомагати налагоджувати тісні стосунки з нею та брати активну участь у вихованні.

На сучасному етапі спостерігається збільшення кількості позашлюбних народжень, які складають приблизно половину від усіх народжених дітей. Цей ріст позашлюбних сімей пояснюється більш лояльним ставленням суспільства до цього явища. Очевидно, що виховання дитини в таких умовах здебільшого здійснюється матір'ю, і відсутність батька залишає свій слід на формуванні особистості. Коли дитина залишається без батьківського піклування та самотійно вирішує свої проблеми, це може викликати почуття тривоги, незахищеності та страху, що в свою чергу може призвести до погіршення здоров'я та втрати бажання жити.

Найменш дослідженою є категорія неповних сімей, де вихованням дітей зазвичай займається хтось один із батьків. Хоча ці сім'ї займають невеликий відсоток від загальної кількості, вони привертають дедалі більше уваги ЗМІ. Однак їх проблеми залишаються маловивченими. Українські психологи активно досліджують проблематику сімей, проте багато їхніх робіт базуються на зарубіжних дослідженнях та порівняльному аналізі сімейних традицій в Україні.

За даними дослідників [1;4], сучасні шлюби, що ґрунтуються на почуттях любові та дружби, не так стійкі, як ті, що були засновані на розрахунку, як це було раніше.

Характеристики неповної сім'ї включають:

- Фінансові труднощі, оскільки такі сім'ї часто мають низький рівень доходів.
- Порушення процесу соціалізації дітей через відсутність повноцінних батьківських впливів.
- Порушення формування психологічної статі дитини через неповний розвиток уявлень про соціальні ролі чоловіка та жінки.
- Відсутність можливості для дитини на повноцінний розвиток у межах сім'ї.
- Наявність морального регулювання поведінки членів сім'ї.
- Проблеми з формуванням почуття безпеки.
- Емоційна нестабільність в сім'ї.

Хоч неповна сім'я може створювати певні труднощі у адекватній соціалізації дітей, відсутність одного з батьків не завжди перешкоджає нормальному розвитку дитини. Так, проблема економічного характеру в неповних сім'ях, які часто мають матеріальні труднощі, виявляється особливо гострою. Необхідність самотужки доглядати за дітьми призводить до того, що навіть найуважнішим батькам не завжди вистачає часу для повноцінного виховання.

Важливо також зазначити, що відсутність одного з батьків у неповній сім'ї може порушити розвиток дитини. Наприклад, у дитини може виникнути дефіцит чоловічого впливу, що впливає на її інтелектуальний розвиток, статеву ідентифікацію та навички спілкування з представниками протилежної статі. У таких умовах діти частіше розвивають надмірну прихильність до матері, оскільки відсутня особа, яка могла б регулювати це співвідношення[5].

Таким чином, виховання дітей у неповних сім'ях часто ускладнене. Деформація структури сім'ї та наявність труднощів у вихованні впливають на виховний потенціал таких сімей, який зазвичай значно нижчий порівняно з повними сім'ями. Життя в неповних сім'ях істотно відрізняється і істотно впливає на процес виховання. Діти, які ростуть у таких умовах, позбавлені прикладу стосунків між батьками в сімейному партнерському мікрокліматі взаємин, тому це вкрай негативно впливає на їхню онто- і соціогенезу, на готовність до набуття і виконання в подальшому сімейних ролей і статусів. Ключовими проблемами дітей в неповних сім'ях є сімейний дискомфорт, який може породжувати комплекси і внутрішні конфлікти, які в кінцевому підсумку можуть призвести до психологічних проблем та потребувати комплексної психологічної допомоги.

Список використаних джерел:

1. Білосор Т. В. Особливості соціальної роботи з неповними сім'ями. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика: науково-методичний журнал*. 2016. № 3-4. С. 76-83.
2. Бугайова Н.М. Особливості виховання та соціалізації дитини в неповних сім'ях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. С. 26-32.
3. Грижак М.В. Діагностика батьківсько-дитячих відносин як умова надання просвітницької консультативної допомоги неповній сім'ї. *Педагогічний дискурс*. 2016. Вип. 13. С. 58-64.
4. Лакуста Т. Д. Причини появи неповних сімей в сучасному суспільстві. *Науковий вісник Ужгородського університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 2015. № 22. С. 88–90.
5. Полтавець О.В. Особливості образу сім'ї у дітей з неповних сімей в сучасних умовах. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2018. Вип. 38. С. 160-169 с.
6. Юрченко І. В. Функціонально неповна сім'я: характерні риси та проблеми: *збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 2016. 13(2), С. 207–216.

Гураль Анастасія
здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Остапівський Олександр
науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність дослідження полягає в тому, що в сучасній країні потрібні фахівці, які вміють проявляти себе, творити на користь держави, вільно думати, мають власний підхід, вміють експериментувати там, де це, здається, неможливо, створювати власні аналізи. Нова Українська школа спрямована на розвиток креативності, що є одним із першочергових завдань сучасної освітньої реформи. Креативні здібності дозволяють дитині легше адаптуватися до навчально-виховного процесу, гнучко реагувати на постійні зміни середовища у динамічній взаємодії з іншими суб'єктами освітнього процесу. Креативність стимулює розмаїтість думок і вчинків, множинність розв'язків проблем, багатомірність у сприйнятті конкретної ситуації.

Сутність креативності в навчально-виховному процесі обумовлено низкою важливих міркувань. По-перше, креативність може виробляти навички вирішувати різні задачі, орієнтуватися в нових умовах, долати різноманітні труднощі. По-друге, креативність викликає та стимулює розвиток інтересів до діяльності, адже завжди пов'язана з відкриттям нового, знаходженням чогось раніше невідомого. Розвиток креативних здібностей пов'язаний з віковими закономірностями психічного розвитку.

Креативність виступає як властивість особистості, яка відповідає за генерування оригінальних ідей, інсайт, інтуїцію (Ф. Баррон, М. Воллах, Дж. Гілфорд, П. Торранс, Р. Спілберг та інші представники американської школи психології креативності, обдарованості особистості).

Говорячи про вміння дітей виходити за рамки звичного, слід відзначити, що це є важливою рисою особистості, яка прописана в сучасних освітніх нормативних документах, зокрема: Законі України «Про освіту», галузевих стандартах вищої освіти, Національній доктрині розвитку освіти України тощо.

На сьогодні проблема розвитку креативності людини є вагомим пріоритетом сучасного суспільства. Життя в епоху науково-технічного прогресу урізноманітнюється і ускладнюється. Воно потребує від людини не шаблонних, звичних дій, а лабільності, гнучкості мислення, швидкого орієнтування і адаптації до нових умов, креативного підходу до вирішення великих і малих проблем. Без розвитку креативності життя втрачає певну силу особистості, а саме змістовність, яскравість, цілеспрямованість, значущість. Креативність особистості – це сукупність її властивостей і рис характеру, які характеризують ступінь їхньої відповідності вимогам певного

виду навчально-творчої діяльності та які обумовлюють рівень результативності цієї діяльності.

Плин життя та мінливі соціально-економічні умови у сучасному суспільстві призводять до необхідності формування креативної особистості, яка спроможна ефективно і нестандартно долати певні життєві проблеми. У зв'язку з цим перед шкільними установами постає важливе завдання розвитку креативності підрастаючого покоління. Це, у свою чергу, вимагає вдосконалення навчально-виховного процесу з урахуванням психологічних закономірностей всієї системи пізнавальних процесів.

Здавна відомо, що учні, які захоплюються певною справою, проявляють наполегливість та силу волі з метою опанування тими знаннями й вміннями, які випереджають програмні вимоги. Це є дуже добрим, адже дитина розвивається, коли досягає поставленої мети, застосовуючи ці знання і вміння, які є вкрай необхідними для реалізації творчих задумів. Саме в процесі розв'язання творчих завдань та пошуку нестандартних способів, в дітей відпрацьовуються навички дискусії та критичного ставлення до тривіального. Окрім цього, креативність учнів сприяє також формуванню морально-етичних та вольових якостей. Креативність школярів сприятливо впливає на їхній фізичний та естетичний розвиток, оберігає від моральної деградації.

Молодший шкільний вік – є завершальним етапом дитинства. У цей період відбувається зміна провідної психічної саморегуляції від мимовільної до свідомо-вольової. Також, зазначений віковий період є сприятливим для розвитку креативності, адже в цьому віці дитина вперше усвідомлює відношення між ним і оточуючими людьми. Вона починає розбиратися в громадських мотивах поведінки, моральних оцінках, значущості конфліктних ситуацій. Іншими словами, в цьому віці відбувається свідоме формування особистості. Якщо раніше провідною діяльністю була гра, то тепер – навчання, що є аналогом трудової діяльності, причому оцінка інших залежить і визначається шкільними успіхами.

Мета дослідження: розробити та апробувати тренінгову програму «Розвиток креативного потенціалу учнів молодшого шкільного віку».

Відповідно до мети вирішувалися такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз теоретичних засад проблеми розвитку креативності учнів молодшого шкільного віку.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей розвитку креативних здібностей учнів молодшого шкільного віку.
3. Розробити та перевірити ефективність тренінгової програми «Розвиток креативного потенціалу учнів молодшого шкільного віку».

Об'єкт дослідження: креативність особистості.

Предмет дослідження: розвиток креативності учнів молодшого шкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань використано наступні **методи дослідження:** 1) аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми, що включає аналіз раніше проведених досліджень; 2) психодіагностичні

методики (тестування): П. Торренс «Короткий тест творчого мислення», Т. Пашукова «Дослідження творчої уяви», Дж. Гілфорд «Конструювання фрази по початкових буквах», С. Співак «Творчі схильності учня», С. Співак «Обдарованість учня»; 3) розвивальний експеримент; 4) методи кількісного аналізу результатів дослідження: порівняльний аналіз результатів дослідження (показник відсотків) та кількісний аналіз з використанням статистичної комп'ютерної програми SPSS 21.0. (коефіцієнт лінійної кореляції за критерієм χ^2 -Пірсона).

Теоретична значущість дослідження: аналіз та систематизація наукових поглядів щодо особливостей розвитку креативності в дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у тому, що вони можуть бути використані практичними психологами у навчальних освітніх закладах при роботі з дітьми молодшого шкільного віку з метою розвитку в них креативного потенціалу.

Експериментальна база. Як респонденти були обрані учні 4-х класів Бердянської загальноосвітньої школи I-III ступенів №2 Бердянської міської ради Запорізької області. Загальна кількість респондентів складала 40 осіб. Також у емпіричне дослідження були залучені батьки молодших школярів (40 осіб) та вчителі (9 осіб).

Теоретико-емпіричне дослідження проблеми особливостей розвитку креативності у дітей молодшого шкільного віку дало змогу встановити:

1) Здійснено аналіз теоретичних засад проблеми розвитку креативності учнів молодшого шкільного віку. Загалом поняття «креативність» розуміють як інтегральну властивість особистості, творчий потенціал, творчі можливості людини, які проявляються в інноваційних перетвореннях у всіх сферах життя. Сучасний стан вивчення проблеми розвитку творчого потенціалу дітей указує на необхідність синтезу різноманітних поглядів на детермінацію їх творчості не лише теоретичними, а й емпіричними методами. Розвиток креативних здібностей учнів у навчально-виховній діяльності в початковій школі – це психолого-педагогічний процес поєднання креативних когнітивних процесів, діяльнісного й особистісного компонентів особистості молодшого школяра, які здатні забезпечити активність та ефективність креативного процесу навчально-виховної діяльності в початковій школі. Психологічні механізми творчої діяльності дітей молодшого шкільного віку ґрунтуються на індивідуальних особливостях: генетичних задатках, належності від типу темпераменту, характеру сприйняття. Молодший шкільний вік – це сприятливий період для розвитку творчих здібностей, формування інтересів особистості і забезпечення можливістю проявити себе в різних видах діяльності. Дитина в цьому віці виявляє максимум активності, інтерес, готовності до дії.

2) Проведено емпіричне дослідження особливостей розвитку креативних здібностей учнів молодшого шкільного віку. На основі отриманих результатів був здійснений підбір необхідного психологічного інструментарію для подальшого поглибленого вивчення зазначеної проблеми. Результати, отримані у процесі дослідження особливостей

розвитку креативності у дітей молодшого шкільного віку дали змогу виявити: наявність значної кількості респондентів із низьким рівнем розвитку творчого мислення; наявність респондентів із низьким рівнем творчої уяви, причому, кількість дівчат із низьким рівнем значно є більшою ніж кількість хлопців; наявність респондентів із низьким рівнем мовленнєвого розвитку, причому, кількість хлопців із низьким рівнем мовленнєвого розвитку – є більшою ніж кількість дівчат; наявність значної кількості респондентів із низьким рівнем творчих здібностей, причому, кількість дівчат із слабким ступенем вираженості досліджуваних показників значно перевищує кількість хлопців; наявність респондентів, за результатами відповідей їхніх батьків, з якими необхідно ретельно працювати у напрямку розвитку їхньої обдарованості. Рівень креативності в дітей молодшого шкільного віку, зазвичай, залежить від тих навичок, яких дитина дошкільного віку набула в іграх, спілкуванні з оточуючими, продуктивних видах діяльності. В дітей молодшого шкільного віку спостерігається значне згасання креативності. Це пояснюється втратою свободи молодшого школяра по причині навантаження навчанням, шкільним обмеженням: у школі, певною мірою, втрачається можливість для ігрової діяльності дітей, фантазування, особистого пізнання світу, тощо;

Для перевірки взаємозв'язку між досліджуваними явищами використаний математико-статистичний метод – коефіцієнт лінійної кореляції за критерієм χ^2 -Пірсона. В результаті здійснення зазначеної процедури, виявлений прямопропорційний взаємозв'язок між показниками досліджуваних явищ : творче мислення, творча уява, мовленнєвий розвиток, творчі нахили;

3) Розроблено та перевірено ефективність тренінгової програми «Розвиток креативного потенціалу учнів молодшого шкільного віку». Отримані результати констатувального експерименту першого порядку, дали змогу встановити наявні проблеми, пов'язані з особливостями розвитку креативності у дітей молодшого шкільного віку. Вони полягали у недостатності розвитку творчого мислення, творчої уяви, мовлення та творчих здібностей, тому з метою усунення цих недоліків респондентів експериментальної групи було залучено до участі у тренінговій програмі «Розвиток креативного потенціалу дітей молодшого шкільного віку». Метою зазначеної програми було розвивальна робота із респондентами експериментальної групи над підвищенням загального рівня творчого мислення, творчої уяви, мовленнєвого розвитку та творчих здібностей.

З метою перевірки ефективності зазначеної тренінгової програми була здійснена процедура констатувального експерименту другого порядку з респондентами за допомогою тих самих методик та у тих самих умовах. Результати перевірки ефективності тренінгової програми «Розвиток креативного потенціалу в дітей молодшого шкільного віку» дали змогу встановити позитивну динаміку змін в респондентів за показниками творчого мислення, творчої уяви, мовленнєвого розвитку та творчих здібностей. отримані показники вказують на ефективність та дієвість

розробленої та апробованої тренінгової програми для учнів молодшого шкільного віку;

Результати, отримані в ході констатувального експерименту другого порядку стали основою для розробки необхідних практичних рекомендацій для батьків респондентів та їхніх вчителів щодо розвитку креативного потенціалу в молодшому шкільному віці. Практичні рекомендації батькам та вчителям були надані у формі групового консультування.

Батькам було рекомендовано: давати вихід проявам дитячої творчості; створювати необхідні умови для розвитку креативності, які не залежать від прямої взаємодії з вчителем; враховувати вікові особливості спілкування дитини з ровесниками і дорослими; створювати проблемні ситуації, які спонукатимуть дитину шукати і використовувати предмети-замінники; позитивно ставитися до дитячих фантазувань тощо.

Вчителям було рекомендовано: заохочувати самостійні думки і дії дитини, якщо вони не шкодять оточуючим; не заважати прагненню дитини щось зробити або зобразити щось по-своєму; поважати точку зору вихованця, якою б вона не була «неправильною» – не пригнічувати її своїм «правильним» ставленням та думкою; пропонувати дітям більше робити вільних малюнків, словесних, звукових, тактильних і смакових образів, цікавих рухів і інших спонтанних творчих проявів в процесі занять тощо.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямі є теоретико-емпіричне дослідження особливостей розвитку креативності у дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами.

Список використаних джерел:

1. Антипець В. П., Артюх С. М. Розвиток творчих здібностей учнів початкових класів як основи креативної особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. Вип. 125. С. 279-2
URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2015_125_68
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. Антошків А., Колісник М. Комунікативна креативність особистості: психологічний зміст та детермінанти розвитку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 65. С. 8-24
URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2021_65_3
4. Бабак А., Вольянська С. Креативне мислення – ключова компетентність педагога ХХІ століття. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2021. № 51. С. 13-18.
5. Бабій М.Ф. Розвиток та прояви творчості у сучасній школі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №11. С. 20–26.
6. Бібік Н.М. Переваги і ризики запровадження компетентнісного підходу в шкільній освіті. *Український педагогічний журнал*. 2015. №1. С.47–58
7. Бобро А. А., Коваль Т. В. Дидактичні умови організації самостійної роботи молодших школярів. *Психолого-педагогічні науки*. 2018. № 3. С.78-82.
8. Бондар В. І. Критичне мислення в психології та педагогіці: сутність, розвиток та формування: посіб. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. 106 с.
9. Борисов В.В., Лупінович С.М., Борисова С.В. Стратегії розвитку критичного мислення учнів початкової школи на уроках «Я у світі». *Науковий журнал Хортицької національної академії. Scientific Journal of Khortytsia National Academy.*: наук. журн. / [редкол.: В.В. Нечипоренко (голов. ред.) та ін..]. Запоріжжя: Вид-во комунального

закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, 2019. Вип.1(1). С.49–59

10. Бочаріна Н., Дерев'янка Н. Психологічні особливості реалізації творчого потенціалу молодших школярів. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості*: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди», 14-16 травня 2019 / За ред. Т.В. Кириченко, Т.М. Кузьменко. Переяслав-Хмельницький: Вид-во «К.С.В», 2019. С. 102 – 109.

11. Букатов В. М. Педагогічні таїнства дидактичних ігор: посібник.: Ред. загальнопед. газ., 2004. 126 с.

12. Варій М. Й. Загальна психологія: Підручник для студентів психол. і педаг. спеціальностей. К.: «Центр учбової літ-ри». 2007. 968 с.

13. Василькевич Я. З. Креативність як інтегральна творча здібність: теоретичні основи вивчення. *Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 24. С. 25-30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_24_8

14. Веремійчик І. Інтегровані уроки як спосіб реалізації міжпредметних зв'язків. *Початкова школа*. 2018. № 1. С. 15-18.

15. Войтенко О.В. Виховання в учнів початкових класів цінностей здорового способу життя засобами ігрової діяльності. *Наукові записки Малої академії наук України. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. Вип. 14. С. 37–39.

16. Воловодівська Ж. Творчі здібності та їх розвиток. Заняття з елементами тренінгу. *Газета «Психолог»*. лютий 8 (440) 2011. С. 20-21

17. Воробйова Т. В. Формування креативних здібностей молодших школярів у процесі розв'язання навчальних завдань: дис. канд. пед. наук : 13.00.09. Луцьк, 2014. 244 с.

18. Ворожбіт-Горбатюк В. Техніки розвитку креативності особистості: історія, тенденції, досвід. *Молодь і ринок*. 2022. № 6. С. 55-59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2022_6_11

19. Воронюк І. В. Психологічні особливості реалізації творчого потенціалу молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.

20. Гаврилюк В.Ю. Творча активність старшокласників як психолого-педагогічна проблема. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Збірник наукових праць. Вип. 8. Кн. 1. К., 2005. С.95-100.

21. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011 464с.

22. Горбачик А. П. Аналіз даних соціологічних досліджень засобами SPSS: навч.-метод. посіб. Луцьк: «Вежа», 2009. 161 с.

23. Гоцуляк Н. Є. Теоретичні аспекти формування креативних здібностей підлітків та підходи до них. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 5. С. 44-48. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2015_5_11

24. Гріффітс К., Кості М. Посібник з креативного мислення. 2020. Київ. 101с.

25. Данько Н. Розвиток творчих здібностей молодших школярів. *Початкова школа*. 2013. № 4. С. 2-6.

26. Дідковська Л. І. Психологічні особливості феномена креативності у старшокласників. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 117–128.

27. Дорофей С. В. Психологічні механізми формування творчих здібностей в навчальній діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020., № 1, Т. 1. С.175-180

28. Дорофей С. В., Чайковська О. М. Психологічні особливості розвитку креативності в молодшому шкільному віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 2. С. 43-47.

29. Єфіменко С.М. Інтелектуально-творчий потенціал педагога: структура, зміст, шляхи діагностики та розвитку: [навчально-методичний посібник]. Кропивницький: КЗ«КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 104с.
URL: <http://koippo.kr.ua/category/drukovana-produktsiya/2021/page/3>
30. Загурська С. М. Розвиток креативності як психолого-педагогічна проблема сучасної освіти. *Народна освіта*. 2020. № 1 (40).
URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=6028
31. Зубок О. В. Засади розвитку креативних здібностей школярів. *Інноватика у вихованні*. 2015. Вип. 1. С. 205-212.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2015_1_26
32. Іванова В. Діагностика розвитку творчого мислення у дошкільному та молодшому шкільному віці. *Наука і освіта: наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру АПН України*. 2010. № 2. С. 213 – 218.
33. Інтегративний підхід: актуальність, сутність, особливості впровадження в умовах початкової школи : навчально-методичний посібник / уклад. : Н. Б. Ларіонова, Н. М. Стрельцова. Харків : «Друкарня Мадрид», 2018. 76 с.
34. Камінська О. В. Креативність як чинник соціалізації дітей молодшого шкільного віку. *Псих.-пед. основи гуманізації навч.-вихов. процесу в школі та ВНЗ*. 2019. Вип. 2 (22). С. 83–92.
35. Комар О. Дещо про інтеграцію та інтегровані уроки. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2021. №57. С. 67- 73.
36. Коpecь Л. В. Психологія особистості: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 458 с.
37. Корольова Л. М. Підготовка майбутніх учителів початкових класів нової української школи до розвитку креативних здібностей молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2019. Вип. 71. С. 147-151. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_5_2019_71_36
38. Костюк Г. С. Здібності і їх розвиток у дітей. К: Знання, 2003. 80 с.
39. Кочарян І. Емоційні чинники креативності підлітків. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 110-128.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2021_64_9
40. Кочерга О. В. Сензитивність як психофізіологічний стан. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка: зб. наук. пр. / Київ. ун-т ім. Б. Грінченка*. 2012. № 17. С. 71–74
41. Кремінь В. Енциклопедія освіти К. : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
42. Курята Ю. В. Креативне мислення як чинник соціалізації дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. Хмельницький, 2008. 20 с.
43. Ліннік О.О. Методика викладання інтегрованого навчання: навч. посібн. К. :Видавничий Дім «Слова», 2018. 248 с.
44. Лук'янчук М.В. Структура творчих здібностей молодших школярів: психолого-педагогічний аспект. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія : збірник наук. праць. 2018. Вип. 54. С. 174–179.
45. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навч. осібник. К. : МАУП, 2000. 256 с.
46. Мартинюк Ю. О. Креативність як характеристика самоактуалізованої особистості. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 156-160. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2023_45_28
47. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навчальний посібник. К., 2004.
48. Моляко В. О., Музики О. Л. Здібності, творчість, обдарованість : теорія, методика, результати досліджень : монографія. Житомир : Рута, 2006. 320 с.

49. Моляко В.О. Психологічна готовність до творчої праці. Київ : Знання УРСР, 1989. 36 с.
50. Моляко В.О. Психологічна теорія творчості. *Обдарована дитина*. 2004. № 6. С. 2–9.
51. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий Дім «Слово», 2009. 464с.
52. Накемпій О. М. До проблеми формування креативного мислення підлітків. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2006. № 15. С. 199-204. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PVSSh_2006_15_27
53. Олійник С. В. Формування музично-творчого потенціалу майбутнього вчителя початкових класів: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02 / Житомирський держ. університет ім. І. Франка. Житомир, 2003. 18 с.
54. Павленко В. В. Розвиток креативності молодших школярів: монографія. Житомир, 2017. 158 с.
55. Павленко В.В. Особливості розвитку креативного мислення школярів. *Креативна педагогіка*. Вінниця, 2015. Вип. 10. С. 103–109.
56. Павлюх В.В. Розвиток креативності в учнів різного віку : навч.-метод. посіб. КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського». 2023. 72 с.
57. Передерій О. Л. Розвиток креативного мислення старшокласників як пріоритетний напрямок діяльності сучасної української школи. *Наука і освіта*. 2018. Вип. 11–12. С. 16–24.
58. Позняк Т. М. Розвиток креативних здібностей особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 161-166. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_34
59. Пономарьова Г. Ф., Петриченко Л. О., Полякова І. В., Харківська А. А. Технології розвитку креативних здібностей майбутніх учителів : монографія. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків : Видавець О. А. Мірошніченко, 2019. 272 с.
60. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
61. Практична психологія: навч.-метод. комплекс ; за ред. Н. П. Зубалій. ; авт. кол. В. І. Бондар. Н. П. Зубалій, В. М. Махінов, С. В. Стрешко та ін. К., 2012. 771 с.
62. Професійна освіта : словник / уклад. С.У. Гончаренко та ін.; за ред. Н.Г. Нічкало. Київ : Вища школа, 2000. 380 с.
63. Психологічна енциклопедія. / автор-упорядник О. М. Степанов. К. «Академвидав», 2006. 424с.
64. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127 с. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib
65. Розвиток креативності молодших школярів: [монографія] / за ред. проф. О.Є. Антонової. Житомир, 2017. 158 с.
66. Розіна І.В. Особливості розвитку креативного мислення підлітків за допомогою тренінгових технологій. URL:<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7314/1/Rozina%20Irina%20Volodymyrivna%202019.pdf>
67. Рябовол Л. Т. Розвиток креативності у старшокласників у процесі навчання суспільствознавчих предметів. *Науковий вісник Льотної академії*. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 8. С. 78–85.
68. Рябовол Л. Т. Креативність як предмет психолого-педагогічних досліджень вітчизняних вчених. *Наукові записки [Центральноукраїнського державного*

педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія : Педагогічні науки. 2020. Вип. 190. С. 42-47.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2020_190_10

69. Симоненко І. Педагогічні умови розвитку креативності дітей молодшого шкільного віку. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук: збірник матеріалів I Всеукраїнської науковопрактичної інтернетконференції (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.) / ТДАТУ: ред. кол. Ломейко О. П., Єременко О.А., Михайлов В. В [та ін.]. Частина 1. Мелітополь : ТДАТУ, 2021. С. 294–297.*

70. Сіваш Т. Д. Метод проектів як інноваційна технологія розвитку креативних здібностей молодших школярів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* 2013. Вип. 35. С. 53-57.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn_2013_35_14

71. Скорик Т.М. Елементи креативного навчання у роботі з молодшими школярами. Інновації у роботі вчителя початкових класів: виклики і реалії НУШ : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, Україна, 14 квітня 2020 року). Львів : Центр прогресивної освіти «Генезум», 2020. С. 147- 150.

72. Скрипченко О. В., Долинська Л. В. , Огороднійчук З. В. Загальна психологія: Навч посібник. К.: А. Г. Н., 2002. 464 с.

73. Станіславчук І. М. Розвиток креативного мислення учнів початкових класів через використання творчих завдань : навч.-метод. посіб. Вінниця, 2017. 41 с.

74. Теплова О. Ю., Кулик Д. О. і Мацюк О. М. (2023) «Педагогічні основи розвитку креативності молодших школярів у хореографічному ансамблі», *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти.* [Kyiv, Ukraine], 29, С. 177–184.

75. Терлецька Л.Г. Основи психодіагностики. Навчальний посібник. К. : Главник, 2006. 144 с.

76. Технології розвитку креативних здібностей майбутніх учителів : монографія. Г. Ф. Пономарьова та інші. Харків : Видавець О. А. Мірошніченко, 2019. 272 с

77. Трофімов Ю. Л. Психологія : Підручник. К. : Либідь, 2001. 506 с.

78. Турініна О. Л. Психологія творчості: Навч.посіб. К. : МАУП, 2007. 160 с

79. Улькіна Т.В. Розвиток пізнавальних здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами ігрових психотехнік: автореф. дис. канд.психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. Драгоманова. Київ, 2006. 20 с.

80. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. К.: видавництво «Наукова думка». 2000, 192 с.

81. Цимбал Т.О., Шахіна І.Ю. Роль педагога у розвитку креативності учня початкових класів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* Випуск 49. С. 38-42

82. Цимбалюк І.М. Психологія: Навч. посіб. К. : ВД «Професіонал», 2006. 576 с.

83. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

84. Чуvasова Н. О. Креативність особистості: зміст і структура. *Педагогіка вищої та середньої школи.* 2013. Вип. 38. С. 277-282.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PVSSh_2013_38_70

85. Шахіна І. Ю., Цимбал Т. О. Формування креативного мислення молодших школярів у процесі навчання. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.* 2018. Серія «Педагогічні науки». №4. С. 125-132.

86. Шимон Л. П. Розвиток критичного мислення учнів початкових класів. *Вісник Житомирського державного університету.* 2009. № 44. С. 164–167.

87. Шляхи та проблеми розвитку творчого мислення. URL : <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=649223>.

88. Юрченко А. О. Розвиток креативності учнів початкової школи. *Київський науково-педагогічний вісник.* 2020. № 21. С. 135-139.

89. Яковишина Т. В. Трансформація поняття "креативність" у контексті реформування педагогічної освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 10(2). С. 39-43. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/innped_2019_10\(2\)_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/innped_2019_10(2)_10)
90. Яковлева Є. Л. Психологічні умови розвитку творчого потенціалу у дітей шкільного віку. *Питання психології*. 2004. № 5. С. 37-42.
91. Яновська Т. А. Творче мислення та уява в структурі креативності молодших школярів. *Психологія і особистість*. 2021. №2 (20). С. 170-180.
92. Яценко А. Теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічних особливостей розвитку креативності у молодшому шкільному віці. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету* / за ред. Дем'янчук Ю.Ю., Портницької Н.Ф., Тичини І.М. Житомир. Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2019. Вип. 11. С.85-87.
93. Яценко Л., Кравченко Т. Особливості соціалізації дітей молодшого шкільного віку. *Гуманітарний вісник*. 2013. № 28. С. 23–28.
94. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально – психологічне навчання: Навч. посіб. К. : Вища шк.; 2004. 679с.
95. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. Київ : Либідь, 1996. 264 с.
96. StartPedahohika. Особливості логічного мислення дітей на етапі молодшого шкільного віку. URL: <http://www.startpedahohika.com/sotems-605-1.html>.

Демчук Галина

вчитель початкових класів

Кустинської гімназії філії Лопатинського ліцею

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДИДАКТИЧНИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ МИСЛЕННЯ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

На сучасному етапі розвитку найважливішим завданням школи є виховання всебічно розвиненої людини, яка здатна швидко сприймати, аналізувати та оцінювати будь-яку інформацію. Важливою складовою цього завдання є боротьба за високу якість знань і вмінь учнів, формування в них навичок самостійної розумової праці, виховання творчої особистості.

Реформа школи націлює на використання усіх можливостей для підвищення ефективності навчально-виховного процесу. До таких ресурсів навчання і виховання належить дидактична гра.

Однією з основних проблем дидактики є проблема впливу дидактичних ігор на розвиток мислення молодшого школяра як складової розумових здібностей дитини.

Оскільки гра для дитини молодшого шкільного віку має суттєве значення

– активізує розумове мислення, рухає процес пізнання вперед, закладає фундамент для формування наукового світогляду, тобто виконує важливі функції, її успішно можна використовувати не тільки на уроках, але і в позаурочний час.

Тому актуальність обраної для дослідження теми, на нашу думку, видається очевидною в умовах розробки і проведення різноманітних розвиваючих програм.

Мислення – це інтелектуальна і практична діяльність, оскільки поєднує в собі пізнання і творче перетворення образів і уявлень, зафіксованих у пам'яті. Це завжди активна зміна діяльності внаслідок розумової праці, оскільки мислення тісно пов'язане з чуттєвим пізнанням, яке є джерелом мислення, його основою. Через відчуття та сприймання мислення безпосередньо пов'язане з навколишнім світом і є його відображенням.

Вчені виокремлюють наступні типи мислення [3]:

I. За характером використаних засобів:

наочних – матеріал для процесу мислення подається в наочній конкретній формі (муляжі, лабораторне обладнання);

знакових – матеріал для процесу мислення подається в знаковій символічній формі (оперування числами, словесний опис ситуації).

II. За характером перебігу пізнавальних процесів:

інтуїтивне мислення – відбувається як наївне схоплення ситуації, вибір вирішення проблеми без основних шляхів і умов його отримання;

аналітичне мислення – здійснюється шляхом логічних умовиводів, які постійно приводять до правильного розуміння основного принципу чи закономірності;

III. За характером виконаних завдань:

практичне мислення – зазвичай має місце при вирішенні конкретної ситуації чи конкретного завдання;

теоретичне мислення – протікає під час вирішення конкретної ситуації оперуванням загальними поняттями.

IV. За функціями:

творче мислення – народження нових ідей, знаходження оригінальних рішень, таке мислення можливе в умовах свободи від критики, зовнішніх і внутрішніх заборон;

стереотипне мислення – вирішення типових ситуацій за стандартними схемами.

V. За рівнем розвитку :

наочно-дієве мислення – визначається і обмежується маніпуляціями з конкретними предметами в конкретній наочній ситуації. В молодшому шкільному віці цей вид мислення діє як основа для формування типу мислення більш високого рівня;

наочно-образне мислення – дитина оперує наочними зображеннями об'єктів (малюнок, схема, план), що дозволяє об'єднати набір різноманітних операцій в цілісну картину, розширює сферу дії інтелекту, є базою формування словесно-логічного мислення;

словесно-логічне мислення – характеризується використанням понять, логічних конструкцій, функціонує на базі мовленнєвих, знакових засобів.

Крім того, існують такі форми мислення [2;4]:

поняття – форма мислення, що відображає суттєві особливості, зв'язки і відносини предметів і явищ, виражена словом, або групою слів;

судження – форма мислення, що відтворює зв'язки між предметами і явищами у вигляді тверджень чи заперечень чого-небудь;

висновок – форма мислення, при якій на основі декількох суджень робиться відповідний умовивід.

У початковій ланці навчання відбувається закладання фундаменту розвитку мислення маленької людини, починають формуватися її моральні устої, вперше проявляються таланти і здібності.

Психологічна готовність дитини до школи характеризується в першу чергу рівнем розвитку інтелектуальних процесів, якісними особливостями дитячого мислення. На першому етапі початкового навчання учні повинні вміти:

- виділяти суттєве в предметах і явищах навколишнього світу,
- узагальнювати і диференціювати їх у відповідних категоріях;
- порівнювати, встановлюючи як спільні, так і відмінні властивості;
- розмірковувати, відповідати на питання;
- знаходити причини явищ;
- робити висновки.

Глибокі зміни, що відбуваються в психологічній сфері молодшого школяра, свідчать про широкі можливості розвитку мислення на даному етапі розвитку. Протягом цього періоду на якісно новому рівні реалізується потенціал мислення дитини як активного суб'єкта, що пізнає навколишній світ і самого себе, здобуває особистий досвід в цьому світі.

Розвиток мислення учнів початкової ланки виявляється у здатності усвідомлювати і розв'язувати все складніші пізнавальні і практичні завдання, виконуючи потрібні для їх розв'язання дії та операції, виражати їх результати у судженнях, поняттях, міркуваннях і умовиводах.

До особливостей мислення молодших школярів належить конкретно-образне мислення. Конкретність мислення молодших школярів виявляється в тому, що певну розумову задачу вони можуть розв'язати, тільки виходячи з означених словами конкретних предметів, їх зображень або уявлень. Під впливом навчання в мисленні молодшого школяра змінюється співвідношення образних і понятійних, конкретних і абстрактних компонентів.

Учні молодших класів застосовують переважно практично-дійовий і образно-мовленнєвий аналіз. При комплексному аналізі засвоєння ними матеріалу більш повне та глибоке, тому що учні розглядають майже усі частини, властивості навчального предмета, але взаємозв'язків між ними ще не встановлюють, тобто вони перелічують у певній послідовності відокремлені частини або властивості без взаємозв'язку між ними.

Порівняння у молодших школярів має низку особливостей, зокрема у порівнянні учні легше знаходять відмінності, а подібність – важче. Діти молодшого віку по-різному порівнюють одні й ті ж предмети та за тотожних умов неоднаково успішно рухаються в умінні порівнювати. Процес порівняння у молодших школярів має синтетичний, узагальнюючий характер.

У процесі навчання в учнів змінюються операції порівняння. Уже в 2 класі збільшується кількість дітей, які знаходять не тільки відмінне, але й подібне. При порівнянні предметів учні 2 класу визначають значно більше ознак, ніж першокласники. Частіше порівнюються предмети за суттєвими ознаками.

Розвиток *абстракції* в учнів початкових класів виявляється у формуванні здатності виділяти загальні та суттєві ознаки, зв'язки та відношення, а також розрізняти несуттєві ознаки та зв'язки цих предметів чи явищ. Однією з особливостей абстракції учнів початкових класів є те, що вони іноді замість суттєвих ознак виділяють зовнішні, яскраві ознаки. Інша особливість полягає в тому, що діти легше абстрагують властивості предметів та явищ, ніж зв'язки та відношення, які існують між ними.

У розвитку абстрактного боку мислення велику роль відіграють уроки математики, оскільки предметом вивчення стають відверті поняття.

Найважливішою розумовою операцією є *узагальнення*. Однією з особливостей узагальнюючої роботи молодшого школяра є те, що він використовує тільки ті суттєві ознаки, які ним створені. Розвиток узагальнення у дітей відбувається від чуттєвого до понятійно-образного. Поступово встановлюється зв'язок конкретного із загальним та загального з конкретним.

Узагальнення відбувається у тісному взаємозв'язку із *конкретизацією*. Засвоєння понять, законів, правил відбувається на основі розгляду окремих предметів, фактів, явищ. Засвоєні поняття, закони, правила використовуються при розв'язуванні окремих конкретних завдань.

Розвиток мислення дитини молодшого шкільного віку зумовлюється особливістю засвоєння знань у початковій школі.

На цьому віковому етапі провідною діяльністю стає навчання, тому на нашу думку, дидактична гра має бути спрямована на формування у дитини потреби в знаннях, активного інтересу до того, що може стати новим джерелом знань, інструментом удосконалення пізнавальних умінь і навичок. Дидактична гра в усіх своїх видах виконує різні функції, але домінує мотиваційна. Саме тому дидактична гра має переваги порівняно з іншими методами навчання в початковій школі і заслуговує на особливу увагу.

Дидактична гра – гра, спрямована на формування у дитини потреби в знаннях, активного інтересу до того, що може стати їх новим джерелом, удосконалення пізнавальних умінь і навичок, розвитку мислення, практичних дій, збагачення життєвого досвіду. У дидактичній грі як формі навчання взаємодіють навчальна (пізнавальна) та ігрова (цікава) сторони. Відповідно до цього вчитель одночасно навчає учнів і бере участь у їхній грі, а учні, граючись, навчаються.

Використовують дидактичні ігри у навчанні та вихованні молодших школярів за необхідності актуалізувати їхній досвід, повторити, уточнити, закріпити набуті знання і уявлення про природні явища, працю і побут людини, що паралельно якісно впливає на розвиток розумових здібностей, збагачує мовленнєвий запас, активізує мисленнєву діяльність. Вдаються до них і після спостережень, екскурсій, бесід та інших занять. Нерідко ігри з

дидактичними матеріалами є основним засобом навчання і виховання, за допомогою яких вчитель готує учнів початкових класів правильно сприймати об'єкти і явища навколишнього світу, розвивати мовленнєві та мислительні можливості.

Як ігровий метод навчання – дидактична гра у молодшому шкільному віці постає у двох видах:

1. Дидактична гра. Ґрунтується на самонавчанні та самоорганізації учнів.

2. Гра-заняття (гра-вправа). Провідна роль в ній належить вчителю, який є її організатором. Під час гри-заняття учні засвоюють доступні знання, у них виробляються необхідні вміння, удосконалюються психічні процеси (сприймання, уява, мислення, мовлення). Ефективне опанування знань і вмінь відбувається в практичній діяльності за активізації мимовільної уваги і запам'ятовування, ігрова діяльність спеціально планується і пристосовується для навчальних цілей. Дидактичні ігри, які використовуються в початковій школі, виконують такі функції: активізують інтерес та увагу дітей; розвивають пізнавальні здібності, кмітливість, уяву, саморегуляцію; закріплюють знання, вміння і навички; тренують сенсорні вміння і навички, вольові якості дитини; стимулюють і збагачують процес мислення індивідуальними почуттями. Цінність дидактичної гри полягає у тому, що вона виконує роль емоційної розрядки, запобігає втомі учнів початкових класів, знижує гіподинамію. Якщо вчитель часто використовує цікаві дидактичні ігри, у молодших школярів зароджується інтерес до розумової праці [4].

Дидактичні ігри можуть виступати тільки в словесній формі, поєднувати *слово і практичні дії, слово і наочність, слово і реальні предмети*.

Виокремлюють наступні *структурні елементи дидактичної гри* [4]:

1. *дидактичне завдання гри* визначається відповідно до вимог програми з урахуванням вікових особливостей молодших школярів;

2. *ігровий задум* – дидактичне завдання свідомо маскується, воно постає перед учнями початкових класів у вигляді уявного сюжету, активної дії з предметами, загадки, таємниці, перевірки своїх можливостей змаганням, рольового перевтілення, загальної рухової активності, кмітливості;

3. *ігровий початок* може бути звичайним або інтригуючим, цікавим, захоплюючим, таємничим;

4. *ігрові дії* – засіб реалізації ігрового задуму і водночас здійснення поставленого педагогом завдання;

5. *правила дидактичної гри* як умова, що підтримує ігровий задум. Правила задаються до початку гри і мають навчальний та організуючий характер;

6. *ігрове обладнання*, від правильного його використання значною мірою залежить успіх гри;

7. *підведення підсумків* – у зв'язку з такою віковою особливістю дітей молодшого шкільного віку, як нетерплячість, бажання відразу дізнатися про

результати діяльності, проводиться відразу після її закінчення. Це може бути підрахунок балів, визначення команди-переможниці, нагородження дітей які показали найкращі результати. При цьому дуже важливо тактовно підтримати інших учасників гри. Пізнавальний зміст навчання виявляється в його дидактичних завданнях, які педагог ставить перед молодшими школярами не прямо, як на занятті, а пов'язує їх з ігровими завданнями та ігровою дією.

Дидактична мета, прихована в ігровому завданні, стає непомітною для молодшого школяра, засвоєння пізнавального змісту відбувається не навмисне, а під час цікавих ігрових дій (приховування і пошуку, загадування і відгадування елементів змагання у досягненні ігрового результату тощо).

Дидактичні ігри можна включати в систему уроків

- весь урок будується як сюжетно-рольова гра;
- під час уроку як його структурний елемент;
- під час уроку кілька разів створюються ігрові ситуації (за допомогою казкового персонажа, іграшки, елементів змагання тощо).

При цьому на уроці доцільно використовувати такі дидактичні ігри, організація яких не потребує багато часу для приготування обладнання, запам'ятовування громіздких правил. Перевагу слід віддавати тим іграм з якими всі цілком погоджуються, які передбачають участь у них більшості учнів класу, швидко відповідь, зосередження довільної уваги.

Існують такі види дидактичних ігор: сюжетно-рольові; ігри-вправи; ігри-драматизації; ігри-конструювання; ігри-інсценізації; ситуативні ігри; складання діалогів, монологів.

Основним стимулом виконання дидактичного завдання є не пряма вказівка вчителя чи бажання учнів чогось навчитися, а природне прагнення до гри, бажання досягти ігрової мети, виграти. Саме це спонукає школярів до розумової активності, якої вимагають умови і правила гри (краще сприймати об'єкти і явища навколишнього світу, уважніше вслуховуватися, швидше орієнтуватися на потрібну властивість, підбирати і групувати предмети). Так у молодшому шкільному віці на основі ігрових інтересів виникають і розвиваються інтелектуальні інтереси, а пізніше і інтелектуальні здібності.

У процесі ігор, особливо дидактичних, у молодших школярів розвиваються самостійність у мисленні; творчі здібності; кмітливості і винахідливість; чуттєвий досвід; розвиток сприймання.

Для того щоб дидактичні ігри стимулювали різнобічну діяльність і задовольняли інтереси учнів, вчитель повинен добирати їх відповідно до навчальної програми початкової школи, враховуючи пізнавальний зміст, ступінь складності ігрових завдань і дій. Творче ставлення педагога до справи є передумовою постійного і поступового ускладнення, розширення варіантності ігор. За характером використовуваного матеріалу дидактичні ігри умовно діляться на ігри з предметами, настільно-друковані та словесні.

Предметні ігри – це ігри з народною дидактичною іграшкою, мозаїкою, природнім матеріалом. Основні ігрові дії з ними: нанизування, викладання,

катання, збирання цілого з частин. У предметних іграх використовуються іграшки і реальні предмети.

Настільно-друковані ігри спрямовані на уточнення уявлень про навколишній світ, стимулювання знань, розвиток розумових процесів (аналіз, синтез, узагальнення, класифікацію тощо)

Настільно-друковані ігри розділені на декілька видів: парні картинки, лото, доміно, розрізні картинки і доладні кубики, ігри типу «Лабіринт» для дітей молодшого шкільного віку.

Словесні ігри. Для зручності використання словесних ігор у педагогічному процесі їх умовно можна об'єднати в чотири основні групи.

У *першу групу* входять ігри, за допомогою яких формують вміння виділяти суттєві ознаки предметів і явищ.

Другу групу складають ігри, що використовуються для розвитку вміння порівнювати, зіставляти, давати правильні умовиводи.

Третю групу складають ігри за допомогою яких розвивається вміння узагальнювати і класифікувати предмети за різними ознаками.

В особливу *четверту групу*, виділені ігри на розвиток уваги, кмітливості, швидкості мислення. У цю групу входить велика кількість народних ігор типу «Фарби», «Мовчанка», «Чорне і біле».

В окремий вид виділяють сюжетно-рольові ігри. Їх особливість у тому, що учні виконують певні сюжетні ролі.

На сьогоднішньому етапі особливо бурхливо розвивається напрямок комп'ютерних дидактичних ігор. Комп'ютерні ігри мають перевагу перед іншими формами ігор: вони збуджують і активують мислення, наочно демонструють рольові способи рішення ігрових завдань, допомагають уникнути штамів і стандартів в оцінці поведінки різних персонажів у різних ситуаціях, діти засвоюють засоби комунікації, способи спілкування і вираження емоцій, систематизують процеси мислення.

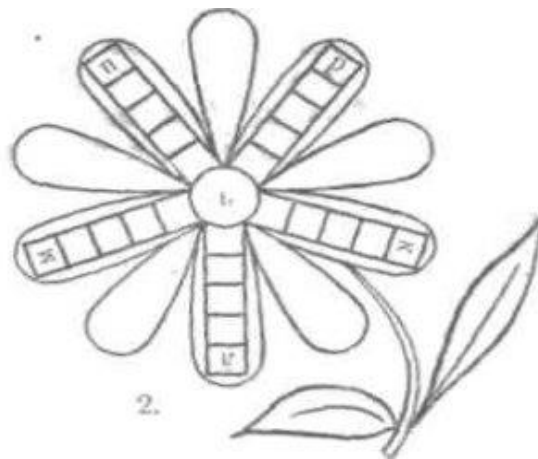
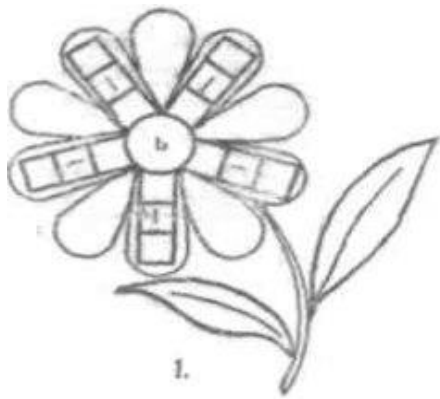
Комп'ютерні ігри застосовуються як дидактичний засіб при навчанні в найрізноманітніших предметних областях. Навчальні ігрові програми, засновані на комплексі мотивацій зацікавленості, пізнанні нового, змагальності, конкретизації умовиводів, конкретизації мисленневих процесів набувають все більшого поширення. Швидкодія, велика ємність пам'яті, легкість використання наданої інформації, роблять комп'ютерні технології ідеальним засобом для дидактичних ігор.

Для зразка можемо запропонувати дидактичні ігри, яка спрямовані на розвиток мислення молодших школярів на уроках рідної мови, зокрема *дидактична гра* Кросворди «Квіточка».

Обладнання. Малюнки на картках або на дошці.

Завдання. Вписати у вільні клітинки букви, щоб вийшли слова.

Хід гри. Працюють самостійно. За правильне заповнення однієї «квіточки» гравцеві записується додатковий бал – приз. За кожну допущену помилку знімаються бали. Виграє той, хто набрав більше балів.



Словесно-логічні вправи.

1. Назвати предмети одним узагальнюючим словом:

- калина, ліщина, ... – це
- помідор, огірок, капуста, ... – це
- ялина, верба, ... – це
- курка, гуска, індик, ... – це

2. Дібрати видові назви до родових:

Дитячі журнали – це...

Жіночі імена – це...

Кіногерої – це...

Одяг – це...

Квіти – це...

3. Встав букви і вилучи зайвий предмет:

М..р..з Г..з..та Д..в..ий

С..і.. Кн..г.. В..л..к..й

Л..д Ж..рн..л К..р..тк..й

К..в..н К..ша В..да

4. Узагальнити через протиставлення:

- дуб – дерево, а смородина – ...
- плаття – одяг, а черевики – ...

Гра «Закінчи речення».

Учням пропонується переписати речення і доповнити їх словом із протилежним значенням.

- У лісі ростуть дерева великі й...
- Восени деякі птахи летять у вирій, а ... повертаються.
- Річки бувають глибокі й...
- Улітку дні довгі, а взимку....
- Сонце – найбільша планета Сонячної системи, а найменша планета – це ...

Діти оцінюють свою роботу, враховуючи охайність і правильність.

Гра «Урожай»

Учитель готує фішки двох кольорів та 2 кошики. За їх допомогою об'єднує учнів у дві команди. Одна з команд «збирає» в свій кошик овочі, інша – фрукти. Збирати можна макети, реальні предмети чи малюнки з їх зображенням. Перемагає та команда, яка швидше та вірно виконає завдання.

Гра «Рослини»

Учитель готує для гри великі малюнки, на яких зображено сад, город, поле, луки, ліс, клумбу (на кожній зображено шість рослин, які знають діти), та 36 маленьких малюнків із цими рослинами із двостороннім скотчем на зворотному боці. Великі малюнки використовують учні, а маленькі – учитель.

Учитель демонструє та називає рослини. Діти знаходять названу рослину на великому малюнку на накривають її. Перемагає той учень, який першим повністю заповнить малюнок з відповідними рослинами.

Гра «Сад, город, поле, лука»

Учитель кидає дітям по черзі м'яч і називає рослину.

Учень, який спіймав м'яч, має швидко відповісти, де вона росте: у саду, на городі, полі, лузі.

Гра «Знайди пару»

Учнів об'єднують у дві команди: одній роздають листя, іншій – плоди. За сигналом учителя учні стають парами у такий спосіб, щоб листя відповідало плодам. Правильно дібрана пара проходить крізь «чарівну браму» (двоє учнів – експертів піднімають догори зчеплені руки). Якщо завдання виконано неправильно, «брама» зачиняється.

Об'єктами для гри можна обрати:

- малюнки коріння та бадилля;
- малюнки тварин та роздруківки їх назв;
- малюнки тварин та їжі, яку вони їдять;
- малюнки тварин та їх слідів;
- малюнки грибів та їх назви.

Гра «Три однакових листки»

Учитель разом з учнями готує для гри натуральні об'єкти чи предметні малюнки. Гру проводять восени під час екскурсії. Учитель демонструє дітям лист з певного дерева, куща. Дітям слід знайти по три подібних листочка. Перемагає той, хто виконає завдання вірно і першим.

Гра «Орнамент із листя»

Учитель готує для гри листя дерев.

На початку гри викладає візерунок із листочків в певній послідовності (наприклад, два листочки берези, один листочок клена, три листочки тополі тощо). Учні продовжують викладати самостійно подібну послідовність.

Гру можна провести у формі змагання чотирьох команд, які учитель об'єднав за порами року. Перемагає та команда, яка перша правильно виконала завдання.

Гра «Потрібно – не потрібно»

Учитель говорить: «Я хочу посадити овочі на городі. Морква потрібна?».

Діти відповідають: «Потрібна».

Учитель перераховує ягоди, фруктові рослини та овочеві, а учні обирають саме ту культуру, яка відповідає певній групі рослин. Перемагає той учень, який жодного разу не помилився.

Гра «Збираємо врожай»

Дітей об'єднують у команди (вітер, вода, вогонь). Одна з них «збирає» овочі, друга – їстівні гриби, третя – фрукти. Збирати можна реальні предмети, макети чи малюнки з їх зображенням. Перемагає та команда, яка вірно і швидше виконає завдання.

Гра «Що спочатку, а що потім?»

Учитель готує малюнки для фруктів, ягід чи овочів різної зрілості (наприклад, ягода зелена, червона, чорна). Можна використовувати плоди, які вже вивчали (абрикос, перець, смородину, помідор, вишню).

Учитель роздає дітям малюнки. За сигналом діти, які мають однакову рослину різної зрілості, об'єднуються в групи.

У кожній групі вони мають розташуватися з малюнками від незрілого плоду до зрілого. Перемагає та група, яка в правильній послідовності та швидше стане в ряд.

Гра «Справжній кухар»

Учитель готує малюнки продуктів необхідних для приготування чи натуральні продукти. Дітей об'єднують в команди «Борщ», «Рагу», «Фруктовий салат». Серед продуктів необхідно пропонувати й ті, що не потрібні.

Учитель пропонує учням приготувати борщ, овочеve рагу чи фруктовий салат та презентувати його.

Отже, дидактична гра – доступний, ефективний метод розвитку мислення в учнів молодшого шкільного віку. Вона не вимагає спеціального матеріалу, певних умов, а вимагає лише знання вчителем самої гри. Місце дидактичної гри в структурі навчального процесу визначається віком дітей, метою, призначенням, змістом заняття і тому вона може бути використана в якості навчального завдання, спрямованого на формування конкретних уявлень.

Список використаних джерел:

1. Бучинська О.В., Кожухар Л.Н., Левицька Л.В. та ін. 77 уроків з розвитку зв'язного мовлення у 1-4 класах. Х.: Вид. група "Основа", 2005.
2. Крутій К.Л., Лопатинська Н.А., Маковецька Н.В. Вчимося мови та розмови. Запоріжжя, 1999.
3. Каніщенко А. П. Уроки розвитку зв'язного мовлення в початкових класах: Методичний посібник для вчителя. К.: Рута, 2000. 128 с.
4. Крайнова Ж. Формування комунікативної компетентності молодших школярів на заняттях з рідної мови // *Початкова школа*. 2003. №11. С. 24-26.
5. Кодлюк Я.П. Підручник для початкової школи: теорія і практика. Тернопіль: підручники і посібники, 2004.
6. Чупріна О. В. Методи розвитку зв'язного мовлення на уроках української мови в початковій школі. *Науковий вісник Мукачівського державного університету: серія «Педагогіка та психологія» Випуск 2 (8) ' 2018. – с. 170-173.*

Дерій Наталя

здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
ПСМз-23-2 ДПУ групи, спеціальності 053 «Психологія»

ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

Державний податковий університет, м. Ірпінь

Коваленко Інна

науковий керівник, канд. пед. н., доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРЕВЕНЦІЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ Й РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ

Формування нового, продуктивного ставлення до майбутньої професійної організації працівника, яке посилюється визначенням нових шляхів і цілей, визначення сильних сторін особистості та стає її ресурсом щодо превенції професійного вигорання.

Очікування психологом позитивних змін у групі, з якою працює, передається учасникам. Необхідна фіксація позитивних змін задля усвідомлення учасниками групи позитивної динаміки. Як результат, працівник починає самостійно визначати власний ресурс та фіксуватися на сильних сторонах своєї особистості, потенціалі та ресурсі, закріплюючи позитивний психологічний вплив результатів психологічної роботи, спрямованість працівника на самоактуалізацію та продуктивну професійну діяльність.

Метою нашого дослідження було виявлення впливу супроводу психолога на професійне вигорання особистості та соціально-психологічні фактори професійного середовища.

Завдання дослідження полягали у визначенні особливостей впливу психолога на соціально-психологічний клімат колективу та емоційний стан особистості, зокрема на явище професійного вигорання та формуванні практичних рекомендацій превенції в інтегративному підході супроводу психологом колективу на принципах позитивності.

Предметом дослідження виступила роль психолога у формуванні емоційних станів в колективі.

Відсутність штатного психолога у колективі має численні негативні наслідки, що позначаються не лише на окремих працівниках, а й на загальній атмосфері та продуктивності робочої команди. На відміну від колективів, де присутній психологічний супровід, такі команди стикаються з численними труднощами, які знижують їхню продуктивність і можуть призводити до емоційного виснаження працівників. Нижче розглянемо детальніше деякі з ключових негативних наслідків відсутності штатного психолога та порівняємо їх з результатами, яких досягає колектив із забезпеченим психологічним супроводом. З іншого боку, наявність штатного психолога значно покращує умови роботи, сприяє розвитку здорового соціально-психологічного клімату та знижує ризик виникнення

проблем, пов'язаних з емоційним вигоранням, конфліктами та втратою мотивації.

1. Зниження рівня соціально-психологічного клімату

Колективи без психологічного супроводу часто характеризуються нижчим рівнем соціально-психологічного клімату. Це проявляється в нестачі відкритості між працівниками, слабкій комунікації, зростанні міжособистісних конфліктів, які можуть залишатися невирішеними або хронічно повторюватися. Наявність психолога допомагає створити атмосферу, в якій співробітники почуваються впевнено, відкрито виражають свої переживання та можуть розраховувати на підтримку як з боку колег, так і з боку психолога. Це підвищує колективізм, згуртованість та відповідальність кожного працівника.

2. Підвищений ризик емоційного вигорання

В умовах сучасного робочого ритму, який часто характеризується високими вимогами до працівників, емоційне вигорання стає звичайною проблемою. У колективах без штатного психолога цей ризик підвищується. Працівники не завжди здатні самостійно розпізнати ознаки вигорання, а підтримки та професійної допомоги для подолання стресу може бракувати. Штатний психолог має можливість своєчасно виявляти початкові ознаки вигорання та допомагати працівникам адаптуватися до стресових ситуацій, надавати поради щодо підтримки життєвого балансу. Це зменшує ризик вигорання і, відповідно, плинність кадрів та зниження ефективності.

3. Погіршення комунікації та розвитку міжособистісних відносин

Без фахового супроводу працівники часто обмежуються поверховою комунікацією, уникаючи складних або незручних тем. Це може призвести до накопичення нерозв'язаних конфліктів, які зрештою впливають на якість взаємодії в колективі. Психолог, присутній у колективі, навчає працівників ефективним методам спілкування, допомагає вирішувати конфлікти, а також працює над формуванням довіри між членами команди. Це створює основу для тривалої співпраці та полегшує вирішення робочих питань.

4. Зниження адаптаційних можливостей нових працівників

Процес адаптації нових співробітників у колективі без психолога часто ускладнюється. Психолог є важливою ланкою, що допомагає новим працівникам краще інтегруватися в колектив, зрозуміти структуру організації та вимоги, а також швидше стати продуктивними. Відсутність такої підтримки може призвести до стресу, труднощів у взаємодії з іншими працівниками та високого ризику швидкої плинності кадрів серед нових співробітників.

5. Відсутність згуртованості та соціальної підтримки

Колективи без штатного психолога зазвичай втрачають можливість формування міцних та здорових соціальних зв'язків між працівниками. Через це рівень згуртованості може залишатися низьким, що ускладнює взаємодію між колегами, знижує рівень підтримки один одного у важливих робочих питаннях та обмежує бажання працювати в команді. Штатний психолог, своєю чергою, проводить тренінги на командоутворення та

сприяє кращому розумінню працівників між собою, що підвищує рівень колективізму, взаєморозуміння та підтримки.

6. Підвищений рівень конфліктів та деструктивної комунікації

Без професійної психологічної підтримки навіть дрібні непорозуміння між працівниками можуть призвести до масштабних конфліктів, які не мають належного вирішення. Це може проявлятися в частій деструктивній критиці, униканні конструктивного спілкування та виникненні недовіри в колективі. Психолог у штаті здатний своєчасно помітити передумови до конфліктів, забезпечити їх профілактику або ж допомогти у врегулюванні, що знижує емоційне навантаження на працівників та формує конструктивний стиль комунікації.

7. Погіршення емоційного здоров'я та висока вірогідність емоційного вигорання

У колективах без психолога значно вищий ризик емоційного вигорання, оскільки працівники не мають можливості отримати своєчасну психологічну підтримку. Відсутність навичок саморегуляції та методів боротьби зі стресом може призвести до хронічної втоми, втрати мотивації та зниження загальної продуктивності. Штатний психолог здатний допомогти працівникам оволодіти техніками самоконтролю, запропонувати методи управління стресом та запобігти розвитку вигорання через індивідуальні консультації та групову терапію.

8. Низький рівень поінформованості та відкритості

У колективах без психологічної підтримки часто відсутня культура відкритого обміну інформацією. Працівники схильні уникати чесного обговорення проблем або ідей, побоюючись осуду чи нерозуміння з боку колег. Це значно ускладнює обмін досвідом, знижує рівень інформованості про процеси у компанії та обмежує потенціал для саморозвитку кожного працівника. Психолог у штаті, навпаки, сприяє формуванню відкритої комунікації, що створює безпечне середовище для висловлення ідей та отримання зворотного зв'язку.

9. Зниження мотивації та робочої ефективності

Психологічний клімат є одним з ключових факторів, що впливають на мотивацію та залученість працівників. Коли працівники відчують, що в колективі присутня підтримка з боку психолога, це сприяє їхній впевненості у власних силах і підвищує мотивацію до праці. Навпаки, відсутність психологічної підтримки часто супроводжується відчуттям невпевненості, низьким рівнем мотиваційної спрямованості на виконання завдань.

Психологічно нестабільне робоче середовище часто спричиняє зниження мотивації. Працівники, не відчуючи підтримки з боку колективу та керівництва, знижують рівень продуктивності, можуть ігнорувати свої професійні обов'язки або виконувати їх поверхово. Навпаки, колективи з психологом мають вищий рівень мотивації, адже працівники відчують підтримку та інтерес до їхніх потреб. Психолог проводить регулярні бесіди про професійний розвиток, що допомагає зберегти мотивацію на високому рівні.

10. Відсутність гармонійного професійного зростання

Професійне зростання передбачає не тільки розвиток професійних навичок, а й соціально-емоційних компетенцій. У колективах, де немає психологічного супроводу, розвиток таких навичок уповільнюється або й зовсім зупиняється. Без належної підтримки працівники не мають можливості розвинути навички управління емоціями, покращити адаптивність у стресових ситуаціях або підвищити рівень емоційного інтелекту. Психолог у штаті стимулює працівників до особистісного зростання, допомагає опанувати нові компетенції та підтримує в періоди змін, що створює стійке професійне середовище для особистісного розвитку кожного.

11. Низький рівень організованості та дисципліни

Штатний психолог допомагає встановити загальні норми поведінки, етики та відповідальності, сприяючи підвищенню рівня організованості у колективі. Без такої підтримки працівники можуть ігнорувати правила чи норми колективу, що призводить до хаотичного стилю роботи та порушення дисципліни. Відсутність чітко встановлених меж відповідальності та контролю за поведінкою може стати передумовою для виникнення непорозумінь або навіть негативного ставлення до керівництва.

Як результат проведеного дослідження для колективів, в штаті яких відсутній психолог ми рекомендуємо скористатися послугами запрошеного психолога з метою запобігання явищам вигорання та підвищення рівня згуртованості колективу організації для застосування системи тренінгових занять та практичних рекомендацій превенції та усунення наслідків емоційного вигорання, які проводяться в колективі за умови наявності штатного психолога в організації, який забезпечує систематичний супровід, здійснює позитивний вплив на соціально-психологічний клімат колективу та емоційний стан особистості.

Застосування системи тренінгових занять для профілактики емоційного вигорання полягає у наданні працівникам інструментів для мобілізації їхніх емоційних і фізичних ресурсів, що допоможе виявити і подолати вже наявні симптоми вигорання, а також запобігти їхньому виникненню в майбутньому. Такі програми зазвичай мають універсальний характер і повинні враховувати вік, стаж роботи, гендерні особливості та сімейний стан працівників.

Дослідження, проведені вченими (зокрема І. Е. Коваленко, К. Дзюба, І. Фарафонова, А. Боярська-Хоменко, Т. Твердохліб, І. Прокопенко, Я. Чеботова, Т. Левін, Т. Яценко та ін.), сфокусовані на методах профілактики та подолання емоційного вигорання, досліджують, як рівень на якому задіюється емоційний інтелект а також утворюючі його чинники, до яких належить здатність до самоконтролю, прояву емоційності, відслідковування рівня ментального здоров'я, комунікативність і соціабельність особистості, які можуть впливати на вигорання, зменшуючи його прояви. Вчені дійшли висновку, що профілактика емоційного вигорання може бути поділена на два рівні:

1. Рівень, що забезпечується психологічною підтримкою особистості.

2. Особистісний рівень збереження ментального здоров'я, самопросвіта [2].

Психологічне консультування та підтримка є важливими елементами цього процесу. Аналізуючи результати наукових досліджень [1; 6; 7; 8], які стосуються психологічних заходів для працівників, що виконують свої обов'язки в умовах війни та потребують усунення проявів емоційного вигорання [4; 9], виявлено, що програма повинна включати наступні етапи:

1. Встановлення контакту: перший етап передбачає створення довірливої атмосфери спілкування, що дозволяє виявити індивідуальні особливості кожного працівника та його симптоми.

2. Визначення цілей: наступний крок полягає в уточненні основних цілей і бажаних результатів психологічної роботи, що є критично важливим для подальших змін у особистості працівника.

3. Аналіз ситуацій: під час обговорення можливих винятків з проблеми клієнт може усвідомити свої сильні сторони і шляхи вирішення складних ситуацій.

4. Реалізація плану дій: важливо знайти зовнішню підтримку для зміни світогляду, а також оцінювати результати роботи на кожному етапі, щоб забезпечити своєчасну корекцію курсу.

Усі ці етапи допомагають працівнику розвивати нові, продуктивні підходи до професійної діяльності і формувати позитивне ставлення до своєї роботи. Крім того, значним чинником є тип акцентуації характеру працівника, що вплине на вибір стратегії психологічного впливу. Основними якостями психолога, який працює з працівниками в кризових умовах, мають бути гнучкість і вміння співпереживати, при цьому зберігаючи професійну дистанцію.

В умовах сучасних соціальних викликів та швидких змін, важливо також розвивати навички саморегуляції і самодопомоги. Процес самопізнання, вивчення власних реакцій на різні ситуації, може включати використання психологічних тестів та складання реєстру типових реакцій.

Необхідно створювати соціально-психотерапевтичну атмосферу, що підтримує внутрішній настрій працівника, а також використовувати різні техніки для покращення його психологічного стану. Систематична робота над собою і чітке визначення професійних цілей допоможуть уникнути емоційного вигорання.

Таким чином, профілактика емоційного вигорання є комплексним процесом, який включає не лише психологічну підтримку, а й активну роботу працівника над собою в умовах складних обставин, що склалися в країні [3; 5].

Список використаних джерел:

1. Боярська-Хоменко А.В., Твердохліб Т.С., Прокопенко І.А., Чеботова Я.В. Візуальне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів. Методичні рекомендації до проведення семінару-практикуму / За ред. І.А. Прокопенко. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди. 2019. 52 с.

2. Коваленко І.Е. *Інформаційно-аналітичний супровід підтримки ментального здоров'я українських освітян в умовах воєнного стану. Імідж сучасного педагога*. 2024. № 4(217). URL: DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-4\(217\)-106-110](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-4(217)-106-110)
3. Куделя В.І., Яковенко В.Г. Особливості управління персоналом в умовах воєнного стану. *Вісник економіки транспорту і промисловості*. 2023. № 81–82. С. 290–297.
4. Пшик-Ковальська О.О., Ковальський О.І. Особливості управління персоналом в умовах воєнного стану. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення та проблеми розвитку*. 2022. Вип. 4. № 2. С. 88–93. URL: <https://doi.org/10.23939/smeu2022.02.088> (дата звернення: 19.10.2024).
5. Український інститут майбутнього. Як змінився психоемоційний стан українців: звіт за результатами онлайн-дослідження. 2023. URL: <https://news.uifuture.org/yak-zminivsu-psikhoemosiyniy-stan-ukra/> (дата звернення: 19.10.2024).
6. Фарафонова І. А. Емоційне виснаження - фактор який впливає на поведінку і свідомість людини і його профілактика методом арттерапії. *Наукові перспективи* № 11(29). 2022. С. 493 – 506.
7. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 16(61), 10. 2021. URL : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16\(61\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61).10)
8. Яценко Т. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Київ : Главник, Част. 1 та 2. 2008. С. 368.
9. Kononenko O., Ivanchenko A., Gaivoronska T., Khitrova T., Semenko S., Kuzmin V. Psychological and Social-Communication Aspects of HR Management Career in Wartime, Including Stress, Motivation, Will and Efficiency of Working Conditions. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*. Vol. 84. 2024. P. 206–223. URL : <https://doi.org/10.33788/rcis.84.14>

Дудкевич Наталія

здобувач освіти ОС Магістр

Навчально-наукового інституту неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Грицюк Ірина

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Професійний вибір має значний вплив на розвиток особистості. Зокрема, вибір професії психолога пов'язаний із прагненням допомагати людям, вирішувати їхні емоційні та поведінкові проблеми. Кар'єрні орієнтації майбутніх психологів формуються під впливом особистих цінностей, інтересу до людської поведінки та бажання самореалізації. Сам процес навчання сприяє розвитку емпатії, рефлексії та критичного мислення, що стають ключовими характеристиками професійної ідентичності [4].

Основними мотивами вибору кар'єри психолога науковці, які працюють з даною тематикою, визначають:

- Альтруїстичні мотиви: прагнення допомагати людям, полегшувати їхнє емоційне страждання.
- Особистісний розвиток: інтерес до пізнання себе та інших, бажання зрозуміти власні внутрішні переживання.
- Пошук соціального визнання: прагнення бути затребуваним професіоналом у суспільстві.
- Фінансова мотивація: для частини майбутніх психологів важливо досягти стабільного доходу та перспектив кар'єрного росту в цій сфері.

Особливістю професійної мотивації студентів-психологів є високий рівень мотивації до професійного вдосконалення, участі в тренінгах, семінарах і додаткових курсах. Схильність до рефлексивного аналізу: майбутні психологи часто аналізують свій вибір професії та власну готовність до професійної діяльності. Орієнтація на гуманістичні цінності, адже, студенти цієї спеціальності зазвичай схильні до толерантності, відкритості та емпатії.

Щодо типів кар'єрних орієнтацій майбутніх психологів, то це [1]:

1. Орієнтація на практичну діяльність: прагнення працювати у сфері психотерапії, консультування, коучингу.
2. Орієнтація на наукову діяльність: бажання досліджувати психологічні процеси, писати наукові праці, викладати.
3. Орієнтація на соціальну підтримку: вибір роботи в державних установах, школах, благодійних організаціях.
4. Підприємницька орієнтація: відкриття власної психологічної практики або створення тренінгових центрів.

Але слід врахувати, що часто, кар'єрні орієнтації залежать від особистісних характеристик. Наприклад, емпатійність, що передбачає високу здатність розуміти почуття інших сприяє вибору сфер, пов'язана із консультуванням. Здатність до рефлексії, а саме, до самоспостереження та аналізу, спрямовує до наукової роботи або викладання. Така характеристика, як адаптивність (це про студентів із гнучким мисленням, що орієнтуються на багатофункціональні ролі), наприклад, психолога-коуча або психолога-підприємця [5].

Сьогоднішні реалії ставлять перед здобувачами освіти багато перепон на шляху до професійної самореалізації. Зокрема мова йде про:

- Невизначеність перспектив: студенти можуть сумніватися у стабільності професії через конкуренцію та складність побудови власної практики.
- Страх професійного вигорання: усвідомлення емоційних ризиків роботи з клієнтами може знижувати ентузіазм.
- Дефіцит практичного досвіду: недостатня кількість практичних занять під час навчання ускладнює вибір конкретної спеціалізації [2].

Викладачі та наставники слугують моделями професійної ідентичності, впливаючи на пріоритети студентів. Участь у волонтерських і навчальних проєктах дає можливість випробувати себе в різних ролях (консультанта, тренера, дослідника). Доступ до сучасних психологічних методик і

технологій формує інтерес до різних інноваційних напрямків, таких як когнітивно-поведінкова терапія або онлайн-консультування.

Жінки частіше обирають спеціалізації, пов'язані з міжособистісною підтримкою, наприклад, роботу з дітьми чи сім'ями. Чоловіки більш схильні до наукової діяльності або коучингової практики, що потребує стратегічного підходу [3].

Сучасні тренди у кар'єрних орієнтаціях майбутніх психологів:

– Інтерес до спеціалізованих напрямів: наприклад, робота з травмою, нейропсихологія, арттерапія, сексологія.

– Розвиток онлайн-практики: прагнення до роботи у цифровому середовищі для розширення аудиторії.

– Міждисциплінарний підхід: інтеграція психології з іншими галузями, такими як педагогіка, медицина, бізнес.

Висновок: Кар'єрні орієнтації майбутніх психологів формуються під впливом особистісних характеристик, навчального досвіду та соціокультурних умов. Підтримка студентів у професійному самовизначенні та розширення можливостей для їхньої самореалізації є ключовими завданнями в освіті та розвитку цієї важливої галузі.

Список використаних джерел:

1. Авер'янова Г. М., Дембицька Н. М., Москаленко В. В. Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства. Київ: «ППП», 2015. 308 с.

2. Базиль Л. О., Орлов В. Ф. Методологія формування кар'єрних орієнтацій і досягнення професійного успіху фахівців. *Інститут професійно-технічної освіти НАПН України*. Електронний ресурс. Режим доступу: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/162002427.pdf>

3. Баклицький І.О. Психологія праці. Київ: Знання, 2008. 655 с.

4. Бондаревська І. О., Олійник А. О. Особливості кар'єрних орієнтацій та емпатійних здібностей студентів. Електронний ресурс. Режим доступу: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/14483/1/Bondarevska.pdf>

5. Вірна Ж. П. Основи професійної орієнтації. Луцьк: Вежа, 2003. 156 с.

Євтодюк Антоніна

к.філос.н, доцент, здобувач освіти ОС Магістр спеціальності Психологія навчально-наукового інституту неперервної освіти, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Радюк Інна

науковий керівник, доктор філософії, освітні педагогічні науки, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки

РДУГ У СТУДЕНТІВ ВНЗ: АДАПТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ

Навчання у вищому навчальному закладі потребує багато знань, часу, зусиль та мотивації. І, безсумнівно, є викликом для студентів. Особливо для студентів із нейронетиповістю та діагностованими неврологічними

розладами. Хоча з віком прояви розладів й слабшають, але зовсім не зникають, проявляючись у вигляді: забудькуватості, частих перепадів настрою, проблем із концентрацією уваги, організацією процесів навчання зокрема та життєдіяльності загалом, нездатністю доводити розпочате до завершення, схильністю до відволікання.

Розлад дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ, з англ. ADHD) – неврологічний (нейроповедінковий) розлад, який характеризується труднощами з концентрацією уваги, гіперактивністю, імпульсивністю або комбінацією цих симптомів.

«Вважається, що РДУГ є найпоширенішим розладом ментального здоров'я дітей, його поширеність у дитячому віці становить від 5 до 11 відсотків. ...Дослідження стверджують, що в більш ніж 50% випадків симптоми розладу проявляються і в дорослих» [1].

У сучасній науковій літературі зустрічаються ще й такі альтернативні скорочення:

- «– СПАУ – синдром порушення активності та уваги;
- СДУГ – синдром дефіциту уваги з гіперактивністю або синдром дефіциту уваги та гіперактивності;
- ГРДУ – гіперактивний розлад із дефіцитом уваги» [2].

Однак варто зауважити, що «аббревіатура СДУГ, яка багатьом здається звичною..., не є професійною дефініцією. Натомість у сучасних міжнародних класифікаціях використовують виключно дефініцію «розлад». Патологія, про яку йтиметься, є розладом, а не синдромом чи захворюванням» [3].

Тому у нашій науковій розвідці послуговуватимемося терміном РДУГ.

Студенти зі РДУГ: швидко, упродовж 7-14-ти діб, втрачають інтерес до навчання; мають складнощі з плануванням часу на навчання; нерегулярно навчаються, оскільки не вміють розставляти пріоритети; відволікаються на сторонні подразники під час занять, тим самим, виснажуючи мозок та затягуючи терміни виконання завдань; мають труднощі з концентрацією уваги на завданні впродовж тривалого часу; постійно змінюють навчальні методики та підходи, оскільки втрачають інтерес та не мають чіткої довгострокової навчальної стратегії; мають труднощі при вивченні великих обсягів нового матеріалу та зі збереженням у належному порядку навчальних матеріалів; імпульсивно підходять до вибору тем для навчання, відтак жодну не вивчають системно та глибоко.

Усі ці фактори породжують почуття невпевненості у своїх силах, підвищують рівень тривожності, а ще – залежність від оціночних суджень викладачів і студентів.

Оскільки навчальний процес обмежений чіткими вимогами до вмінь, знань і навичок студентів, – викладачі повинні знати й вміти використовувати різні адаптаційні стратегії навчання.

Коротко зупинимось на основних.

1. Стратегія усвідомлення.

Усвідомлення власної когнітивної та ментальної специфіки – перший крок до вирішення проблеми.

Викладачеві, який побачив ці специфічні прояви у студента/студентки, не варто їх ігнорувати. Доцільніше пояснити сутність проблеми та запропонувати на вибір кілька адаптаційних стратегій. Звичайно, робити це потрібно в коректній формі та наодинці.

2. Стратегія стресу та дедлайну.

У сучасній педагогічній психології описано багато випадків, коли студенти активізували свою роботу під впливом дедлайну. Усе це відбувалося на фоні підвищеного рівня адреналіну та викиду ендорфіну, що, в свою чергу, спричиняло емоційний підйом та сприяло пошуку нестандартних рішень.

Студент зі РДУГ має мати дуже сильну потребу у засвоєнні матеріалу, інакше його емоційний рівень впаде, навчання стане рутинним і монотонним і результати будуть невтішні.

Коли терміни спливають і на кону стоїть можливість отримати хорошу чи, навпаки, погану оцінку, - мотивація досягає максимального рівня.

Для ефективного навчання студентам зі РДУГ потрібні: сильна потреба у вивченні нового й жорсткий дедлайн. Адже мозок людини з РДУГ найоптимальніше працює саме за цих умов, відтак, нерационально ігнорувати ці фактори.

3. Стратегія гіперфокусу.

Гіперфокус – це стан максимальної концентрації на завданні, особливо коли завдання є цікавим для студента. Скажімо, студент не любить виступати публічно, але охоче може підготувати анімовану презентацію чи систематизувати матеріал у графіки чи таблиці. Використання хобі чи інтересів – чудова адаптаційна стратегія для роботи зі студентами з РДУГ.

4. Стратегія доброзичливості, інтуїції, емпатії та спостережливості.

Студенти з РДУГ здатні швидко, іноді інтуїтивно, вловлювати загальні концепції та структури нового матеріалу. Спорадично їм достатньо поспостерігати за людьми, які знають чи вміють щось нове, й цього вже достатньо для відтворення матеріалу. Це схоже на складання картинки з пазлів.

Також, студентам зі РДУГ важливо знаходитися в доброзичливому та розвивальному середовищі. «Multimodal Treatment Assessment (MTA) – найбільше дослідження на тему лікування синдрому дефіциту уваги, проведене під керівництвом Петера Йенсена, – підтверджує це. ... Позитивні добрі відносини теж лікують... це «другий вітамін С» – вітамін зв'язку [4, с.11].

5. Стратегія креативності та нестандартного мислення.

Студенти з РДУГ мають високий рівень нестандартного мислення та творчих проявів. Це може допомогти їм знаходити цікаві та нестандартні способи вивчення нового матеріалу, наприклад, через виконання творчих завдань, сторітелінги, асоціативні ряди.

Креативний підхід, також, сприяє й кращому запам'ятовуванню та подальшому відтворенню вивченого.

6. Стратегія енергійності та ентузіазму.

Гіперактивність, яка є частиною РДУГ, може проявлятися посередництвом великої енергії та ентузіазму до нових починань.

Відтак, студентам необхідно допомагати у створенні конкретної та актуальної мети вивчення та засвоєння нового матеріалу, що сприятиме пошуку оптимальних шляхів для досягнення мети.

7. Стратегія структури.

«Під структурою маються на увазі важливі інструменти, наприклад списки, нагадування, блокноти, щоденники, системи документації, картотеки, дошки оголошень, розкладу, ...комп'ютерні системи, звичайні та наручні будильники. Структура – це і набір зовнішніх мір контролю, що людина впроваджує, щоб компенсувати ненадійність контролю внутрішнього» [4, с.307].

Очевидно, що ці перлік цих адаптаційних стратегій не є вичерпним, його можна й потрібно розширювати, адже це сприятиме покращенню якості навчального процесу нейротипових студентів.

Ці ж стратегії будуть актуальними й для навчання нейротипових студентів.

Список використаних джерел:

1. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/rozlad-iz-deficzytom-uvagy-ta-giperaktyvnisty-u-doroslyh-a-take-mozhlyvo/>.
2. https://uk.wikipedia.org/wiki/Позлад_дефіциту_уваги_та_гіперактивності
3. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/rozlad-iz-deficzytom-uvagy-ta-giperaktyvnisty-u-doroslyh-a-take-mozhlyvo/>
4. Чому я відволікаюсь. Як розпізнати синдром дефіциту уваги у дорослих і дітей та що з ним робити / Едвард Хелловел, Джон Рейті. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 392 с.11.

Жабченко Олена

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Журавльова Олена

науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ВИЗНАЧЕННЯ КОНЦЕПТУАЛЬНИХ МЕЖ ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Сучасні умови ринкової економіки характеризуються посиленою конкуренцією, відтак спонукають особистість сприймати професійний успіх як ключову цінність, що лише поглиблює проблему вигорання. Поряд із цим, інтенсивний розвиток цифрових технологій та стрімкий перехід до дистанційної форми роботи породжують втрату чітких меж і балансу між роботою та особистим життям. Таким чином, професійне вигорання знижує якість життя людини та, водночас, призводить до значних втрат організації.

Цікавою є ідея запропонована В. Шауфелі та Д. Енцманом згідно з якою професійне вигорання можна порівняти з процесом, що відбувається в акумуляторі. Батарея втрачає свою енергію поступово, незважаючи на те, що її постійно підзаряджають. Це відбувається, коли з батареї забирається більше енергії, ніж надходить до неї. Те ж саме спостерігається в процесі вигорання на роботі. Порушується динамічна рівновага між постачанням і споживанням енергії – люди віддають занадто багато ресурсів протягом тривалого часу і отримують занадто мало преференцій натомість [5].

Як зазначає М. Буріш, синдром професійного вигорання є одним із тих явищ, яке не отримало чіткого та єдиного визначення в психологічній науці. Існує широкий спектр теорій, які пояснюють його причини, описують особливості перебігу та наслідки. Науковець стверджує, що люди, які перебувають у стані вигорання, зазвичай, виявляють подібні характеристики, які він пропонує умовно вважати ключовими симптомами, хоча їм і бракує точності. Він представив модель для аналізу процесів вигорання, зосередившись на втраті почуття автономії в професії і, як наслідок, порушених епізодах дії [1].

У науковій літературі термін «професійного вигорання» з'явився завдяки американському психіатру Г. Фройденбергу [2]. Досліджуючи групу волонтерів, які доглядали за наркозалежними, науковець дійшов висновку, що вигорання – це стан виснаження індивіда, викликаний надмірним навантаженням, а також вимогливістю з боку оточення і самої людини. Незважаючи на початковий високий рівень замотивованості, волонтери не змогли досягти своїх цілей у роботі з клієнтами. У досліджуваних спостерігалися психофізичні симптоми у вигляді втоми, головного болю, підвищеної сприйнятливості до хвороб, дратівливості, мінливості поведінки, відчуття постійної нудьги і зневіри. Вони визнавали послідовну і досить швидко втрату енергії, зацікавленості роботою, відзначали незбалансованість між зусиллями, які докладають та винагородою, яку за це отримують.

У своїй праці «Висока ціна високих досягнень» Г. Фройденбергерг використав термін «вигорання», розуміючи його як стан фрустрації. Вчений наголосив на тому, що емоційне виснаження виявляється, насамперед, у людей, праця яких безпосередньо пов'язана з допомогою іншим, зокрема, психотерапевтів, священнослужителів, лікарів, медиків, соціальних працівників, вчителів. Він підкреслював, що процес вигорання відбувається насамперед у працівників, чия робота об'єктивно є відповідальною.

Один із найбільших внесків у вивчення проблематики професійного вигорання здійснила соціальний психолог з Каліфорнійського університету в Берклі К. Масляч. Разом зі своєю колегою С. Джексон, вона провела детальне дослідження представників людино-орієнтованих професій, пов'язаних з наданням соціальних послуг, зокрема, вчителів, лікарів, медсестер, психологів, терапевтів, соціальних працівників та поліцейських. Вчена зауважила, що синдром охоплює низку реакцій, які проявляються у межах трьох вимірів [3]:

1. Емоційне виснаження, що характеризується загальною втомою, відсутністю енергії та ентузіазму до дій, зниженням задоволення від життя, підвищеною дратівливістю, імпульсивністю. Працівник змушений докладати значно більше зусиль, ніж раніше для виконання поточних професійних обов'язків. Часто емоційний дискомфорт супроводжується і психосоматичними симптомами.

2. Деперсоналізація – негативна або байдужа реакція при спілкуванні з іншими людьми, які зазвичай є отримувачами послуг або колегами. Вона передбачає дистанціювання від проблем оточуючих, поверховість, скорочення часу контакту та його формалізацію. Це своєрідна модель самозахисту шляхом створення емоційного бар'єру, що породжує ризик дегуманізації.

3. Редукція особистих досягнень – тенденція до знецінення результатів власної роботи. Це призводить до зниження або втрати задоволеності професійною діяльністю, розчарування, звинувачення себе у відсутності професійних навичок та достатньої компетентності, що стає причиною зниження самооцінки.

Наявність цих трьох компонентів професійного вигорання, що виникають у характерній послідовності, є особливістю, яка відрізняє цей синдром від інших наслідків професійного стресу.

Значної популярності серед науковців набула екзистенціальна концепція професійного вигорання запропонована Е. Аронсоном та А. Пайнсом, згідно з якою основна його причина полягає у потребі особистості відчувати сенс життя. Як зазначають автори, людині необхідно вірити що, те чим вона займається є важливим і корисним [4].

В свою чергу А. Пайнс вбачає можливу причину виникнення цього синдрому у секуляризації суспільства. У минулому релігія була важливим засобом для виконання функції «подолання» смерті, тоді як сьогодні деякі люди, відкинувши релігійний підхід до екзистенційних питань, часто обирають альтернативну відповідь – роботу. Ті, хто зробив такий вибір, намагаються знайти сенс свого життя через працю, однак коли виникає думка, що їм це не вдалося, настає вигорання. Слід відзначити, що в основі вказаної теорії лежить припущення, згідно з яким вигорати можуть лише високомотивовані люди.

Таким чином, здійснивши ґрунтовний теоретичний аналіз наукової літератури з окресленої проблематики, можемо констатувати, що професійна діяльність сучасної людини може бути як джерелом реалізації її потенціалу та самовдосконалення, так і детермінантою хронічного стресу, психофізичного виснаження, що зумовлює формування синдрому професійного вигорання.

Список використаних джерел:

1. Burisch, M. (2002). A longitudinal study of burnout: the relative importance of dispositions and experiences. *Work & Stress*, 16(1), 1–17.
2. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
3. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.

4. Pines, A. M., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.

5. Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.

Захаров Валерій

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Дучимінська Тамара

кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ АСПЕКТІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Поняття «адаптація» в загальному його розумінні означає намагання досягти балансу із навколишнім середовищем. Якщо стратегією в житті є його розвиток, то його тактикою, яка дає можливість утримуватися в певних рамках розвитку та забезпечує його можливість – є адаптація. На сьогодні вивченням особливостей адаптації цікавляться дослідники багатьох галузей наукових знань. Етимологія цього поняття означає з латинської мови – пристосування. Сучасне розуміння феномену адаптації тісно пов'язане з пристосуванням до змін навколишнього середовища, є одним з важливих чинників розвитку особистості, захисних механізмів психіки, пізнавальної активності.

Метою роботи є теоретичний аналіз аспектів соціально-психологічної адаптації особистості.

В існуючій психологічній літературі процес адаптації розглядається як багатосторонній, активний перебіг, що включає в себе засвоєння навчальної діяльності і ефективну взаємодію з навколишнім середовищем, процес зміни поведінки та діяльності в нових умовах навколишнього середовища.

Зарубіжні учені Г. Айзенк та Р. Хенкі розглядають адаптацію як стан балансу між особистістю та її соціальним оточенням і як процес забезпечує досягнення такого стану [1]. Адаптацію, як уміння людини долати складні ситуації за допомогою процесів засвоєння досвіду і пристосування, які взаємодіють між собою, трактує Ж. Піаже. Такі процеси сприяють розвитку мислення та забезпечують рівновагу між когнітивними структурами особистості й вимогами соціального оточення [1].

Вітчизняний учений Г. Балл визначає адаптацію як прагнення до встановлення балансу (рівноваги) між людиною та навколишнім середовищем при умові, що людина в цій рівновазі проявляє активність і підтримує зазначені параметри його існування [1].

О. Деменко зазначає, що під соціальною адаптацією розуміється процес пристосування людини до вимог соціуму та розвиток ефективної системи відносин з оточуючими; пластичність у поведінці, залучення людини до

соціальних груп; засвоєння норм і цінностей соціуму та основних форм взаємодії в ньому [2].

Аналізуючи чинники успішної адаптації особистості, О. Кокун, виділяє такі дві їх групи: суб'єктивні фактори, що включають професійну кваліфікацію та досвід особистості, її індивідуальні властивості, потреби, інтереси й цінності установки й переконання, особливості світосприйняття, життєвого досвіду, психічні і фізіологічні якості, особливості емоційної та вольової сфери, задоволеність життям та діяльністю тощо; об'єктивні фактори, що свідчать про умови й особливості діяльності, величину та характер навантаженості, психологічний клімат та соціальні і побутові умови тощо [4].

Адаптацію особистості в умовах бойових дій розглядають вітчизняні дослідники Г. Пріб, Я. Раєвська, Л. Бегеза та вказують, що є складний багатогранний процес взаємодії, що сприяє формуванню нової соціальної ідентичності, відповідно до змін, що виникають унаслідок воєнного конфлікту. Це процес позитивного розвитку та формування потенціалу особистості, її інтеграції в систему міжособистісних взаємин та пошуку умов для задоволення потреб у самоповазі й самореалізації. Різноманітні фактори, що виникають у всіх сферах життя і діяльності особистості мають різний (як позитивний, так і негативний) вплив на її адаптацію [6].

Вітчизняна дослідниця С. Кулик виділяє три підходи у вивченні адаптації: психологічний, біофізіологічний та інформаційно-комунікативний [5]. Суть біофізіологічного підходу полягає у пристосуванні та активній підтримці певного рівня будови організму відповідно до різних змін, які виникають внаслідок впливу середовищних чинників і забезпечують біологічну, фізіологічну, екологічну, ергономічну та інші види адаптації особистості. Психологічний підхід забезпечує психологічну, соціальну, соціально-психологічну, особистісну, професійну адаптацію і полягає в виробленні особистісного індивідуального стилю діяльності й забезпеченні взаємовідносин особистості і соціуму; пристосуванні до системи внутрішньо-групових відносин; формуванні шаблонів мислення й поведінки, які базуються на системі групових норм і цінностей; розвитку умінь і навичок міжособистісної взаємодії тощо. Інформаційно-комунікативний підхід покращує коригування структури управлінських впливів на основі отриманих даних та актуальної інформації для досягнення оптимального результату в нових умовах діяльності та забезпечує процес пошуку, сприйняття та обробки інформації [5].

Успішність соціально-психологічної адаптації, як зазначає О. Ткачишина, забезпечують особистісні ресурси, які визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим більш розвинені адаптаційні ресурси, тим вища ймовірність забезпечення ефективної діяльності людини, навіть під час впливу стресогенних зовнішніх чинників [7].

Адаптаційні можливості включають такі особистісні характеристики як нервово-психічна стійкість, яка при високому рівні розвитку забезпечує толерантність до стресу; адекватна самооцінка, яка є основою саморегуляції

і забезпечує адекватне сприйняття власних можливостей і умов діяльності; відчуття соціальної підтримки, що забезпечує почуття значущості особистості для оточуючих; низький рівень конфліктності; досвід міжособистісного спілкування у соціумі [3].

Основними чинниками, які мають вплив на адаптацію особистості в умовах соціальної напруженості та невизначеності, є умовно виділені внутрішні та зовнішні. Ці чинники можуть сприяти успішній адаптації, насамперед завдяки опануванню себе, своїх емоцій, саморегуляції, або ж, навпаки, порушувати адаптацію особистості. До внутрішніх чинників відносимо ті, які пов'язані з індивідуальними особливостями, а саме: індивідуально-психологічні особливості, особливості емоційної та когнітивної сфери, психічна саморегуляція, самоконтроль та самооцінка, життєвий досвід, особистісна зрілість тощо. Від цих чинників залежить вибір ефективних копінг-стратегій та успішність адаптації загалом. Так, високий рівень інфантильності особистості, невпевненості, невміння критично мислити, залежність від інших тощо перешкоджають адаптації особистості, можливості формувати ефективну копінг-поведінку у ситуації напруженості [7].

Зовнішні чинники не залежать від особистості. До них відносяться: психотравмуюча, стресова ситуація, її тривалість, умови виникнення, соціальне оточення, наявність вчасної соціально-психологічної допомоги чи підтримки, наявність таких низки дезорганізуючих соціально-психологічних явищ (паніка, фейки, чутки), які порушують адаптаційні можливості людини [7].

Сучасні події, які відбуваються в нашій країні актуалізують потребу в адаптації до нових умов життя, призводять до крайньої необхідності створення нових концепцій, моделей адаптаційної поведінки, методології та методики дослідження процесів адаптації в умовах суспільної кризи. В даний час адаптація відбувається в умовах масового руйнування всього комплексу колишніх структур, складових життєдіяльності суспільства, розпаду традиційного способу життя, норм, цінностей, кризи ідентифікації, розкиду пристосувань. Свідомість людей знаходиться в суперечливому, хаотичному стані і не встигає пристосуватися до змін. Основу адаптивних процесів повинна скласти діяльність, яка мобілізує адаптивний потенціал суб'єкта і адекватно пов'язує його з соціально-культурним середовищем.

Отже, психологічна адаптація це складний системний процес, в якій провідним показником розвитку особистості і формування оптимального рівня життя і діяльності в соціумі є активна трансформація ціннісно-сміслової сфери. Процес психологічної адаптації може супроводжуватися внутрішніми конфліктами особистості, подолання яких багато в чому визначається її адаптаційним потенціалом. Успішність психологічної адаптації особистості та пов'язаних з нею внутрішньо особистісних

конфліктів визначається здатністю здійснювати конструктивні стратегії поведінки в ускладнених та тяжких життєвих ситуаціях. В даний час проблема адаптації розглядається через призму тактик поведінки, під яким розуміється індивідуальний тип реагування на зміну умов середовища.

Список використаних джерел:

1. Вірна Ж. П. Галян А. І. Особистісні ресурси професійної адаптації майбутніх медичних працівників: концепція та емпірична верифікація. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 28-39.
2. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: зб. Матеріалів IV всеукр. Наук.-практ. Круглого столу з міжнародною участю (м. Ірпінь, 24 квіт. 2019 р.). Ірпінь, 2019. С. 18–21.
3. Казібекова В. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22-23 лютого 2018 р. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. С. 48–49.
4. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
5. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ. 2004. 140 с.
6. Приб Г. А., Раєвська Я. М., Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 2. 2022. С. 104–109.
7. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в кризових умовах. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. Том 32 (71). № 3. 2021. С. 93–98.

Калайтанова Світлана

здобувачка освіти ОС Магістр

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Петрик Оксана

науковий керівник, кандидат психологічних наук,
ст. викладач кафедри педагогічної та вікової психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ
БІБЛІОТЕРАПІЇ**

Глобальні інформаційно-технологічні, соціально-економічні зміни, що відбуваються у суспільстві, прискорений темп життя, штучний інтелект та його вплив на людину, призводить до зростання тривожності особистості. Соціальна нестабільність, підвищенні вимоги до процесів у трудовій та навчальній діяльності також впливають на рівень тривоги не лише у дорослих, а й у дітей, що часто супроводжуються страхом. Такий перелік

причин появи тривожності особистості, зокрема школярів, посилюється воєнним станом у нашій країні.

Актуальність роботи зумовлена зростанням рівня тривожності у школярів, що суттєво впливає на успішність у навчанні, міжособистісні взаємовідносини та поведінку у період війни. У такому стані особистість проявляє стурбованість, почуття невпевненості в собі, психіка та емоції вразливі як наслідок – з кожним роком тривожність посилюється та закріплюється.

Мета роботи полягає у теоретико-методологічному аналізі проблеми тривожності у школярів та застосуванні бібліотерапії як арт-терапевтичного методу для подолання таких розладів.

Багато дослідників зокрема У. Макдаугал, С. Мадді, П. Тилліх, Ч. Рікрофт, Г. Салліван, К. Хорні, Е. Фром пов'язують тривожний стан дітей з їх емоційною нестабільністю, страхами, що виникають у процесі зіткнення з непередбачуваними ситуаціями, а також психологічною захисною реакцією на них [10; 11; 13].

Е. Фром поняття тривожності розглядає з позиції психічного стану душевної неврівноваженості особистості [9]. Х. Ремшмідт стверджує, що тривожність у школярів виникає у зв'язку з відчуттям емоційного дискомфорту [7]. У дослідженнях Г. Крайга встановлено, що тривожність проявляється тоді, коли дитина хвилюється в проблемних ситуаціях [6; 12].

На будь-якому етапі розвитку особистості школярів спостерігається підвищена тривожність, яка виникає у результаті зіткнення різного роду проблемних ситуацій. Багатьох школярів може супроводжувати стан стурбованості, хвилювання пов'язаного з певними труднощами під час навчання: низькою, але справедливою оцінкою зі сторони вчителів, неприйняття ровесниками, поганою адаптацією у нестандартних ситуаціях. В подальшому розвитку особистості, такі діти стають невпевненими у собі, легко піддаються впливу та різного роду маніпуляцій, що суттєво може впливати на систему ціннісних орієнтацій [6; 7].

Аналіз визначень поняття тривожності дає змогу говорити про її взаємозв'язок з негативною емоційною напругою особистості, у нашому випадку, цей супровід посилюється воєнним станом у країні. Таку проблему можна вирішити, здійснивши відповідну психотерапевтичну роботу з даною категорією дітей. Одним з давно відомих, але недостатньо науково досліджених арт-терапевтичних методів психокорекції є бібліотерапія. Така робота спрямована не лише на покращення психоемоційного стану, а й на розвиток когнітивних здібностей особистості.

Наукове обґрунтування бібліотерапії було отримано лише на початку ХХ століття, коли виник інтерес до проблематики впливу інформації на стан і психіку людей. У цей час активно розроблялися ідеї бібліотерапії як самостійної теорії інформаційного впливу, формувалися теоретичний та емпіричний рівні бібліотерапії, а бібліотерапія як метод додаткового лікування почала використовуватися в багатьох країнах світу [2; 3].

В українській та зарубіжній літературі існує кілька визначень поняття «бібліотерапія»:

1) бібліотерапія – метод психотерапії, що використовує художню літературу як одну з форм лікування словом [1];

2) бібліотерапія – лікувальний вплив на психіку хворої людини за допомогою читання книг [8];

3) бібліотерапія – використання спеціально підібраних інформаційних матеріалів як допоміжного лікувального засобу в медицині та психотерапії [5];

4) бібліотерапія – перспективна галузь діяльності, що об'єднує досягнення в медицині, психології, педагогіці та бібліотечній справі [4].

Наразі дослідники розглядають бібліотерапію не лише як вузькомедичний процес, але й як педагогічний вид діяльності. У бібліотекознавчому аспекті вона трактується як один із напрямів педагогіки читання та здійснює позитивний вплив на психоемоційний стан читача [2]. У дитячому фольклорі спостерігаємо багато жанрів, у яких літературна творчість дітей знайшла яскраве вираження. Прикладами можуть бути лічилки, загадки, скоромовки, страшилки та анти страшилки [4].

Отже бібліотерапія може застосовуватися як у традиційній формі, коли бібліотерапевт створює умови для виникнення катарсису під час і після сприйняття читачами художніх творів, але й у формі організації умов для літературної творчості – самовираження особистості, об'єктивізації своїх проблем, переживань, світогляду через літературно-художній текст. Це сприяє гармонізації внутрішнього світу людини.

Педагогічний підхід висуває, мабуть, найсерйозніші бібліотерапевтичні цілі: розвиток духовного світу, креативних здібностей особистості; формування оптимістичного бачення світу, зацікавленості та потреби у пізнанні культуротворчих цінностей, потреби у самостійному пошуку рішень своїх проблем за допомогою художньо-творчої діяльності тощо [3; 4; 8].

Висновки: проведений контент-аналіз, який включає концептуальні, організаційні і методичні процеси, дозволив не лише досягти чіткості у визначенні самого поняття «бібліотерапія», виявити його ознаки та області застосування, а й розглянути це поняття з позицій соціально-культурної реабілітації. Це дало змогу говорити, що бібліотерапія є психолого-педагогічним процесом, завдяки якому відбувається емоційний вплив на особистість за допомогою пізнавальної, художньо-творчої та комунікативної діяльності з метою нормалізації, або оптимізації її психічних, а через них фізіологічних і біологічних процесів організму. Такий підхід дозволяє розглядати бібліотерапію як самостійний напрям у навчально-виховній роботі для розв'язання завдань, спрямованих на подолання тривожних розладів та формування когнітивних здібностей школярів.

Список використаних джерел:

1. Борисенко Л. В. Бібліотерапія як нова форма бібліотечних послуг. *Бібліотека. Книга. Наука* : матеріали наук. семінару (Київ, 24–25 квіт. 2018 р.). Київ, 2018. Вип. 1. С. 58–60. URL: <https://lib.knukim.edu.ua/wp-content/uploads/2018/05/Biblioteka-kniga-nauka.pdf#page=58>.

2. Веремчук О. В., Бузаші М. Бібліотерапія як метод лікування книгою у практиці роботи бібліотек. *Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика* : зб. тез доп. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 27 жовт. 2023 р. Мукачєво, 2023. С. 11–13. URL: http://dspace.s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/10400/1/LIBRARY_THERAPY_AS_A_METHOD.pdf
3. Данілова О. С., Лещинська Д. О. Феномен сакрального мистецтва в межах бібліотерапії як метод психокорекції поведінки особистості з посттравматичним стресовим розладом. *Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження (PPMSRPR)* : матеріали XXV Міжнар. конф. молодих науковців (20–21 квіт. 2023 р.) / за ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. Київ, 2023. С. 79–82. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5a10bce5-8517-4990-9106-683ed9244d82/content>
4. Курило О. Й., Легка Л. І. Бібліотерапевтичні корекційні заняття та їх форми. *Бібліопсихологія, бібліопедагогіка, бібліографістика, бібліотерапія в освіті: теорія і практика* : зб. тез доп. II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 14–15 квіт. 2022 р. Мукачєво, 2022. С. 35–36. URL: <http://surl.li/uamzpj> (дата звернення: 18.06.2024).
5. Литвин І., Ригель О. Корегуємо порушення поведінки старших дошкільників засобами арт-терапії. *Практичний психолог : дитячий садок*. 2019. № 7. С. 4–10.
6. Ставицька С.О. Теоретичні основи дослідження особистісної тривожності молодших школярів. *Збірник наукових праць*. Вип.1 МО України, НПУ ім. М. П. Драгоманова, Київ, 2013. 135-139 С.
7. Тарасова С.Ю., Осницький А.К. Психофізіологічні та поведінкові показники шкільної тривожності. *Психологічна наука і освіта*. 2015. Т. 20. № 1. 59-65с.
8. Федій О. А. Феномен бібліотерапії у сучасному освітньому процесі. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 1. С. 63–67. URL: <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/274120> (дата звернення: 27.05.2024).
9. Besteiro E.M., Quintanilla A. The relationship between parenting styles or parenting practices, and anxiety in childhood and adolescence: a systematic review. *Revista espanola de pedagogia*. 2017. V. 75. № 267. P. 337–351.
10. Cowan P.A., Cowan C.P., Pruett M.K. Fathers' and mothers' attachment styles, couple conflict, parenting quality, and children's behavior problems: an intervention test of mediation. *Attachment and human development*. 2019. V. 21.5. P. 532–550.
11. Parenteau A.M., Alen N.V., Deer L.K. Parenting matters: Parents can reduce or amplify children's anxiety and cortisol responses to acute stress. *Development and Psychopathology*. 2020. V. 32. № 5. P. 1799–1809.
12. Richardson A.C., Lo J., Priddis L. A Quasi-Experimental Study of the Respectful Approach on Early Parenting Competence and Stress. *Journal of child and family studies*. 2020 V. 29. № 10. P. 2796–2810.
13. Rodic M., Cui J., Malykh S. Cognition, emotion, and arithmetic in primary school: A cross-cultural investigation. *British journal of development psychology*. 2018. V. 36. № 2. P. 255–276.

Кінах Ганна

здобувач освіти ОС Магістр

навчально-наукового інституту неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Вірна Жанна

науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

БАЗОВІ ОЗНАКИ АВТОНОМНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Протягом підліткового віку людина повинна набувати навичок і розвивати компетенції, які сприяють набуттю більшої самостійності. В одній з останніх робіт М. Флемінга з цього приводу знаходимо таке положення, що фактично усі суспільства очікують, щоб їх дорослі члени були самозабезпеченими, а молоді люди були більш автономними в період найбільшого зростання, розвитку та соціалізації [1].

Хоча слово «автономія» від грецького *auto* (володіти) і *nomos* (норма, правило, закон) є загальноживаним, його визначення є широким і різноманітним, відповідно до точок зору різних галузей знань.

Так в соціології автономія визначається як стан колективу, який визначає закони, яким він підпорядковується. З цієї точки зору, це означає владу групи, особливо політичної групи, організувати та керувати собою в певних умовах і межах. У філософській перспективі, визначення автономії пов'язане з ідеями свободи та здатності до активної самодіяльності, рішень індивідів щодо власних дій та можливостей і здібностей будувати свою життєву траєкторію. Також часто можна зустріти сліди концепції щастя в грецькій філософській традиції, яка об'єднує перспективу евдамонії (щастя, удачі) зі здатністю індивіда вирішувати власні дії. Біоетика вважає автономію конститутивною властивістю людської особистості, оскільки індивід несе відповідальність за вибір цінностей і норм, які будуть служити керівництвом для його дій, прийняття рішень і виконання проектів. У рамках цієї концепції автономія асоціюється з індивідуальною свободою, заснованою на волі. Недарма І. Кант психологічний конструкт автономності розглядає через моральний вибір і гідність людини, що зобов'язують людину до моральних вчинків і водночас коригують всю систему відносин, в яку вона вступає.

Однак, щоб зрозуміти процес посилення автономії в юнацькому віці, поняття автономії часто використовується з точки зору розвитку. З цієї точки зору М. Флемінг визначає автономію як здатність поводитися незалежно, думати, відчувати та приймати рішення відповідно до власних моральних цінностей [1]. М. Нум з колегами вважають, що автономія – це необхідна здатність керувати власним життям, визначати цілі, почуття компетентності та здатність регулювати власні дії. На основі такого визначення цими авторами розроблено теорію про те, що автономію в підлітковому та юнацькому віці можна зрозуміти за трьома вимірами: ставленням, емоційним і функціональним. З цієї точки зору автономія

ставлення – це здатність визначати різні варіанти, приймати рішення та встановлювати цілі. Цей вимір стосується когнітивних елементів, необхідних у процесі оцінки можливостей і бажань, розвитку особистих цінностей і визначення власних цілей. Коли молоді люди здатні визначити свої особисті цілі, можна сказати, що вони досягли цього виміру автономії. Що стосується емоційної автономії, то вона стосується переконання стосовно власного вибору та цілей. Цей вимір, який пов'язаний з емоційним розвитком підлітка чи юнака, передбачає сприйняття емоційної незалежності по відношенню до батьків і групи однолітків. Момент, коли ви відчуваєте впевненість у визначенні своїх цілей, незалежно від побажань ваших батьків чи однолітків, визначає набуття цього виміру автономії. І нарешті, функціональна автономія визначається як здатність розробляти стратегії для досягнення цілей. Ця здатність включає регулятивні процеси, як-от уявлення про компетентність (наявність різних стратегій для досягнення мети) і контроль (здатність вибирати стратегію, яка є найбільш ефективною для досягнення мети). Воно досягається тоді, коли молода людина набула вміння знаходити шляхи досягнення своїх цілей [2].

Хоча в юнацькому віці відбувається значне зміцнення автономії, важливо підкреслити, що це процес триває з ранніх періодів існування людини, і є поступовим за своїм змістом. Однак, щоб повністю реалізувати автономію, необхідно вдосконалювати певні навички, які набуваються протягом усього розвитку. На користь можна навести теоретичні доробки Ж. Піаже, який підкреслював таку особливість людської психіки як здатність оперувати конкретним мисленням і поширювати його на розуміння інших, що приблизно починається з 6-ти років та вдосконалюється в шкільному віці. Таке дозрівання завершується в підлітковому віці, періоді, коли значно розвивається здатність до абстракції. Отже, можна визнати, що в другій половині підліткового віку, як правило, з 15-ти років і далі, індивід матиме необхідні умови для конкретного здійснення своєї автономії.

Варто зазначити, що у складному процесі розвитку автономії є кілька аспектів, які впливають на її розвиток. Без сумніву, одним із найвпливовіших факторів є сім'я. Протягом усього періоду росту та розвитку і, особливо, у підлітковому та юнацькому віці необхідні зміни в сімейній динаміці, які дозволяють молодим людям отримати більшу незалежність і автономію. Ці зміни стосуються авторитету, дисципліни, способу життя, стилю виховання, спілкування і, головним чином, адаптації. Ця адаптація дасть змогу зіткнутися з новими викликами та вимогами, а батьки дозволять взяти на себе нові ролі [3]. Посилення автономії втягує батьків і дітей у складну мережу, в якій психологічні проблеми обох сторін накладаються і заплутуються. Окрім батьків та інших членів сім'ї (зокрема, братів і сестер, бабусь і дідусів), група однолітків, сусіди, вчителі та медичні працівники тощо, відіграватимуть важливу роль у процесі розвитку самостійності. Тому, щоб пізнати автономний потенціал суб'єкта, необхідно звернути увагу на зв'язки, які він встановлює в соціальному житті, оскільки розвиток автономії відбувається через відносини між внутрішнім світом

суб'єкта та зовнішніми умовами в ньому. З цього приводу Н. Грищенко наголошує, що експлікація гідності через самовідчуття, самооцінку найбільш повно розкриває і її моральний потенціал, який виявляється в системі відносин «Я – Інший» [7]. Людина усвідомлює свою гідність лише в тому випадку, коли вона має повагу інших, і тим самим формує моральні вимоги до себе.

Ще один надзвичайно важливий фактор – стан здоров'я. Так інвалідність або хронічні захворювання можуть мати наслідки в різних сферах життя молоді людини. Хронічні захворювання, визначені ВООЗ як довготривалі та загалом повільно прогресуючі, часто призводять до змін у рості та розвитку, які впливають, серед інших аспектів, на образ тіла, викликаючи почуття знецінення та неповноцінності [4]. Наслідки хвороби в повсякденній діяльності та майбутніх проектах означають, що молоді люди по-різному переживають процес зміцнення автономії та можуть зіткнутися з деякими перешкодами. Зазвичай індивід переживає трансформації цієї фази через спільну дію внутрішніх і зовнішніх факторів, що передбачає організацію комплексу ідентичності у цінностях і смислах [6].

Однією з таких емоційно-напружених перешкод є війна. І контекст вивчення автономності саме в період юнацького віку стає вкрай важливим, адже війна актуалізує смислові конфлікти молодих людей і загострює особистісні резерви усвідомлення екзистенціальних цінностей [5]. Ми погоджуємося з авторами попередньо зазначеної статті, що саме молоді люди підпадають під великий тиск смислових змін, пов'язаних із виробленням ставлення довіри до себе, до інших та до світу, адекватної ідентичності та моральної гідності. Тобто це такий період в розвитку людини, коли збільшується вплив ненормативних факторів та підвищується значення макросистеми людського буття. Успішне самовизначення молоді людини свідчить про набуття нею соціальної зрілості. Навіть у мирний час таке психологічне навантаження на молоду людину є дуже інтенсивним, а умови війни тільки посилюють складність цього процесу.

Список використаних джерел:

1. Fleming M. (2005) Adolescent autonomy: desire, achievement and disobeying parents between early and late adolescence. *Australian Journal of Education and Developmental Psychology*. V. 5. 1-16
2. Noom M.J., Dekovic M., Meeus W.H.J. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*. 30(5). p. 577-595.
3. Radzik M., Sherer S., Neinstein LS. (2008). Psychosocial development in normal adolescents. *Adolescent health care: a practical guide*. 5 ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 27-31.
4. World Health Organization. Chronic diseases. http://www.who.int/topics/chronic_diseases/en/
5. Вірна Ж.П., Марчук Р. (2024). Смисловий конфлікт молодості під час війни: довіра, ідентичність та гідність. *Перспективи та інновації науки (серія Педагогіка, Психологія, Медицина)*. № 7(41). 643-658. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41))
6. Вірна Ж.П. (2023). Інформаційна довіра до влади як виховна проекція в умовах війни. *International Science Journal of Education & Linguistics*. 2 (3). 2023. 14-22 ; <https://isg-journal.com/isjel/issue/view/36>

7. Грищенко Н.В. (2020). Гідність як головний принцип індивідуального морального самовизначення працівника поліції. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків. 238-241 ; https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/73.pdf

Книш Тетяна

кандидат педагогічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ОСОБЛИВОСТІ ЗАДІЯННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ВИВЧЕННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ

Результативність навчання студентів іноземних мов залежить від урахування викладачем психологічної сутності і закономірностей пізнавальних процесів.

Опанування іноземної мови починається з відчуттів, тобто процесу відображення у свідомості людини окремих властивостей предметів та явищ, які безпосередньо впливають на її органи відчуттів.

Але незважаючи на виняткову важливість, відчуття забезпечують лише сприйняття відповідної інформації. Для її усвідомлення вони є лише основою відображення у свідомості людини діючих предметів та явищ в цілому. Водночас відчуття доповнюються знаннями, досвідом людини, які дозволяють зрозуміти відповідні букви, звуки, значення слів і, на цій основі, фраз та речень. Отже, сприйняття виконує винятково важливу роль, забезпечуючи розуміння змісту аудійованого мовлення. Тому варто уявляти механізм цього процесу і умови успішного сприйняття мовлення [1, с. 45].

Відчуття розвиватимуться краще, якщо передбачити спеціальні вправи для розвитку здатності органів відчуттів студентів розрізнявати відповідні якості тих звуків, букв, які сприймаються, особливостей кінестетичних відчуттів, які виникають під час вимови звуків і написання літер. Кожна вправа має бути пов'язана із виявленням певної фонетичної, графічної чи кінестетичної особливості, яка сприятиме розвитку здатності студентів диференціювати схожі звуки.

Отже, для успішного сприйняття акустичних та графічних сигналів необхідно:

- Підготувати органи відчуттів до реалізації відчуття за різних умов звучання чи графічного оформлення мовлення.
- Натренувати артикуляційних апарат, щоб підготувати до функціонування у будь-якому темпі надходження усного чи писемного мовлення.
- Попередньо засвоїти значення відповідних слів, їхній акустичний чи графічний образ.

Для сприйняття іншомовних фраз необхідно забезпечувати завчасний «запис» до довготривалої пам'яті закодованої інформації про акустичні образи всіх складових фрази і їх значень. Оскільки таких фраз може бути

дуже багато, підготовка до їх сприйняття пов'язана із запам'ятовуванням відповідної кількості слів.

Винятково важливу роль у процесі вивчення іноземних мов відіграє пам'ять. Тим, хто опановує мову, треба неодмінно запам'ятовувати велику кількість слів, словосполучень, речень, граматичних позицій, правил. Так, обов'язкова для реалізації усіх видів іншомовної мовленнєвої діяльності артикуляція органів мовлення залежить від наявності у пам'яті людини акустичних образів слів, які забезпечують початок артикуляції і її правильну роботу [3].

Тому викладачеві слід звертати особливу увагу на процес запам'ятовування студентами акустичних моторнографічних образів слів. Важливо якнайбільше слухати та відтворювати (усно і письмово) виучувані слова, фрази, речення.

Довільне запам'ятовування здійснюється у процесі неодноразового відтворення нового і систематичного повторення раніше вивченого навчального матеріалу. Важливо періодично пояснювати студентам необхідність його заучування й повторення, створювати потрібні для цього умови: наявність словників, граматичних довідників, відповідних прикладів. Необхідно враховувати і ті глибокі зміни, які відбуваються в характері пізнавальних процесів студентів: прискорений розвиток аналітико-синтетичної діяльності; актуалізація устремлінь зрозуміти явища, які запам'ятовуються, спиратися на

Важливо прищеплювати звичку до такої роботи. Недооцінювання довільного запам'ятовування призводить до того, що раніше засвоєний матеріал (особливо на попередніх курсах), який довго не використовується у нових текстах та вправах, обов'язково забувається.

Змістову основу мислення, іншомовного мовлення та спілкування складають уявлення, тобто процес відтворення у свідомості людини образів, предметів та явищ, які раніше діяли на її органи відчуттів. Без уявлень, тобто збережених у пам'яті людини образів букв, звуків, слів, їхнього інтонаційного оформлення і, відповідно, без можливості порівняння з ними результатів нових сприймань, неможливе розуміння останніх. Говоріння і письмо уводяться в дію акустичними образами уявлень відповідних слів. У процесі ж їхньої реалізації «спрацьовують» рухові уявлення (артикуляційні та моторнографічні) [5, с. 37].

Усі різноманітні уявлення, які беруть участь в опануванні іноземною мовою, формуються під час роботи над ними. Особливу увагу варто звертати на створення акустичних та графічних образів виучуваних слів. Викладачу слід вимагати від студентів всебічних уявлень значень, звучання і графічної форми, граматичної структури кожного нового слова.

Опанування іноземною мовою пов'язано також і з уявою, тобто процесом відтворення у свідомості людини на основі уявлень та їхніх сполучень нових образів предметів та явищ, які раніше не впливали на органи відчуттів. Той, хто вивчає іноземну мову, під час читання та слухання намагається зрозуміти зміст усного чи письмового мовлення, відтворюючи значення незнайомих слів за допомогою уяви. Необхідності у

спеціальному врахуванні і формуванні цього процесу викладачем, очевидно, немає [2].

Мислення іноземною мовою (процес відображення у свідомості людини зв'язків і відношень між предметами та явищами) забезпечує досягнення розуміння їхніх особливостей, розв'язання розумових задач. Воно є кінцевою метою вивчення мови.

Багато хто із психологів вважає, що у процесі опанування іноземної мови учні та студенти не в змозі думати нею, і основна проблема школи та спеціальних навчальних закладів полягає у тому, щоб навчити їх користуватися тією мовою, яка вивчається. Власне, стверджується можливість перекладу думок, попередньо сформульованих рідною мовою, на іноземну.

Розвиток іншомовного мислення великою мірою залежить від рівня опанування студентами усного мовлення іноземної мови. Тому весь комплекс навчальної роботи, спрямованої на формування навичок іншомовного мовлення, сприятиме і розвитку мислення. Цьому допомагає і доступна комунікативна діяльність. Необхідно якнайретельніше тренувати студентів в іншомовному мовленні, що спирається на усний переклад. Це дозволить їм швидше перейти до згорнутих елементів перекладу, до дедалі частішого і довшого неперекладного іншомовного мислення і мовлення. Звичайно, характер такого мислення у більшості випадків залежить від рівня розвитку і особливостей мислення людини рідною мовою.

І останній з пізнавальних процесів – мовлення. Мова є своєрідним кодом, що несе певну інформацію про предмети і явища і змінює їх у процесі спілкування. Це основний засіб існування, передачі і засвоєння суспільно-історичного досвіду, спілкування, прийом інтелектуальної діяльності (сприйняття, мислення, уявлення). Головна функція мови – забезпечити спілкування за допомогою мовлення. Цілеспрямований процес реалізації мовлення вважають мовленнєвою діяльністю, яка реалізується в аудіюванні, читанні, говорінні, письмі. У даному випадку доречно зупинитися лише на одному різновиді мовлення, який тісно пов'язаний з усіма пізнавальними процесами і видами мовленнєвої діяльності, – внутрішньому мовленні. Психофізіологічний механізм внутрішнього мовлення може мати такий вигляд. Акустичні уявлення (образи слів), які постають із довготривалої пам'яті у процесі мислення чи будь-якої мовленнєвої діяльності, супроводжуються нервовим збудженням, яке надходить до мовленнєвого центру мозку. Звідти збудження, у формі якого закодовано мовленнєво-рухові сигнали, передається до периферійних органів мовлення, і вони починають рухатися. Функціонування цих органів і забезпечує реалізацію внутрішнього мовлення [4, с. 85].

Вільна і правильна діяльність мовленнєвого апарату надзвичайно важлива. Його недостатнє тренування призводить до труднощів у реалізації і навіть до зриву іншомовного мовлення (до виключення осмислення). Викладачеві важливо звертати особливу увагу на систематичне тренування вказаного апарату у своїх студентів. Це досягається у процесі засвоєння звуків, букв, слів, під час виконання вправ, аудіювання, читання, говоріння і

письма виучуваною мовою. Важливо контролювати правильність вимови звуків, букв і слів, використовувати вправи, спрямовані на прискорення темпу мовлення (читання текстів, декламування віршів, відтворення скоромовок тощо). Будь-які види іншомовний вправ сприятимуть розвитку артикуляційного апарату і внутрішнього мовлення в цілому. Про рівень їхнього розвитку у студентів говорить не тільки правильність відтворення відповідних звуків, букв і слів, а й темп читання і мовлення іноземною мовою, здатність до прискореного вимовляння засвоєних слів і фраз [6].

Список використаних джерел:

1. Бігич О. Б., Бориско Н. Ф., Борецька Г. Е. Методика навчання іноземних мов і культур: теорія і практика : підручник для студ. класичних, педагогічних і лінгвістичних університетів /та ін./ за загальн. ред. С. Ю.Ніколаєвої. К. : Ленвіт, 2013. 590 с.
2. Білоус О. В. Вікова психологія: Навч. посіб. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. – 108 с.
3. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Шляхи формування пізнавального інтересу особистості в процесі професійного самовизначення. *НАУКОВІ ЗАПИСКИ*. 2014. Том 162. С. 32 – 37.
4. Бурчак С. О., Бурчак Л. В. Теоретичні засади підготовки майбутніх педагогів до розвитку пізнавальних інтересів учнів. URL : <https://www.sworld.com.ua/simpua12/1.pdf>
5. J. Scrivener. Learning Teaching: The Essential Guide to English Language Teaching. Third edition. Macmillan Publishers Limited. 2011. 414 p.
6. K. N. Yesmambetova. Students' Lack of Interest: How to Motivate Them?. *Universal Journal of Educational Research*. 2019. Vol. 7, No. 3. P. 797 – 802. URL : <https://www.hrpub.org/>

Кречик Альбіна

здобувач освіти ОС Бакалавр спеціальності “Психологія”,
факультет психології,

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Вірна Жанна

науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЯК ПРЕДИКТОР СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТОВАНОСТІ
ЛЮДИНИ**

Поняття «якість життя» (quality of life) є міждисциплінарним, а підходи до його змісту вельми різноманітні й неоднозначні. Його розробкою займаються в рамках соціології, економіки, медицини, психології та інших наук про людину, але при цьому актуальність проблеми не знижується, а тільки зростає. На сьогодні існує низка робіт, які розглядають якість життя в контексті здоров'я, соціально-економічних умов і психологічних показників [1]. При цьому всі підходи до розгляду поняття «якість життя» можна умовно поділити на два типи - ті, що прагнуть до узагальнення і включення до нього безлічі різних параметрів, і ті, що розглядають його у вузькому сенсі.

Розробкою оцінювання якості життя як ставлення до зовнішніх соціоекономічних умов життя, у різний час займалися соціологи, політологи та фахівці суміжних професій, однак дослідження параметрів високої якості життя, яке в рамках цих наук пов'язують із матеріальними благами, тривалістю життя, рівнем народжуваності та смертності тощо, належить радше до дослідження зовнішніх соціальних ознак життя, а не його якісних характеристик. У рамках медицини та медичної психології якість життя розглядається як суб'єктивна оцінка здоров'я, задоволеність здоров'ям, зміст оцінювання соматичних захворювань тощо. З-поміж усіх цих досліджень простежується інтегральний характер категорії якості життя, що ґрунтується на суб'єктивному сприйнятті. За такого розгляду якість життя містить у собі не тільки фізичне та емоційне, а й соціальне та психологічне функціонування.

З огляду на зазначену вище тенденцію в розумінні цієї категорії, медики та фахівці суміжних напрямів психології конкретизують її в контексті психічного здоров'я. Під час виявлення оцінки якості життя в межах цього підходу враховують різні критерії: фізичні (енергія / втома, біль, дискомфорт, сон / відпочинок, сила тощо); психологічні (мислення, концентрація уваги, емоції, самооцінка, переживання тощо); рівень незалежності (повсякденна активність, працездатність, залежність від лікування тощо); суспільне життя (якість міжрегіонального спілкування); якість життя в суспільстві (якість міжрегіонального спілкування); якість життя в суспільстві (якість життя); рівень незалежності (повсякденна активність, працездатність, залежність від лікування та інше); суспільне життя (якість міжособистісних стосунків, загальна цінність суб'єкта, сексуальна активність тощо); навколишнє середовище (побут, забезпеченість, безпека, доступність і якість допомоги, інформації, можливість здобувати освіту тощо); духовність (релігія, особисті переконання) [2]. Існує також психологічний підхід до розгляду категорії «якість життя», який розглядає нематеріальні аспекти людського життя, такі як щастя, суб'єктивне благополуччя особистості тощо. Згідно з цим поглядом, якість життя є результатом взаємодії особистісних особливостей і життєвих подій, тому вимірювати її можна лише через нематеріальні змінні переживання щастя [3]. Чимало досліджень якості життя в рамках позитивної психології розглядають її суб'єктивні аспекти (щастя, задоволеності життям, суб'єктивного благополуччя, цінності, гідності, позитивний досвід тощо) [4-6].

З огляду на проведений аналіз проблеми визначення якості життя, можемо констатувати його визначення як ставлення до життя загалом, що спричинено зовнішніми умовами або зумовлено впливом внутрішніх установок тощо. Індикатором такого ставлення людини до життя є соціальна адаптованість. Адже адаптація визначається як процес взаємодії людини і навколишнього середовища, в результаті якого у неї виникають моделі і стратегії поведінки, адекватні умовам які змінюються у цьому середовищі [7]. Часто йдеться про гнучкість мислення, активну життєву позицію, прагнення до саморозвитку та самовдосконалення за будь-яких

умов, планування і самоздійснення власного майбутнього, що й визначає внутрішній світ людини. Тому у своєму кандидатському дослідженні С. Ворожбит констатує положення про соціально-психологічну адаптацію «як складний діалектичний процес взаємодії особистості та середовища, що призводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей особистості та середовища, реалізації внутрішньо особистісного потенціалу в конкретних умовах життєдіяльності за сприятливого емоційного самопочуття» [8, с.4]. Що ще раз доводить, що саме якість життя є предиктором соціальної адаптованості людини.

Список використаних джерел:

1. Віговська О. О. (2013). Якість життя особистості: теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. Київ : Університет «Україна». № 2 (32). 161-165.
2. Hughes B. (1990). Quality of life. *Researching social gerontology*. 46-58.
3. Najiran H. (2006). Toward a quality of life theory: net domestic product of happiness. *Social Indicators Research*. Vol. 75. 31–43.
4. Вірна Ж.П. (2013). *Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості*. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України та Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет». Запоріжжя: ЗНУ. № 2 (4). 20-25.
5. Гаврилюк І.О. (2019). *Особистісно-адаптаційні індикатори суверенності психологічного простору студентської молоді*. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific school. Hamilton, ON. Vol. 32(2). 19-29.
6. Сердюк Л.З. (2015). *Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен*. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Миколаїв, Вип. 38. 422-431.
7. Карпенко Є.В. (2013). Самоактуалізація і адаптація : від конфронтації до кооперації : монографія. Івано-Франківськ : Нова Зоря.
8. Ворожбит С.А. (2011). Почуття довіри як чинник соціально-психологічної адаптації студентів : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.05 ; Ін-т психології ім. Г. Костюка. Київ.

Куш Жанна

здобувач освіти ОС Магістр

Навчально-наукового інституту неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Грицюк Ірина

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В
УМОВАХ АГРЕСИВНОГО ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА**

Молодший шкільний вік характеризується інтенсивним формуванням психіки, яка залишається вразливою до негативного впливу агресивного інформаційного середовища. Також, у даному віковому періоді, діти перебувають на стадії активного розвитку емоційної сфери та формування

особистості. Їхня психіка ще не має сформованих механізмів самозахисту, таких як раціоналізація чи критичне мислення. Діти ще не мають достатнього життєвого досвіду для критичної оцінки інформації. Тому агресивний інформаційний контент (сцени насильства, погрози, образливі висловлювання) створює психологічне навантаження, яке може викликати психосоматичні розлади, такі як головний біль, порушення сну, тривожність [2].

Також важливо зазначити, що у цьому віці діти мають високу емоційну чутливість. Агресивний контент може провокувати страх, тривожність, агресію чи зниження самооцінки.

Недостатність критичного мислення призводить до того, що молодші школярі сприймають інформацію переважно буквально, що робить їх особливо вразливими до маніпуляцій та агресивного впливу з боку медіа. Діти не завжди здатні розрізняти вигадку і реальність, особливо якщо інформація подається емоційно. Наприклад, новини про конфлікти чи катастрофи можуть бути сприйняті дитиною як особиста загроза, що викликає відчуття небезпеки [3].

Постійний вплив негативної інформації може порушувати здатність дитини налагоджувати стосунки з однолітками, сприяючи ізоляції або агресивній поведінці. Постійний вплив агресивного контенту може формувати у дитини недовіру до оточуючих. У школі це може проявлятися у формі відмови від участі в групових іграх або зниження здатності до співпереживання.

Спостерігаючи сцени насильства чи конфлікти у медіа, діти можуть почати копіювати подібну поведінку, не усвідомлюючи її деструктивного характеру. регулярний перегляд сцен насильства формує толерантність до агресії. Дитина може почати вважати насильство нормою або ефективним способом вирішення конфліктів. Адже, регулярний перегляд сцен насильства формує толерантність до агресії. Дитина може почати вважати насильство нормою або ефективним способом вирішення конфліктів. Ігри з елементами агресії (шутери, бійки) сприяють закріпленню агресивних моделей поведінки через повторення цих дій.

У дітей може розвиватись залежність від гаджетів, оскільки умови цифровізації збільшують час перебування дітей в інформаційному середовищі, що підвищує ризики впливу шкідливого контенту. Діти проводять значний час за екранами, що обмежує їхню фізичну активність, знижує кількість живого спілкування та формує емоційну залежність від швидких, але поверхневих джерел інформації. Супутні проблеми – це зниження концентрації, перевтома зорового апарату, порушення комунікативних навичок [1].

Як наслідок, агресивний контент перевантажує психіку молодших школярів, що може призводити до порушень уваги, пам'яті та загальної навчальної мотивації.

Ефективна взаємодія між школою та батьками є ключовою для зменшення негативного впливу. Важливими є розвиток у дітей критичного мислення та навичок безпечної поведінки в інформаційному просторі [5].

Створення захищеного інформаційного середовища може передбачати впровадження державних програм медіаграмотності та психологічної підтримки для молодших школярів, аби формувати стійкість до деструктивного впливу.

Практичні рекомендації:

- Проводити з дітьми бесіди про безпечне використання медіа.
- Організовувати тренінги для педагогів щодо розпізнавання психологічних труднощів у дітей.
- Забезпечити доступ до позитивного та освітнього контенту.
- Залучати психологів до роботи з дітьми, які зазнали впливу агресивного середовища [4].

Висновок: Захист молодших школярів від агресивного інформаційного впливу є одним із пріоритетних завдань сучасної педагогіки та психології, яке вимагає системного підходу з боку школи, сім'ї та суспільства.

Список використаних джерел:

1. Баришполець О. Т., Вознесенська О. Л., Голубева О. Є., Мироненко Г. В., Найдьонова Л. А, Обухова Н. О., Череповська Н. І. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів. Київ : Міленіум, 2014. 348 с.
2. Грицюк І. М., Міліщук С. О. Особливості використання комплексної нейропсихологічної корекції в шкільному середовищі. *Академічні студії*. Серія «Педагогіка», 2021. С.179-185.
3. Іванов В. Ф., Волошенюк О. В. Медіаосвіта та медіаграмотність. Київ: Центр вільної преси, 2012. 352 с.
4. Копштейн М. Вплив інтернету та відеоігор на патологічну поведінку дітей та підлітків. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2010. № 4. С. 77–86.
5. Литовченко І. Г., Максименко С. Д., Болтівець С. І., М.-Л. Чепи, Бугайова Н. М. Діти в інтернеті: Як навчити безпеці у віртуальному світі. Київ: ТОВ «Видавничий Будинок «Аванпост-Прим», 2010. с.

Луцик Тетяна

здобувач освіти ОС Магістр

навчально-наукового інституту неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Мудрак Ігор

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

МОТИВИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРУКТУРІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Мотивація є стимулюючою діяльністю особистості та її цілеспрямованістю. У широкому розумінні мотивація використовується у всіх галузях психології, які досліджують причини і механізми поведінки людини. І. Підласий визначає мотивацію як процеси, методи, спонукання учнів до продуктивної пізнавальної діяльності, активного засвоєння змісту

освіта [2]. В основі мотивації, як процесу зміни станів і стосунків людини, лежать мотиви, під якими розуміють конкретні спонукання, причини, що змушують індивіда діяти, робити вчинки. У навчанні – це спонукання, які спрямовують діяльність учнів. Якість навчальної діяльності учнів є результатом сильної чи слабкої мотивації навчання. Мотиви навчання – це активізуюча сила, що є найважливішою умовою освітньої діяльності.

Вступ дитини до школи докорінно змінює її об'єктивне становище в суспільстві, її стосунки з оточенням. Основною діяльністю є навчання, яке ставить перед дитиною важкі умови, пов'язані з виконанням нових завдань. З точки зору цих вимог перебудовується весь життєвий шлях дитини, який тепер визначається вимогами школи, вчителя та специфікою його навчальної діяльності. При цьому відбуваються зміни в загальній спрямованості особистості дитини і, відповідно, у змісті основних мотивів діяльності [3].

Наприкінці дошкільного віку майже у всіх дітей спостерігається потреба стати школярем. У сім'ї і особливо в закладах дошкільної освіти дітям даються певні орієнтири на навчальну, пізнавальну діяльність, бажання здобувати знання, а також їх приваблюють зовнішні сторони шкільного життя: шкільна форма, ранець, процес приходу і виходу із школи, перерва тощо.

Бажання бути учнем, навчатися в школі проявляється, насамперед, у зміні позиції дитини. Сам факт відвідування школи ставить дитину на новий етап її життя. Усе це відіграє важливу роль у формуванні позитивного ставлення до навчальної діяльності та є джерелом соціальних мотивів навчання.

У багатьох випадках молодші школярі пов'язують інтерес до самого процесу навчання з прагненням до нових знань і навичок, їх приваблює практична сторона навчання: письмо, читання, лічба, розповідання історій, малювання, вони люблять виконувати завдання вчителя і люблять чути оціночні судження [3].

Лише після виникнення інтересу до результатів навчальної діяльності формується третій вид мотивації: інтерес до змісту навчальної діяльності, потреба в здобутті знань. Навчання як суспільно важлива діяльність є центром інтересів молодших школярів, і саме в цьому розкриваються керівні мотиви їхньої навчальної поведінки.

Внутрішня мотивація дітей молодшого шкільного віку нестійка, інтерес виявляється головним чином до зацікавленості у результаті, більшість із них не схильні до цілеспрямованих спроб подолання труднощів у навчанні. Деякі дослідження вказують на те, що структура навчальної діяльності відповідає цілям навчання, що є чинником формування в учнів не тільки оперативних і пізнавальних, а й навчально-пізнавальних інтересів, бажання вчитися, допитливості та любові до книг та прагнення до самоосвіти [1].

Навчання є важливою діяльністю для всіх школярів. Учні початкових класів опановують так звану предметну діяльність, тобто знання навчальних

предметах. Тому цей вік характеризують як вік, у якому починається навчальна діяльність та оволодіння її структурними компонентами (навчальні завдання, навчальна діяльність, діяльність самоконтролю та самооцінки).

Особливе значення контрольно-оцінювальних дій для формування навчальної діяльності молодших школярів та розвитку їх навчальної мотивації. Можна сказати, що якщо в цей період діти повністю оволодіють контрольно-оцінними діями, то подальше формування навчальної діяльності відбуватиметься без особливих труднощів.

Ефективність навчальної діяльності безпосередньо залежить від мотивів, які спонукають учня до активності та визначають його спрямованість. Як невід'ємна частина навчання мотивація впливає як на перебіг діяльності, так і на працездатність школярів.

Результати дослідження свідчать про те, що в навчальній діяльності кожного учня можна виділити одночасно кілька мотивів: усвідомлення важливості освіти в його житті, інтерес до змісту знань, радість від досягнутого успіху, бажання йти вперед, боязнь неприємностей при отриманні негативних оцінок тощо[2].

Для організації ефективної роботи з розвитку мотивації важливо усвідомлювати загальні вікові тенденції розвитку учнів; знати, з якою мотивацією дитина приходить до школи, яку мотивацію вона може і повинна розвивати по закінченню початкової школи. Хоча мотивація пов'язана з віковими особливостями дитини, але не вік як етап дорослішання визначає мотивації, а характер діяльності і система взаємодії з іншими людьми в цьому віці.

Список використаних джерел:

1. Волянук А. Мотивація як фактор підвищення навчальної успішності молодших школярів. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2020. Том 1. № 27. С. 241-245.
2. Малихіна, О.В. Мотивація учіння молодших школярів : монографія. Київ : Навч. книга, 2002. 303 с.
3. Приходько Ю. О., Толмачова О. Є. Розвиток мотиваційної сфери молодшого школяра. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 17. Теорія і практика навчання та виховання*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 31. С.140-145.

Мельничук Христина
здобувач освіти ОС Бакалавр спеціальності “Психологія”,
факультет психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Вірна Жанна
науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ЗАХИСТУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Молодість характеризується важливими біологічними, психологічними та соціальними змінами, під час яких індивід відчуває поступове досягнення своєї автономії. Тобто молодість – це біопсихосоціальні трансформації, через які проходить індивід, що робить необхідним включення соціальних та історичних аспектів у її концепцію. Серед змін, які характеризують молодь, є дослідження ідентичності, тенденція бути в групі, зменшення батьківського контролю, ставлення до суперництва та соціального невдоволення, сумнів у соціальних цінностях тощо [1]. Враховуючи ці характеристики, молодість також є етапом розвитку, на якому зазвичай повідомляють про почуття емоційної нестабільності та розчарування перед обличчям недосяжних цілей. Також молодь є потенційно схильною до ризикованої поведінки, що суттєво впливає на якість життя молодих людей та їхні стосунки з суспільством [2].

Тому вкрай важливим є актуалізація дослідження факторів ризику та захисту якості життя молодих людей, особливо тих, хто страждає на певний тип психічних захворювань, з метою оптимізації заходів, розширення доступу до допомоги, створення спроможності людських ресурсів, а також трансформація здоров'я системи та відповіді політики [3].

Така інформація підтверджує факт важливості розробки досліджень, які вимірюють фактори ризику та захисні фактори, пов'язані з психічним здоров'ям молодих людей. *Фактори захисту* – це індивідуальні характеристики (особисті ресурси) та / або контекстуальні (ресурси навколишнього середовища), які зміцнюють і підтримують індивіда в справлянні з різними життєвими подіями. Прикладами захисних факторів є автономія, самооцінка, суб'єктивне благополуччя, емоційна компетентність, позитивна прихильність, соціальна підтримка, згуртованість сім'ї. *Фактори ризику*, у свою чергу, являють собою негативні події та характеристики, які діють як провісники емоційних, фізичних і соціальних проблем протягом життєвого циклу. Прикладами факторів ризику є: відсутність підтримки сім'ї, низький соціально-економічний статус, досвід віктимізації тощо.

Серед індивідуальних факторів варто зазначити психологічні характеристики, як-от оптимізм, самооцінка, надія, самоефективність і благополуччя, які є важливими захисними механізмами здорового розвитку особистості. Також багато досліджень демонструють зв'язок між задоволеністю життям і позитивними та негативними афектами, причому

вищий рівень позитивних афектів пов'язаний з вищим рівнем задоволеності життям. Такі дослідження вказують на важливість задоволеності життям (розуміється як позитивна оцінка життя) для здорового розвитку молоді. У свою чергу, симптоми депресії молоді часто негативно пов'язані зі змінними соціальної та сімейної підтримки, позитивністю та задоволеністю життям, які пов'язані з факторами захисту психічного здоров'я [4].

В контексті даного матеріалу ми також дотримувалися теоретичної систематизації матеріалу щодо методологічної основи розгляду ресурсів як *фактору протистояння ризику* та *фактору захисту* [5]. А саме йдеться про тісну взаємодію цих факторів з метою зниження ризику дезадаптації та підвищення адаптаційних можливостей людини. Їх взаємодія через діаду «зовнішнього-внутрішнього» мінімізує і блокує вплив стресора та пом'якшує вплив стресогенної події. Така інформація підтверджується функціональною специфічністю прояву життєстійкості молодих людей в умовах війни. Існують адаптаційні характеристики людини, але у кожному такому фрагменті можна віднайти цікаві психологічні факти. Так вивчення життєстійкості студентів в умовах війни, показало, що розвинений внутрішній локус контролю особистості забезпечує сприятливий рівень проактивної зацікавленості та ентузіазму [6]. Таку особливість відмічено й в дослідженні О. Чиханцової, де проаналізовано зв'язок життєстійкості із особистісними ресурсами людини та визначено позитивний зв'язок із такими здібностями як надія, довіра і контакти, а також зазначено, що саме «...любов найбільше впливає на прогнозування показника життєстійкості» [7].

Узагальнюючі розмірковування підкреслюють необхідність проведення подібних досліджень для студентської молоді в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New synthesis in theory, research, and policy*. 255-275. New York, NY: Oxford University Press.
2. Watson, R. J., Grossman, A. H., & Russell, S. T. (2016). Sources of social support and mental health among LGB youth. *Youth & Society*. (4). 1–19.
3. Collins, P. Y., Patel, V., Joestl, S. S., March, D., Insel, T. R., Daar, A. S., & Stein, D. J. (2011). Grand challenges in global mental health. *Nature*. 475(7354). 27–30. DOI:10.1038/475027a.
4. Діти “групи ризику” : психологічні, соціальні та правові аспекти (2001). Київ : Міський психологічний центр, 2001.
5. Вірна Ж.П. (2024). Ментальні ресурси: теоретична експлікація структурно-функціональної організації. *Contemporary Ukrainian science: theoretical and practical achievements : collective monograph*. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services. 162-168 ; DOI: 10.51587/9798-9866-95990-2024-018-162-168
6. Danyliuk I., Predko V., Trayno R. (2023). Characterization of the main structural manifestations of personality hardiness in the conditions of war. *Problems of humanitarian sciences. Psychology*. V. 51. 46-52 ; DOI: 10.32782/2312-8437.51.2023-1,6, 2023:
7. Chikhantsova O.A. (2023). Vitality as a resource of psychological stability. *Psychological journal*. V. 9, Issue 1(69). 32-40 : DOI: 10.31108/1.2023.9.

Новосад Ольга
здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Мушкевич Мирослава
науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ОСОБАМ З ТРИВОЖНИМИ СТАНАМИ

Актуальність дослідження. Зростання кількості людей з високим рівнем тривожності визначає актуальність розробки технік і стратегій, необхідних для корекції дисфункційних переконань, що допоможе знизити рівень тривожності особистості в майбутньому. Тривожність є одним з поширених емоційних станів особистості, який проявляється в сильному нав'язливому емоційному переживанні непрогнозованої ситуації, яка може статися в майбутньому. Такий стан може бути спричинений різними причинами, включаючи генетичні та середовищні фактори, стрес та інші події в житті людини.

Тривожність є серйозною проблемою для багатьох людей і може мати негативний вплив на їх життя та роботу. Варто зазначити, що згідно з звітом, що надає Всесвітня організація охорони здоров'я, тривожність є другим найпоширенішим розладом після депресії, з яким стикаються велика кількість людей у всьому світі. У зв'язку з чим, робота з почуттям тривожності залишається важливою і актуальною темою в дослідженні науковців та практикуючих психотерапевтів.

Проблематика тривоги, тривожних станів відображена у працях психологів, психотерапевтів, вчених-класиків, таких як З. Фрейд, Ю. Ханін, Ч. Спілбергер, К. Хорні, К. Ізард. Надзвичайно цікавими є роботи українських вчених, які відображають особливості тривоги та тривожності, її виникнення, причини та попередження О. Амплєєва [1; 2], В. Беляєв [3], О. Галієва [4], А. Гринечко [5], Залуцька [6], І. Стрілецька [7], Т. Титаренко [8], І. Томчук [9], М. Томчук [9], О. Халік [10], Ясточкіна [11] та ін.

Вчені визначають тривогу та тривожність як стани, що виникають під час стресів, які провокують важкі життєві ситуації. Нормальною реакцією організму на стресову ситуацію є поява тривоги та тривожності, як реакція на несприятливі фактори. У тому випадку, якщо такі стани виникають без причини, та перевищують реальну значущість подій за своєю силою, то виникає патологічний стан, який призводить до зниження важливих життєвих функцій організму людини.

Аналіз теоретичної літератури дозволив нам виділити такі психологічні причинами тривожних станів, як технологічні інновації, швидка динаміка сучасного суспільства, економічно складна ситуація, глобальні кризи та ін. Дані чинники роблять людей вразливими до стресів та стимулюють тривогу. Візьмемо до уваги, що сучасні умови праці часто супроводжуються

стресом, конкуренцією та нестабільністю. Ще можна назвати низку причин, які існують зараз – зміни в соціальній структурі, міграція населення, політична нестабільність та інші. Важким викликом в таких ситуаціях є адаптація до життя та нових умов життя.

Важливою причиною виникнення тривожних станів стала висока інформаційна насиченість, яка призводить до постійного стресу та тривоги, пов'язаної з потребою в постійній концентрації. Велика кількість інформації та соціальні мережі, новини підвищують рівень тривоги. Також причинами виникнення тривожних станів можуть стати – конфлікти в родині, втрата близької людини, проблеми в особистих стосунках.

Мета дослідження. У своєму дослідженні ми поставили завдання дослідити особливості прояву тривожних станів особистості на сучасному етапі і які є наявні способи психологічної допомоги.

Процедура та методика дослідження. Емпіричне дослідження психологічного особливостей осіб з тривожними станами, проводилося на базі психодіагностичної лабораторії при кафедрі практичної психології та психодіагностики факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. У дослідженні брали участь 56 осіб, що переживали тривожні стани. Вік осіб варіював від 20-55 років. Серед них 70% жінок та 30% чоловіків. У процесі психодіагностики було використано такі методи, як спостереження, бесіда, тестування, проєктивний метод. Основними психодіагностичними методиками виступили «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (Спілбергера-Ханіна), «Шкала тривожності» (Тейлор), «Шкала тривоги» (Бека), «Шкала тривоги» (Гамільтона), проєктивна методика «Неіснуюча істота».

Результати дослідження. Результати дослідження показали, що 87% осіб з тривожними станами віком від 20 до 55 років мають високий рівень тривожності. Притаманним для них є постійне почуття напруження, тривоги, страху. Високий рівень тривожності впливає на їхні когнітивні функції, а саме концентрацію уваги та прийняття рішень. Їм складно фокусувати увагу та мислити логічно в стресових ситуаціях.

Виділено, що 63% досліджуваних мають високий рівень особистісної тривожності, тоді як 37% показали нижчий рівень. Такі дані вказують на значущість особистісних факторів у загальній схильності до проявів тривоги у осіб з тривожними станами, що підсилюється впливом ситуативних чинників стресових ситуацій. Особистість із високим рівнем особистісної тривожності схильна сприймати довкілля як таке, що містить у собі загрозу та небезпеку, характеризується передневротичними станами, що негативно впливає на результати діяльності. Це, у свою чергу, здійснює суттєвий вплив на професійну спроможність, відображається на стресостійкості поведінки людини та прояві навичок її самоконтролю.

Визначено, що особи з тривожними станами характеризуються високими показниками за шкалою реактивної тривожності – 50%. Реактивна тривожність описує такий стан суб'єкта, який він переживає в даний момент часу і характеризується такими емоціями, як напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність. Отримані результати свідчать про те, що особи

з тривожними станами переживають сильний стрес саме у конкретній ситуації, тобто тут і тепер, що впливає на рівень тривожності як у ситуаціях, пов'язаних з подіями, що відбуваються навколо, так і в особистісному житті, через їхні внутрішні переконання. Виникнення цих станів зумовлене існуванням бар'єра психічної адаптації, специфічного для кожної людини.

На основі проведеного дослідження і аналізу впливу тривожності на осіб з тривожними станами, була розроблена програма психотерапії з тривожними станами, спрямована на поліпшення психічного стану, самопочуття осіб з тривожними станами. Програма розрахована на період 90 днів, з проведенням однієї години занять на день. Підхід спрямований на зниження відчуття тривоги у осіб з тривожними станами. Заняття складаються з практичних рекомендацій, спрямованих на покращення емоційного стану та збереження психологічного балансу, покращення самопочуття. Метою програми психологічної допомоги особистості з тривожними станами є знизити рівень тривожності осіб з тривожними станами до нормального рівня, сприяти удосконаленню та розвитку навичок вербального та невербального спілкування, створення сприятливих умов для нормального психологічного, духовного і соціального та розвитку особистості осіб з тривожними станами, а також для самопізнання та усвідомлення, зниження рівня тривоги.

Завданнями програми: зменшити рівень тривоги та тривожності, відчуття страху осіб з тривожними станами; розвинути навички усвідомлення та контролю тривоги та тривожності; підвищити рівень самооцінки та самопізнання в процесі розвитку рівня впевненості; сформувати толерантність спілкування з іншими людьми; покращити та розвинути навички міжособистісного спілкування.

Програма передбачає три блоки психологічної допомоги. Перший блок – індивідуальна робота особами з тривожними станами, другий блок – робота з сім'ями осіб з тривожними станами, третій блок – робота з самооцінкою тривожної особистості.

Кожний із блоків передбачає бесіду, індивідуальні консультації, міні-лекції щодо особливостей поведінки осіб з тривожними станами, психоедукаційні елементи, техніки психотерапевтичного впливу, навчальні семінари, основною метою яких є ознайомлення із передовими психотехнологіями щодо зниження тривоги та тривожності особистості та ознайомлення з техніками самоконтролю, саморегуляції емоційного стану.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження дозволило нам виділити основні психологічні особливості переживань осіб з тривожними станами та підібрати основні складові програми психологічної допомоги. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на пошук оптимальних шляхів допомоги, підтримки, психодіагностики, психоедукації, психоконсультації та психотерапії осіб з тривожними станами. Також передбачаємо апробацію програми та презентацію результатів її ефективності.

Список використаних джерел:

1. Амплєєва О.М., Корпань А.Ю. Особливості дослідження рівня тривожності в майбутніх психологів. *Габітус*. 2022. № 42. С.22-26.
2. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. № 6. Том 33 (72). С.28-33.
3. Беляєв В.П. Тривоги прожитого дня. Київ. 2018. 488 с.
4. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
5. Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія: Психологія. 2017. Вип. 41. С. 32–44. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2017_41_5.
6. Залуцька Н.М. Генералізований тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі та підходи до діагностики та терапії. Вип. 3. 2016. С. 80-89.
7. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.
8. Титаренко Т. М., Дворник, М. С. Климчук Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019 С. 168 с.
9. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія]. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
10. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2010. 16 с.
11. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ Київ, 2011. 320 с.

Овчаренко Віталій

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Іванашко Оксана

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

XXI століття вразило нас новими потужними стресорами, такими як пандемія, природні катастрофи, вимушене переселення та війни. На сьогоднішній день кожному українцю приходиться боротися зі стресом в умовах невизначеності, в тому числі і працівникам соціальних служб з надання соціальних послуг.

Л. М. Карамушка та Д. І. Куриця об'єднали організаційні та психологічні проблеми працівників у три групи: [4]

1. Державне управління та державна служба – наявність високого ризику у прийнятті рішень, нормативно-посадовий характер праці, закритість щодо інновацій та змін в цілому, повільні процеси кадрових змін.

2. Діяльність соціальних працівників – суворі обмеження згідно законодавства, покладення суспільної довіри, суспільний нагляд, напружений ритм роботи та інше.

3. Взаємодія соціальних працівників з населенням, громадськістю та пресою – низький рівень довіри громадян, звинувачення у бездіяльності, безвідповідальності, корупції та хабарництві.

Та окрім вищезазначених специфічних для їхньої роботи причин вигорання, є й загальні стресори професійної діяльності, які призводять до професійного вигорання.

Умови невизначеності різною мірою впливають на людину, але діапазон емоцій і можливих реакцій, які можуть проявитися у таких ситуаціях, досить великий. Хтось відчуває себе надто враженим та вибитим з колії або навпаки, не може зрозуміти, що відбувається. Інші ж переживають страх, тривогу, заціпеніння або апатію.

Але психологічні, фізіологічні та соціальні можливості пристосування до умов невизначеності в якийсь момент вичерпуються, що в свою чергу призводить до зростання посттравматичних стресових розладів.

На реакцію людини на стресову подію впливає низка чинників, а саме: характер і тяжкість пережитої події; перенесені травмуючі події в минулому; наявність сторонньої підтримки в житті; фізичне здоров'я; наявність у людини або в його родині розладів психічного здоров'я (у тому числі в минулому); культурні корені і традиції; вік.

У зв'язку із повномасштабним вторгненням, зі зростанням соціальної та економічної нестабільності та дією інтенсивних стресових чинників, які впливають на людину і ведуть до зниження професійної діяльності, формування негативних психічних станів, погіршення рівня загального здоров'я важливою є психологічна стійкість.

Психологічна стійкість оберігає людину від особистісних розладів, створює фундамент внутрішньої гармонії, психологічного здоров'я та високої працездатності. Дезінтеграцію особистості розуміють як втрату організуючої ролі вищого рівня психіки в регуляції поведінки і діяльності, розпад ієрархії життєвих сенсів, цінностей, мотивів, цілей. Психологічна стійкість індивідуума безпосередньо визначає його життєздатність, психічне і соматичне здоров'я [2; 3].

Наявність стресу в умовах війни має такі основні наслідки, як хвороби, зниження продуктивності праці, конфлікти, каліцтво, смерть [1].

В умовах повномасштабної війни соціальні працівники, як і кожен українець, стикається з гострими стресовими чинниками (втрата колег, рідних або друзів, страх за свою безпеку та безпеку рідних, збільшення навантаження, вплив травматичних подій та інше). Ці чинники негативно впливають на психологічний стан соціальних працівників, що ставить під загрозу їхню здатність ефективно працювати.

В умовах війни вигорання може проявлятися по-різному. Однією з основних ознак є дратівливість, викликана новинами, пов'язаними з війною. Людина може почувати себе схвильованою та засмученою через потік тривожної інформації. Як наслідок – повне небажання взаємодіяти з контентом, який пов'язаний з війною, адже це сприяє ще більшому вигоранню, що в свою чергу призводить до зниження інтенсивності їхньої діяльності.

Якщо на початку війни люди брали активну участь у волонтерській діяльності, робили пожертви та долучалися до різноманітних благодійних ініціатив, то з часом інтенсивність цих дій почала знижуватися.

На думку Низовця (2023), розвиток вигорання в умовах війни має загальну тенденцію: 1. Пік активності, коли люди беруть активну участь у волонтерській діяльності. 2. Спад активності. 3. Плато, коли люди вже адаптувалися до ситуації.

Важливо визнати те, що умови невизначеності мають значний вплив на емоційний стан людини, що в свою чергу має згубний вплив на їхнє психічне благополуччя та здатність ефективно виконувати свої професійні обов'язки [5].

З початку повномасштабного вторгнення на територію України соціальна служба зазнала значних соціально-економічних змін, які негативно впливають на соціальних працівників і можуть привести до професійного вигорання.

Соцслужбовці, як і всі українці, працюють під час ракетних обстрілів, коли на період повітряної тривоги необхідно переривати роботу та прямувати до бомбосховища, щоб вберегти своє життя та здоров'я.

Можна зробити висновок, що соціальні працівники, працюючи в системі «людина-людина» та зазнаючи стигматизації своєї професії, кожного дня стикаються з різними стресорами, що з часом призводять до професійного вигорання. А в умовах військового стану ця кількість стресорів значно збільшилася.

Список використаних джерел:

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. 52 с.

2. Бондар В. Ю., Кудерміна О. І. Емоційна рівновага особистості під час воєнних дій. Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: зб. тез Всеукр міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ: «Вид-во Людмила». 2022. С. 299-301.

3. Готич В. О. Психологічна стійкість, як основа збереження психологічного здоров'я в умовах війни. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: зб. Матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2023 р.). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2023. С. 33-35.

4. Карамушка Л. М., Куриця Д. І. Психологічні чинники професійного стресу у соцслужбовців. Теорія і практика управління соціальними системами. 2013. С. 112-125. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipuss_2013_1_17 (дата звернення: 20.05.2024).

5. Павелків Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. Психологія: реальність і перспективи: зб. наукових праць РДГУ. № 20. 2023. С. 144-153.

Павловська Тетяна

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Коць Михайло

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ МАЙБУТНІХ ВОДІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

Актуальність проблеми безпеки дорожнього руху зумовлена, з одного боку, збільшенням рівня автомобілізації, залученням все більшої кількості населення в дорожній рух, а з іншого – зростанням частоти аварійності й травматизму в результаті дорожньо-транспортних пригод (ДТП). Як наслідок, у сфері безпеки дорожнього руху все ширше починають використовуватися показники ризику. Ризик – «потенційна небезпека», «дія на удачу з надією на її щасливий результат» [4, с. 21]. Часто ризиком вважають сукупність можливостей збитку та його тяжкості. Ризик – «об'єктивно-суб'єктивна характеристика ситуації прийняття рішення в умовах невизначеності» [10, с. 91]. Проте й досі нема одностайної думки в трактуванні цього поняття. Фахівці в галузі безпеки дорожнього руху визначають ризик як «імовірнісні можливості потрапити в ДТП». Також під ризиком можна розуміти міру небезпеки в процесі експлуатації технологічного об'єкта [14, с. 7, 9].

Ризик є надзвичайною складним і багатогранним явищем, оскільки паралельно з ним існують близькі до нього поняття, такі як готовність до ризику, схильність до ризику, ризикованість [6, с. 14].

Серед чинників ризику ДТП бувають об'єктивні та суб'єктивні. До перших із них належать технічні чинники та деякі людські (вік, стать, досвід водійської практики). Суб'єктивні чинники залежать від людини та її особистісних якостей (схильність до ризику, необережність, здатність до концентрації уваги та реагування у надзвичайних ситуаціях, знання ПДР) [8, с. 341].

На думку більшості дослідників схильність до ризику є рисою особистості. Бикова С. В. вважає, ця риса індивіда характеризується його прагненням до ризику, схильністю до вибору ризикованих ситуацій, емоційною перевагою тієї чи іншої діяльності (або цінності), пов'язаної з ризиком, глибокою та стійкою потребою в ній [5, с. 29]. Здатність до ризику пов'язують також із локусом контролю [9, с. 67]. Разом з тим, прояв ризикованої поведінки залежить не тільки від індивідуальних якостей суб'єкта, а й від об'єктивно діючих ситуаційних чинників [4, с. 22]. Тому оптимальний рівень схильності до ризику визначається ситуаційними, мотиваційними й особистісними детермінантами, а також власними уявленнями людини про ризик [11, с. 107].

Особам із високим рівнем схильності до ризику властиві труднощі в розпізнаванні сигналів соціуму, схильність до самопрезентації, потреба в

спілкуванні, ініціативність, невірноваженість, екстернальність, імпульсивність [5, с. 171].

Схильність до ризику, як особистісна якість індивіда, пов'язана з такими рисами характеру, як бажання бути незалежним, прагнення домінувати й досягати успіху [9, с. 67]. Вона може бути професійно важливою рисою у професіях, пов'язаних із небезпекою, або небажаною чи неприйнятною рисою характеру в професіях, де необхідно виявляти обачність та обережність [3, с. 151].

Схильність водіїв до ризику може проявлятися у перевищенні ними швидкості, невикористанні ременів безпеки, захисних шоломів, в керуванні транспортним засобом у стані втоми, в алкогольному або наркотичному сп'янінні, в складних погодних умовах чи за поганої видимості, також у використанні технічно несправного транспортного засобу тощо [14, с. 12-14].

Благополучне завершення ризикованого вчинку зазвичай викликає почуття задоволення від уникнення небезпеки. Це може сприяти формуванню потягу до небезпеки (вже подоланої). Але щоб знову відчувати задоволення від позитивного результату ризикованих вчинків необхідна щоразу сильніша небезпека. Таким чином у людини може підсилюватися звичка ризикувати. Наприклад, учень автошколи, який навчається водінню транспортного засобу, зазнає переживань від помилок і водночас радості від успіхів. З часом у нього виробляються необхідні навички керування автомобілем, що може знижувати інтерес до водійської діяльності. Для відродження почуття задоволення від керування авто (чи іншого транспортного засобу) людина може навмисно ускладнювати цю діяльність. Наприклад, водій отримує задоволення від того, що здатен успішно виконати обгін не тільки на широкій ділянці дороги, як він це робив зазвичай, але й на вузькій [6, с. 10].

Схильність до ризику разом із навмисним порушенням ПДР, порушенням емоційно-вольової та когнітивної сфер формує категорію «небезпечне водіння». У Правилах дорожнього руху чітко перераховано дії, які характеризують такі манери керування транспортним засобом [15].

Виявлено, що у водіїв з високою частотою порушень ПДР показники схильності до ризику як риси характеру вищі, ніж у водіїв з низькою частотою порушень ПДР. Більшість дослідників цей факт пов'язують з бажанням схильних до ризику водіїв відчувати гострі відчуття, задоволення й радість у ситуаціях ризику. І навпаки, водії, які зрідка порушують ПДР, характеризуються меншою схильністю до ризику, дисциплінованістю, відсутністю позитивних емоцій від ризику [1].

Для оцінки схильності до ризику використовують опитувальник «Дослідження схильності до ризику» (за О. Шмельовим) [3, с. 152; 7]. Ним ми скористалися для дослідження схильності до ризику учнів автошкіл м. Луцька.

Схильність до ризику діагностувалася у 117 осіб, з яких 20 осіб – чоловіки, 97 – жінки. Процентне співвідношення відображено на рис. 1. Середній вік опитаних – 27,2 роки. Найбільша частка респондентів має вік у

діапазоні 16–20 рр., частка осіб кожної наступної вікової категорії зменшується (рис. 2). Домінантна частка опитаних (88 %) має середній рівень схильності до ризику, 12 % – низький. Осіб із високою схильністю до ризику з числа опитаних не виявлено (рис. 3). Низький рівень схильності до ризику найбільш притаманний особам вікової категорії 41–50 рр. (рис. 4). Середній рівень схильності до ризику найбільш властивий особам категорій 16–20 рр. та 50 і більше рр. Щодо останньої категорії, то вона налічувала лише 7 осіб. Припускаємо, що більша кількість респондентів цієї групи могла б показати дещо інші результати діагностування.

Переважна більшість чоловіків (19 із 20 або 95 %) мають середній рівень схильності до ризику. Серед жінок середній рівень схильності до ризику мають 87 %, низький – 13 %. Розподіл жінок за рівнями схильності до ризику відповідно до вікових категорій (рис. 5) відображає такий же розподіл усіх респондентів (див. рис. 4).

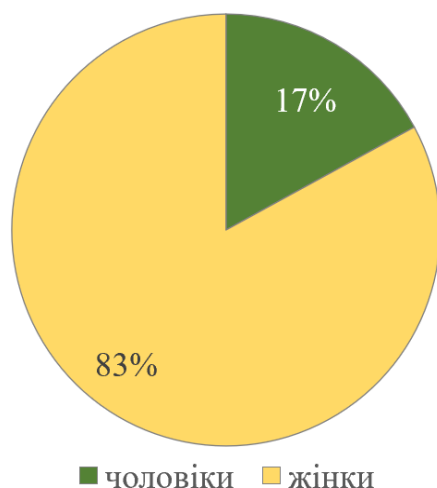


Рис. 1. Структура респондентів за статтю

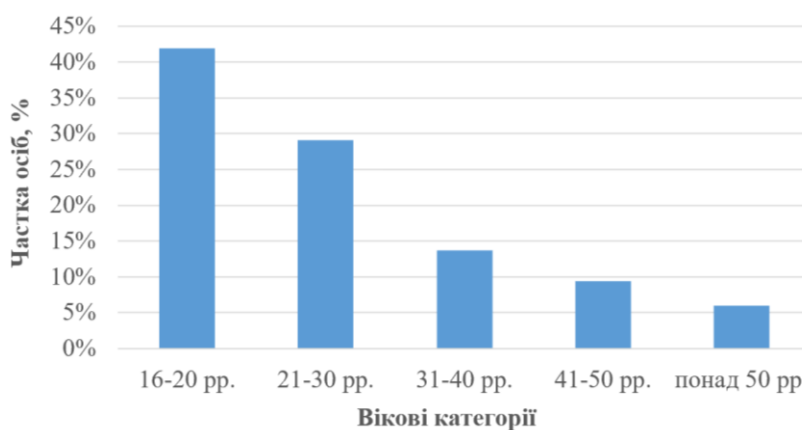


Рис. 2. Структура респондентів за віковими категоріями

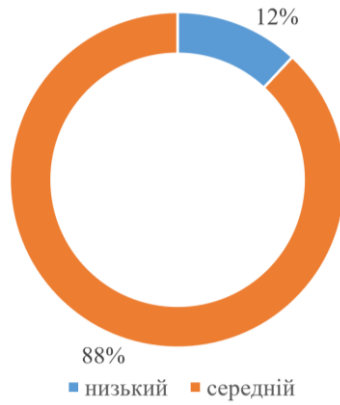


Рис. 3. Структура респондентів за рівнем схильності до ризику

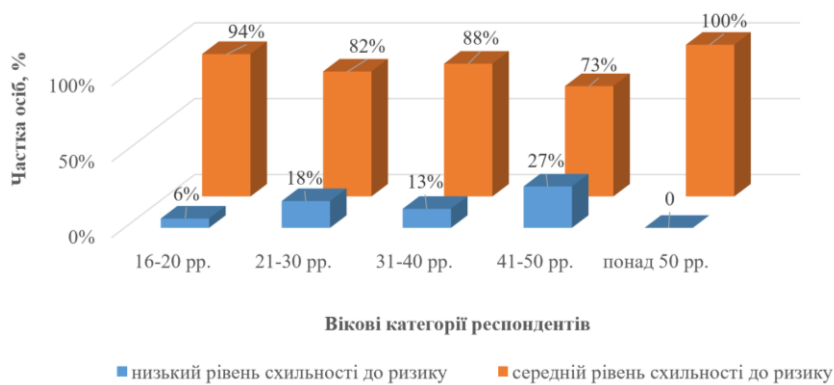


Рис. 4. Розподіл усіх респондентів за рівнями схильності до ризику відповідно до вікових категорій

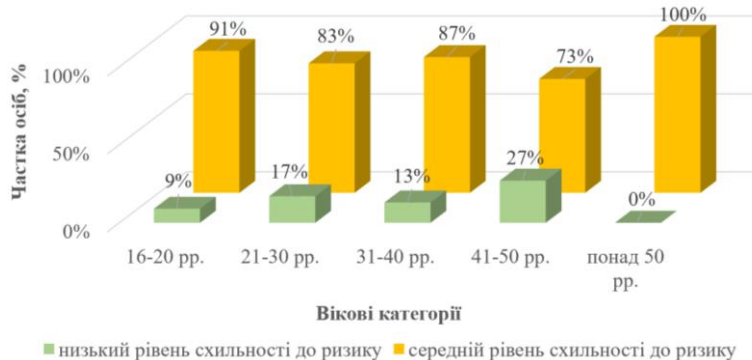


Рис. 5. Розподіл жінок за рівнями схильності до ризику відповідно до вікових категорій

Коефіцієнт кореляції між віком респондентів та рівнем їхньої схильності до ризику становить $-0,1 \pm 0,1$, що свідчить про слабкий обернений зв'язок між показниками [12, с. 222].

Таким чином, на основі здійсненого дослідження можна стверджувати, що для більшості учнів автошкіл характерний середній рівень схильності до ризику. Вищі показники схильності до ризику більше властиві чоловікам,

ніж жінкам. Найбільша частка жінок із низьким рівнем схильності до ризику характерна для осіб вікової категорії 41–50 рр. Розрахований коефіцієнт кореляції між віком і рівнем схильності до ризику свідчить, що чим старший вік учнів автошкіл, тим меншою є їхня схильність до ризику. Це підтверджує загальну тенденцію схильності до ризикової поведінки людей молодшого віку, у тому числі на дорозі.

Отримані результати проведених досліджень підтверджують необхідність розширення вибірки респондентів, психодіагностики особистісних якостей учнів автошкіл, їх психологічної підготовки в процесі навчання. Адже людина, яка прагне ризикувати, повинна бути готовою ефективно використовувати всі наявні в неї ресурси, бути готовою до ризику, здатною планувати свої дії [2]. Щоб правильно планувати свої дії й прогнозувати дорожню обстановку водій повинен правильно сприймати простір і час. Уміння точно оцінювати часові інтервали під час здійснення різних маневрів на великих швидкостях автомобіля (чи іншого транспортного засобу) у багатьох випадках має вирішальне значення для безпеки руху [13, с. 15] Під час керування автомобілем у водія можуть виникати дуже небезпечні ілюзорні сприймання. На точність сприймання часу та виникнення ілюзій значною мірою впливають індивідуальні особливості людини, її емоційний стан, ослаблення уваги або його висока концентрація протягом тривалого часу, стомлення, незручна робоча поза водія тощо [13, с. 14–16]. Це зайвий раз підкреслює не тільки необхідність систематичного тренування водійських навичок, а й вміння розвивати в майбутніх водіїв локус контролю, розпізнавати свої емоційні стани, розуміти причини й наслідки їх прояву. Тому психологічний супровід навчання учнів автошкіл – це не просто іміджева фішка цих навчальних закладів, а й важливий крок для зменшення ризиків на дорогах та запобігання проявам небезпечного водіння.

Список використаних джерел:

1. Aristides I. Ferreira, Luis F. Martínez & M. Adelina Guisande. Risky behavior, personality traits and road accidents among university students. *European Journal of Education and Psychology*. 2009, Vol. 2, № 2. PP. 79–98.
2. Weiss C. L. Performance Psychology in Action: A Casebook for Working With Athletes, Performing Artists, Business Leaders, and Professionals in High-Risk Occupations. *Sport psychologist*. 2011. Vol. 25 (1). P. 117–118.
3. Артемов В. Ю., Сингаївська І. В. Особливості процесів прийняття рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 1 (65), 2022. С. 149–163.
4. Безродний А. В. Схильність до ризику як особистісна особливість обдарованої дитини (гендерний аспект). *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2011. Вип. 11. С. 20–29.
5. Бикова С. В. Індивідуально-типологічні особливості схильності до ризику: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2008. 204 с.
6. Вдовіченко О. В. Прояв ризику на психоемоційному рівневі. *Наука і освіта*. 2009. № 9. С. 9–14.

7. Дослідження схильності до ризику. *Персонал: журнал інтелектуальної еліти*. URL: <http://personal.in.ua/article.php?ida=416> (дата звернення: 30.10.2024 р.).
8. Івасишина Н. В., Малашенко Ю. А. Фактори, що впливають на імовірність настання ДТП та враховуються при тарифікації. *Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]*. Сер.: Економіка. 2012. Вип. 19. С. 340–342.
9. Казанжи М., Вдовіченко О. Схильність до ризику студентів у співвіднесенні з їх психологічною ресурсністю. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 66–74.
10. Мужанова Н. Схильність до ризику як особистісна особливість військовослужбовців (релігійний аспект). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 23 (68). 2024. С. 90–100.
11. Оніщенко Н. В., Платонов В. М. Особливості схильності до ризику у майбутніх фахівців ДСНС України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. 4 (62). С. 106–113.
12. Педченко Г. П. Статистика: Навчальний посібник. Мелітополь: Колор Принт, 2018. 266 с.
13. Психологічна підготовка водіїв внутрішніх військ МВС України до керування транспортним засобом в екстремальних умовах діяльності: навч. посіб. / Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, С. Т. Полторака, та ін. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2013. 127 с.
14. Ткаченко І. О. Ризики у транспортних процесах: навч. посібник. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 114 с.
15. У ПДР введено новий термін «небезпечне водіння». *Авто-Центр*. <https://www.autocentre.ua/news/v-pdd-vveden-novyj-termin-opasnoe-vozhdzenie-video-295376.html>

Ревко Маріанна

магістр (здобувач освіти) ННІНО,

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Іванашко Оксана

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПРОФАЙЛІНГ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНИХ УМІНЬ ПСИХОЛОГА

Сучасна психологія активно розвиває нові методи для аналізу поведінки людини, серед яких профайлінг займає особливе місце. Профайлінг дозволяє визначити характеристики особистості та передбачити її дії на основі спостережень за поведінкою, невербальними сигналами та психологічними показниками. Це робить профайлінг важливим елементом професійних компетенцій психолога. У статті розглянуто методи профайлінгу, його роль у психологічній діагностиці та практичному застосуванні.

Профайлінг – це метод, що полягає у систематизації психологічних характеристик людини на основі її поведінки, мови, жестів та міміки [9]. Основною метою профайлінгу є виявлення прихованих мотивів, установок та можливих загроз. У професійній діяльності психолога профайлінг

застосовується для оцінки емоційного стану клієнта, прогнозування його реакцій та розробки індивідуальних програм допомоги [5].

Профайлінг здатний підвищити ефективність діагностики у різних сферах психологічної практики, таких як консультування, клінічна психологія, управлінська психологія та кадровий менеджмент [9]. Завдяки інтеграції цього методу у роботу психолога можна краще зрозуміти потреби клієнта, його індивідуальні особливості та створити сприятливі умови для розвитку та адаптації.

Методи профайлінгу базуються на аналізі невербальних сигналів, міміки, жестів, а також мовних характеристик. Серед них можна виділити:

1. **Аналіз невербальних сигналів.** Методи експертної оцінки невербальної комунікації допомагають виявити приховані емоції та наміри [10]. Невербальна поведінка розглядається як важливий компонент міжособистісного спілкування, що дозволяє визначити не лише актуальний емоційний стан, а й довгострокові тенденції у поведінці людини.

2. **Діагностика емоційного інтелекту.** Використання методик, таких як «ЕмІн» Д. Люсіна, дозволяє оцінити здатність розуміти та контролювати власні емоції, що є важливим для профайлера [4]. Емоційний інтелект сприяє кращому розумінню взаємодії між людьми, що робить цей інструмент корисним як у роботі з клієнтами, так і у командній роботі психолога [2].

3. **Моделювання мімічних проявів.** Дослідження Г. М. Єфімова дозволяють виявити закономірності у мімічних проявах емоцій, що полегшує аналіз стану особистості [8]. Завдяки цьому методу психологи можуть швидко оцінити щирість клієнта та виявити приховані конфлікти.

4. **Кримінальний аналіз поведінки.** Використання профайлінгу для вивчення поведінки підозрюваних та визначення можливих загроз [3]. Особливо це актуально для роботи з особами, які мають асоціальні установки або підозрюються у вчиненні протиправних дій.

5. **Аналіз мовних патернів.** Лінгвістичний профайлінг, що включає аналіз стилю спілкування, використання слів та мовних структур, дозволяє визначити рівень освіченості, емоційний стан та приховані наміри [9].

Застосування цих методів дозволяє створити комплексний психологічний портрет особистості, який враховує як її актуальний стан, так і потенціал до змін.

Профайлінг у професійній діяльності психолога охоплює широкий спектр застосувань, які дозволяють підвищити ефективність консультування, діагностики та прогнозування поведінки клієнтів. Профайлінг застосовується у різних напрямках психології.

У клінічній психології профайлінг дозволяє аналізувати поведінку пацієнтів для визначення психопатологій та розробки індивідуальних стратегій лікування [10]. Наприклад, спостереження за мімікою, жестами та темпом мовлення пацієнта допомагає психологу визначити наявність тривожних чи депресивних розладів. Крім того, профайлінг сприяє виявленню прихованих травм, що можуть впливати на емоційний стан клієнта.

У сфері управління персоналом профайлінг допомагає HR-менеджерам визначати професійні компетенції, рівень адаптивності та потенційні ризики у роботі працівників [1]. Застосування профайлінгу сприяє підбору найбільш відповідних кандидатів на ключові посади, що дозволяє формувати ефективні команди. Наприклад, використання профайлінгу під час співбесіди дозволяє швидко оцінити рівень стресостійкості чи мотивації кандидата.

Профайлінг відіграє важливу роль у роботі правоохоронних органів та кримінальних психологів [3]. Він використовується для аналізу поведінки підозрюваних, створення психологічних портретів злочинців, а також для оцінки ймовірності повторних правопорушень. У розслідуванні серійних злочинів профайлінг дозволяє прогнозувати можливі дії злочинця та забезпечувати превентивні заходи.

У сфері освіти профайлінг допомагає вивчати поведінку учнів, виявляти їхні навчальні потреби та адаптувати освітній процес до індивідуальних особливостей [7]. Наприклад, психологи можуть використовувати профайлінг для роботи з дітьми з труднощами у навчанні, допомагаючи їм долати бар'єри та розвивати впевненість у власних силах.

У кризовому консультуванні профайлінг дозволяє визначати реакції клієнтів на стрес, оцінювати рівень їхньої стресостійкості та адаптивності. Це особливо важливо для роботи з клієнтами, які пережили травматичні події, втрати або перебувають у стані емоційної нестабільності. Профайлінг допомагає розробити індивідуальні програми підтримки, що враховують психологічні особливості клієнта.

Профайлінг також знаходить застосування у сфері кризового менеджменту, де необхідно швидко оцінити емоційний стан учасників критичних ситуацій, таких як природні катастрофи, соціальні конфлікти чи економічні кризи. Завдяки методам профайлінгу психологи можуть ефективніше взаємодіяти з постраждалими, зменшуючи рівень стресу та сприяючи швидкій адаптації до нових умов.

З поширенням цифрових технологій з'явився новий напрямок – кіберпрофайлінг, що включає аналіз поведінки користувачів у віртуальному просторі. Це корисно для виявлення кібербулінгу, шахрайства чи інших загроз у цифровому середовищі. Психологи використовують цей інструмент для розуміння психологічних аспектів онлайн-діяльності клієнтів.

Хоча профайлінг демонструє високу ефективність, його застосування супроводжується низкою викликів:

- **Неоднозначність інтерпретації даних.** Результати профайлінгу можуть бути суб'єктивними, залежно від досвіду фахівця [4]. Для усунення цієї проблеми важливо впроваджувати стандартизовані протоколи оцінки та використовувати автоматизовані алгоритми аналізу даних.

- **Етичні аспекти.** Використання профайлінгу вимагає дотримання конфіденційності та етичних норм [3]. Наприклад, це стосується роботи з вразливими категоріями населення, де важливо уникати упередженості. Профайлер повинен дотримуватися професійної етики та не використовувати отриману інформацію з метою маніпуляції.

– **Недостатня підготовка фахівців.** У багатьох навчальних програмах психологів недостатньо уваги приділяється оволодінню методиками профайлінгу [5]. Для вирішення цієї проблеми потрібне включення курсів з профайлінгу до освітніх програм психологів, а також організація тренінгів для практикуючих спеціалістів.

– **Цифровізація.** З розвитком технологій виникає необхідність інтеграції цифрових інструментів у процес профайлінгу, таких як аналіз даних на основі алгоритмів штучного інтелекту [1]. Цифрові технології дозволяють збирати більше даних про клієнта та підвищувати точність прогнозів.

Перспективи розвитку профайлінгу включають створення нових методик, підвищення рівня автоматизації та інтеграцію його у нові сфери, такі як кібербезпека, управління ризиками та освітній менеджмент. Крім того, подальший розвиток досліджень у цій галузі сприятиме вдосконаленню існуючих підходів.

Висновки

Профайлінг є потужним інструментом, який розширює можливості психолога у діагностиці, консультуванні та прогнозуванні поведінки. Використання сучасних методів профайлінгу сприяє підвищенню ефективності роботи психолога та розвитку його професійних компетенцій. Попри виклики, профайлінг має значний потенціал для подальшого впровадження у різні сфери психологічної практики. Інтеграція цифрових технологій, таких як штучний інтелект, лише підсилює можливості профайлінгу, роблячи його ще більш точним і надійним. У майбутньому профайлінг може стати невід'ємною частиною роботи психологів у різних галузях, сприяючи кращому розумінню людської поведінки.

Список використаних джерел:

1. Бакаленко О. А. Психологія управління: навч. посібник. Харків: ХНУРЕ, 2020. 120 с.
2. Белецька М., Петухова І. Емоційний інтелект у формуванні професійних компетенцій здобувачів вищої освіти сфери «людина-людина». Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства. Р.А. Калениченка, О.Г. Льовкіної. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 257–260.
3. Гребенюк О. О. Профайлінг як метод профілактики протиправних дій. Юридична психологія. 2017. № 2 (21). С. 165–174.
4. Діагностика емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. В. Люсін). URL:<http://psychology.univer.kharkov.ua/dist2020/materialy/Mayevska/Lr13.pdf>.
5. Кадровий профайлінг персоналу. URL: <https://gtc-ltd.com.ua/directions-activities/center-engineering-psychology/personnel-profiling/>.
6. Кирилова Л. Профайлінг, його методи та застосування. URL:<https://profiling.club/profayling-yogo-metodi-ta-zastosuvannya>.
7. Леонтєва І. В. Профайлінг особистості: чи є йому місце в сучасній педагогічній науці? Теорія та методика навчання та виховання. 2021. № 50. С.114–123.
8. Єфімов Г. М. Моделювання та розпізнавання мімічних проявів емоцій на обличчі людини. Штучний інтелект. 2009. № 3. С. 532–542.
9. Психологія профайлінгу: навч. посіб. / Ю. В. Рудь, Т. О. Мартинова. Київ: ДП Вид. дім Персонал, 2018. URL:https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psih_profaylingu.pdf.

10. Хомуленко Б. В. Верифікація брехні через інтерпретацію невербальних візуальних маркерів в контексті комунікації. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. 2012. Вип. 42(1). С. 228–235.

Ройко Світлана
магістр (здобувач освіти) ННІНО,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Іванашко Оксана
науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ВПЛИВ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА НА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ

Емоційне вигорання є поширеним явищем у професіях, що передбачають інтенсивну міжособистісну взаємодію. Синдром вигорання характеризується психоемоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності. Це явище особливо актуальне для працівників соціально орієнтованих професій, де комунікація займає центральне місце. Психологи відіграють важливу роль у запобіганні вигоранню через розвиток комунікативної компетентності працівників, що дозволяє підвищити їхню стійкість до стресу [1; 3; 6].

Комунікативна компетентність психолога виступає не лише як професійна якість, а й як ефективний інструмент профілактики емоційного вигорання. Вона охоплює здатність до активного слухання, емпатії, ефективної взаємодії та мотивації працівників до використання адаптивних стратегій подолання стресу [4; 9]. У цій статті розглянуто вплив комунікативної компетентності психолога на попередження емоційного вигорання та проаналізовано сучасні підходи до її розвитку.

Емоційне вигорання виникає як наслідок тривалого стресу, коли ресурси людини недостатні для подолання вимог професійної діяльності. Дослідження Гончарук Н. М. та Онуфрієвої Л. А. (2018) підкреслюють значущість комунікативних дій у попередженні вигорання [1]. Вони вказують, що ефективна комунікація є ключовим механізмом для підтримки здорового робочого середовища.

Емоційне вигорання є одним із найпоширеніших викликів сучасної психології праці, що значно впливає на ефективність діяльності працівників та їхнє загальне психологічне благополуччя. Згідно з дослідженнями, це явище характеризується як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виникає через тривалий вплив стресових факторів на робочому місці [9]. Основними проявами емоційного вигорання є почуття втоми, деперсоналізація, зниження особистісної продуктивності та мотивації до роботи.

Поширення цього явища обумовлено багатьма факторами, зокрема високими професійними вимогами, дефіцитом підтримки з боку

керівництва та колег, а також відсутністю ефективних механізмів саморегуляції у працівників [12]. Це явище впливає не лише на індивідуальний рівень функціонування працівника, але й на організаційну культуру загалом, знижуючи продуктивність та збільшуючи текучість кадрів.

Резильєнтність працівників також є важливим чинником запобігання вигоранню. Згідно з Грішиним Е. (2021), розвиток стресостійкості та здатності до адаптації є ключовими для збереження психічного здоров'я [2]. Комунікативна компетентність психолога сприяє формуванню цих навичок у працівників.

Комунікативна компетентність психолога включає такі складові:

1. Емпатія. Здатність розуміти емоції та потреби співрозмовника створює довірливу атмосферу, що сприяє профілактиці емоційного вигорання [6].

2. Активне слухання. Забезпечує ефективну взаємодію між психологом і працівником, допомагаючи виявити причини стресу [9].

3. Навички невербальної комунікації. Розвиток цих навичок покращує якість взаємодії та допомагає запобігти конфліктам [3].

Дослідження Карпюк Ю. Я. (2019), Шель Н. В. (2024), Рибалко О. М. (2018) вказують на зв'язок між комунікативною толерантністю психолога та ефективністю його роботи. Висока комунікативна толерантність сприяє створенню сприятливого робочого клімату та підвищує професійну стійкість [4; 8; 11].

Дослідження Кадолби Т. та Шаповала І. М. (2021), Шель Н. В. (2024), підкреслюють значення навчальних програм для підвищення комунікативної компетентності [6; 11]. Тренінги включають:

- Розвиток активного слухання. Навчання технікам розуміння та інтеракції.

- Розвиток емпатії. Створення довірливого середовища для вільного обміну думками.

- Психоедукацію. Інформування про механізми емоційного вигорання та методи його подолання.

Психологічне консультування також сприяє розвитку комунікативних здібностей у працівників. Наприклад, Павелків Р. В. (2023) вказує на ефективність психотерапевтичних підходів у профілактиці вигорання працівників [5].

Важливість корекційної діяльності психолога у боротьбі з емоційним вигоранням працівників зростає, особливо в умовах постійних соціально-економічних та політичних змін. Психологічне втручання дозволяє не лише діагностувати наявність емоційного вигорання, але й надавати ефективну підтримку у подоланні цього синдрому, розвиваючи навички саморегуляції, покращуючи адаптивність та зміцнюючи емоційну стійкість.

Українські науковці приділяли значну увагу проблемі емоційного вигорання та його корекції. Дослідження Процик І. С. та Романської О. Б. (2021), Полторак А. С. (2023) детально проаналізували природу синдрому емоційного вигорання серед працівників організацій із високим рівнем

стресу. Автори встановили, що одними з основних причин розвитку синдрому є дефіцит емоційної підтримки, велике робоче навантаження та низький рівень автономії в ухваленні рішень [7]. У роботі також було запропоновано комплекс психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження рівня стресу, включаючи індивідуальні та групові консультації [7].

Дослідження Т. С. Яценко (2008) акцентує увагу на важливості розвитку емоційного інтелекту у працівників як одного з ключових факторів профілактики емоційного вигорання [13]. Автор зазначає, що працівники з високим рівнем емоційної компетентності демонструють кращу стресостійкість, здатність до адаптації у змінних умовах, а також вищий рівень задоволеності роботою. У межах дослідження було розроблено тренінгову програму для розвитку емоційного інтелекту, яка показала високі результати у підвищенні мотивації та зниженні симптомів вигорання.

Ще одне важливе дослідження провела група вчених під керівництвом Погрібної А. О. (2016), яке було спрямоване на розробку інструментів моніторингу емоційного вигорання в професіях суб'єкт-суб'єктного типу [6]. Висновки дослідження свідчать, що своєчасна діагностика та індивідуальний підхід у психологічній допомозі є критичними для профілактики емоційного вигорання. Якимчук О. було запропоновано психоедукаційні програми, які допомагають працівникам краще усвідомлювати стресові фактори та розвивати ефективні механізми їхнього подолання [12].

Методи корекції емоційного вигорання включають психоедукаційні заходи, індивідуальні консультації, групову терапію та тренінгові програми. Психологічна допомога має бути комплексною та включати такі аспекти:

1. Розвиток навичок стресостійкості. Працівники вчать розпізнавати ранні ознаки стресу та використовувати адаптивні механізми для його подолання [6].

2. Формування підтримувальної робочої культури. Колективна робота над створенням сприятливого психологічного клімату знижує рівень конфліктів та покращує взаємодію між співробітниками [7].

3. Індивідуальні консультації. Психологічна підтримка дозволяє глибше дослідити причини вигорання та розробити персоналізовані стратегії його подолання [8].

4. Розвиток емоційного інтелекту. Тренінги з підвищення емоційної компетентності значно знижують рівень емоційного виснаження та підвищують мотивацію працівників [9].

Емоційне вигорання працівників є складним та багатогранним явищем, що потребує системного підходу до корекції. Психологічна допомога, спрямована на профілактику та подолання цього синдрому, може значно покращити емоційний стан працівників та їхню професійну ефективність. Українські дослідження 2020–2024 років підтверджують, що ефективні інтервенції включають розвиток емоційного інтелекту, психоедукацію та створення підтримувального робочого середовища [6, 9, 10]. Результати цих

досліджень можуть слугувати основою для впровадження сучасних програм психологічної допомоги в організаціях.

Комунікативна компетентність психолога є важливим чинником у профілактиці емоційного вигорання працівників. Ефективна взаємодія, заснована на емпатії, активному слуханні та мотивації, дозволяє знизити рівень стресу та підвищити стійкість до професійних викликів. Розвиток цих навичок у працівників сприяє створенню здорового робочого середовища та підвищенню ефективності професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Гончарук Н. М., Онуфрієва Л. А. Психологічний аналіз рівнів побудови комунікативних дій. *Psycholinguistics. Психолінгвістика*. Вип. 24(1). 2018. С. 97–117. URL: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-97-117>.
2. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
3. Кадолба Т., Шаповал І. М. Комунікативна компетентність як професійно важлива якість особистості психолога. *Кривий Ріг: Вид-во КДПУ*, 2021. С. 57–63.
4. Карпюк Ю. Я. Комунікативна толерантність як детермінанта професійної компетентності сучасного психолога. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 1. С. 94–99. URL: http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/2249/1/5-1_2019-93-99.pdf.
5. Павелків Р.В. Синдром емоційного вигорання викладачів в умовах військової агресії. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. С. 144-153.
6. Погрібна А.О. До питання про емоційне вигорання в професіях суб'єкт-суб'єктного типу. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. Т. 1 № 1. 2016. С. 76-80.
7. Полторац А. С. Позитивна психологія як інструмент мотивації персоналу підприємств. *Електронне наукове фахове видання з економічних наук «Modern Economics»*. №38. 2023. С. 132-138. URL:DOI:[https://doi.org/10.31521/modecon.V38\(2023\)-20](https://doi.org/10.31521/modecon.V38(2023)-20)
8. Рибалко О. М. Комунікативні здібності психологів та їх вплив на професійну діяльність. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 5. Вип. 17. С. 53–62.
9. Ходаківська О.М. Професійний стрес як чинник «вигорання» фахівців у системі «людина-людина» : навч. посібник. Хмельницький: ХІСТ Університету «Україна», 2010. 339 с
10. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Науковий журнал «Габітус»*. Вип. 17. 2020. С. 141-145.
11. Шель Н. В. Розвиток професійної компетентності майбутніх психологів: виклики сьогодення. *Наукові перспективи*. № 2(44) 2024. С. 1384- 1397. URL : DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2\(44\)-1384-1397](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1384-1397)
12. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 16(61), 10. 2021. URL : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16\(61\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61).10)
13. Яценко Т. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Київ : Главник, Част. 1 та 2. 2008. С. 368.

Рудницький Олександр
аспірант кафедри педагогічної та вікової психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Я-КОНЦЕПЦІЯ ДЕПРИВОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ВІКОВОЇ ПСИХОГЕНЕЗИ

Науково-дослідницький ракурс наших студій спрямований на висвітлення змістово-функціонального наповнення Я-концепції депривованої особистості, зокрема крізь призму врахування її вікового розвитку.

Особливості різномодальної трансформації наукових уявлень про «Я-концепцію» у крос-культурних психологічних дослідженнях висвітлює О. Кочубейник. Дослідницею проаналізовано зміни наукових уявлень про ендемічність та універсальність феномену Я-концепції. Як певна психічна реальність Я-концепція перебуває на помежовому перетині з культурологічним відображенням світу. Авторкою дослідження вдало систематизовано крос-культурні студії щодо Я-концепції та виокремлено дивергентну та конвергентну стратегії її вивчення та інтерпретації. Важливим положенням є те, що уявлення про взаємозумовленість типу культури і специфіки перебігу психічних процесів у Я-концепції людини співвідносяться з притаманними певній культурі вимогами і стандартами щодо еталону особистості та Я-концепцією [8].

Н. Markus, S. Kitayama пишуть про культурні варіації в Я-концепції, зокрема у мультидисциплінарних поглядах людини на себе. У контексті розробленої конструктивної теорії дослідники пропонують враховувати незалежні та взаємозалежні погляди особистості на себе, інтерпретації яких пояснювали б культурні відмінності і варіації у пізнанні, емоціях та мотивації [15].

О. Демчук пропонує розглядати «Я-концепцію» як продукт розвитку самосвідомості особистості, адже набуття повномірною усвідомлення власної сутності можливе лише за умови вилаштування в загальне чітке концептуальне уявлення про всі сторони свого Я [4].

О. Знанецька відзначає, істотну значущість взаємозв'язку характеристик Я-концепції та психологічного благополуччя особистості й зазначає, що такий конгломерат забезпечує її оптимістичну і результативну психогенезу [6].

За твердженням Н. Мухамедьярова детальне вивчення образу фізичного Я особистості як вагової складової її Я-концепції дасть змогу цілісного розуміння феномену людського самоусвідомлення та самопрезентації себе світові [9].

Цікавою та відкритою для подальшого інтерпретаційного аналізу є ієрархічна модель, заснована на дослідженні Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C.. Згідно з постулатами цього підходу глобальна або загальна Я-концепція знаходиться на вершині моделі, а упродовж просування від верхньої до нижньої частини моделі Я-концепція вона стає розгалуженішою

та диференційованішою. Причому ієрархічна модель передбачає двогілковий поділ глобальної Я-концепції на академічну та неакадемічну Я-концепцію [18].

У дослідженні Strein W. здійснено аналіз досягнень у вивченні академічної самоконцепції та її наслідків для шкільної психології. Стверджується, що сформована академічна самоконцепція відіграє важливу роль у практиці шкільних психологічних студій, адже дозволяє віднайти реальні позитивні підходи до корекції дражливих і кризових ситуацій і проблем. Детально розглянуто поширені структурні моделі Я-концепції, а також ті найважливіші системи відліку, які пов'язують індивідуальні академічні Я-концепції з ширшим соціальним контекстом. Констатовано знаковий характер Я-концепції у формуванні життєвого світогляду й особистісного самоусвідомлення та соціальної ідентифікації [21].

Отож, наукологічне поле вивчення феномену Я-концепції особистості має широкі інтерпретаційні межі (Бамбурак, 2010; Говорун, 2002; Каламаж, 2009; Католик, 2013 та ін.).

Одним із помітних та значущих дослідницьких ракурсів Я-концепції особистості є вивчення її змістово-функціонального наповнення у контексті вікової психогенези.

Про складність генези самоусвідомлення та побудови Я-концепції можна твердити крізь призму поглядів А. Bandura, який у контексті соціального когнітивізму пропонує інтегративну теоретичну основу для пояснення та прогнозування самоефективності людини як зміни поведінки. Зазначено, що особистісна наполегливість у діяльності, яка є суб'єктивно загрозливою, але насправді відносно безпечною, через досвід майстерності призводить до подальшого підвищення самоефективності та відповідного зниження захисної поведінки (Bandura, 1977). Висвітлюючи самоефективність у суспільствах, що змінюються, Bandura A., відзначає, що віра людини у свою особисту ефективність керувати життям істотно впливає на її психологічне благополуччя, стимулює досягнення та задає вектор подальшого життєвого шляху. Різноманітні способи самопереконання у власній ефективності сприяють тому, що людина успішніше бере участь у відборі, конструюванні та управлінні середовищем, значно краще адаптується у мінливих суспільних умовах. Від етапу новонародженого, на якому ще немає усвідомлення сенсу себе, через вплив сімейних практик на дитячі переконання в їхні можливості, особистість через соціально сконструйований транзакційний досвід з навколишнім середовищем набуває упродовж інших життєвих етапів віру в самоефективність [11].

D. J. Stipek, H. Gralinski, C. B. Kopp детально аналізують особливості становлення і розвитку Я-концепції в дитячі роки та наголошують на особливій значущості цього конструкту для адекватного, якісного, успішного і повномірною самоусвідомлення особистості як на ранніх щаблях онтогенезу, так і впродовж усієї подальшої життєдіяльності [21].

Harter S. у психологічному та клінічному ракурсі висвітлює Я людини як побудову себе, як складну когнітивну та соціальну конструкцію та презентує результати відстеження змін у структурі та змісті

саморепрезентацій від дошкільного етапу онтогенезу до пізнього підліткового віку. Детально прописано закономірності й особливості того, як на різних вікових етапах та рівнях особистісного й соціального розвитку люди оцінюють свої компетенції та загальну цінність і самоцінність. Розкрито психологічні механізми впливу самооцінювальних суджень на налагодження взаємин з рідними, друзями й однолітками, а також урахування впливу гендерних і культурних змінних. Запропоновано цікавий і малодосліджений аспект, зокрема виникнення самосвідомих емоцій (емоцій самоусвідомлення), подано результати аналітичних студій того, як в людини появляється низька самооцінка й депресія. Окремо розкрито особливості впливу гендерної соціалізації, жорстокого ставлення до дітей на формування автентичності їхнього Я та на побудову всієї Я-концепції згодом упродовж подальшого життя [14].

За твердженнями Pesu L, Viljaranta J, Aunola K. у розвитку Я-концепції дітей важливу роль відіграють переконання батьків і вчителів. Ці зазвичай референтні особи відіграють дуже важливу роль у формуванні самоуявлення дитини шкільного віку про свої здібності, тому стимулювання, підтримка, переконання, навіювання позитивно впливають на самоусвідомлення, а отже допомагають вилаштувати гармонійнішу і впевненішу Я-концепцію [16].

Van Dijk M, Branje S, Keijsers L, Hawk S, Hale W, Meeus W., висвітлюючи довгострокові асоціації з відкритим спілкуванням з батьками та інтерналізовані симптоми, пишуть про ясність самооцінки в підлітковому віці. Відкрите спілкування з батьками підвищує самооцінку й оптимізує індекси адаптації, тоді як депривована і блокована комунікація може зумовлювати проблеми із самоусвідомленням та стимулювати проблеми інтерналізації, насамперед у вигляді депресії та тривоги. Партнерське спілкування з батьками істотно впливає на розуміння власного розвитку та побудову чіткої самоконцепції. Комунікативна депривація може слугувати причиною фрагментарної та нестабільної Я-концепції [22].

М. Будіянський, Ван Джун пишуть про те, що соціалізація як психологічне підґрунтя самосприйняття сучасного підлітка виступає тим потужним механізмом, який дозволяє через наслідування, навіювання, зараження, ідентифікацію тощо віднайти унікальні риси і штрихи для повномірного самоусвідомлення та сформування Я-концепції [3].

Про структуру Я-концепції підлітка йдеться у дослідженні Byrne, V. M., & Shavelson, R. J., в якому зроблено наголос на тому, чи можна відрізнити академічну Я-концепцію від академічних оцінок. Проаналізовано особливості самоопису і субшквал самоконцепції, висвітлено специфіку інвентаризації емоційного сприйняття у ранньому та пізньому підлітковому віці. Розкрито досить відносну важливість глобальної Я-концепції та Я-концепції академічних здібностей у процесі прогнозування академічних досягнень підлітків. Окремо заторкнуто особливості самоуявлення про власне Я, що базується на загальних уявленнях про свої риси і культурно цінну поведінку, а також констатована дуже важлива роль самооцінки,

фізичної привабливості та фізичних навичок і популярності серед однолітків [12].

У режимі лонгітуду Vandenbosch L, Eggermont S. здійснили вивчення впливу мас-медіа та соціальних медіа на розвиток у підлітків об'єктивованої Я-концепції. Роль засобів масової інформації та соціальних мереж є взаємопов'язаною і важливою, а разом вони істотно детермінують змістове наповнення Я-концепції дитини. Лонгітудне дослідження мало на меті заповнити прогалину в розумінні того, як ЗМІ, сайти соціальних мереж формують самоусвідомлення підлітків. Відзначено феномен привабливості та використання сексуальності в мас-медіа для формування ідеалів зовнішності, а також сприймання інших, себе і самоприйняття або заперечення самості в підлітковому віці [23].

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. роблять акцент науково-дослідного пошуку на удосконаленні Я-концепції дитини в різних освітніх ситуаціях. Зазначено, що багатоманіття досліджень Я-концепції засвідчує про відкритість цього феномена для подальшого вивчення, а також про необхідність перевірки й узагальнення конструктів Я-концепції, оскільки їхня неоднозначність розширює й ускладнює можливість об'єктивної інтерпретації сутнісного наповнення та функціонального застосування [18].

У дослідженні Skaalvik, E. M., & Rankin, R. J. йдеться про математичну, вербальну та загальну академічну Я-концепцію особистості учня. науковці пропонують внутрішню та зовнішню модель відліку, а також піддають детальному вивченню гендерні відмінності у структурі Я-концепції. Структура математичних і вербальних наповнень Я-концепції відрізнялася у хлопчиків і дівчаток, причому гендерні відмінності проінтерпретовані з погляду статевих стереотипів. Математичні та вербальні наповнення Я-концепції потужно корелювали, а також не було виявлено значних негативних прямих впливів вербальних досягнень на математичні і навпаки. Загалом, констатовано їхнє дуже важливе значення для побудови загальної академічної Я-концепції школярів [19].

A. C. Pop Grao-Cruces, A. Nuviala, A. Fernandez-Martinez, A. Perez-Turpin здійснюють різноплановий аналіз побудови і функціонування Я-концепцій особистості підлітка. Науковці висвітлюють досить цікавий і малодосліджений ракурс проблеми, зокрема асоціацію фізичної Я-концепції з фізичною активністю, задоволеністю життям і середземноморською дієтою у підлітків. Констатовано цікаві кореляційні збіги/розбіжності насамперед у плані дотримання норм здорового способу життя і якісного дієтичного харчування та базових конструктів особистісного самоусвідомлення. самосприймання і самоприйняття підлітків [17].

Я. Гошовський відзначає, що образ Я, самооцінка, самоакцептація, виступаючи потужним регулятором міжособистісних взаємин у депривованих дітей, слугують «матеріалом самоусвідомлення» для побудови ними розгалуженої та збалансованої Я-концепції [4].

Як вважає Н. Артюхіна, одним із цікавих поглядів на особливості становлення і формування Я-концепції людини є татуювання. На теоретико-емпіричному рівні аргументовано доказано, що феномен татуювання

виступає одним із дієвих засобів самовизначення та самопрезентації особистості на юнацькому етапі онтогенезу [1].

В. Корнієнко розкриває психологічні особливості розвитку «образу-Я» в дітей, які мають патології опорно-рухового апарату. Констатовано, що в залежності від умов соціально-психологічної реабілітації, системності і професійності виваженого медико-психолого-педагогічного супроводу діти з психомоторною/локомоційною депривацією можуть вибудовувати різні фізичні і жадані образи Я. Безперечно, деприваційні чинники виступають гальмівним стимулом для розвитку самоусвідомлення і самоприйняття та негативно впливають на формування особистісної Я-концепції [7].

У дослідженні О. Басюк йдеться про психологічні особливості побудови і функціонування Я-концепції в молодих людей юнацького віку з високим рівнем невротичності. Авторкою розроблено теоретичну модель функціонування Я-образу з периферійною частиною на межі взаємин Я – значущий інший. Дослідниця вважає, що дефініція «периферійна частина Я-образу» виступає проявом Я-концепції людини на контакт-межі з мікро- і макросоціумом. Наголошено істотну залежність сформованості і стійкості периферійної частини Я-образу від оцінок значущих інших. У тематичному ракурсі нашого дослідження віднаходимо виокремлене авторкою положення, згідно з яким знаковою специфічною рисою Я-концепції осіб юнацького віку з високим рівнем невротичності є те, що, потрапивши в зону референтних стосунків з «підтримуючою» людиною, їхній Я-образ піддається дестабілізації. Безперечно, під впливом «фруструючої фігури» у побудові Я-концепції можуть проявитися і деформаційні тенденції [2].

Р. Ү. Erol, U. Orth, дослідживши в режимі лонгітуду розвиток самооцінки в підлітковому та ранньому дорослому віці (від 14 до 30 років), встановили, що самооцінка підвищується на підлітковому етапі онтогенезу і продовжує зростати упродовж подальших вікових етапів розвитку. Зазначено, що жінки та чоловіки не відрізнялися за траєкторіями самооцінки, однак підлітки-латиноамериканці мали нижчу самооцінку, ніж їхні однолітки - представники чорношкірої та білошкірої рас. Як зазначають науковці, згодом самооцінка латиноамериканців зросла сильніше, отож у віці тридцяти років представники чорношкірої раси та латиноамериканці мали вищу самооцінку, ніж представники білошкірої раси. Констатовано, що на кожному віковому етапі емоційно стабільні, екстравертні та сумлінні люди відчували вищу самооцінку, ніж їхні емоційно нестабільні, інтровертні та менш сумлінні однолітки [13].

Виходячи зі сказаного вище, зауважуємо, що чинник расової приналежності може справляти вплив як на вироблення самооцінки упродовж онто- і соціогенезу, так і на побудову особистістю загальної недеформованої Я-концепції.

Безперечно, для різнобічного вивчення Я-концепції та самоусвідомлення особистості як базової складової її життєдіяльності доцільно здійснювати тривалі науково-пошукові студії. Важливо встановили тісну системну залежність між специфікою людської самості і

спільністю всіх конструктів та утворень самосвідомості у психоструктурі особистості.

Список використаних джерел:

1. Артюхина Н.В. (2016). Феномен татуювання як засіб самовизначення і самопрезентації особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки, 1, (17-23).*
2. Басюк О.Б. (2011). Особливості Я-концепції осіб юнацького віку з високим рівнем невротичності. *Автореферат дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Івано-Франківськ.*
3. Будиянський М.Ф., Ван Джун (2008). Соціалізація як психологічне підґрунтя самосприйняття сучасного підлітка. *Науковий вісник ПДПУ імені К.Д. Ушинського, 1–2, 191 – 195.*
4. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості. Монографія. Дрогобич, 2008.
5. Демчук О.А. (2016). «Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/12/57.pdf>
6. Знанецька О.М. (2004). Про деякі аспекти взаємозв'язку характеристик Я-концепції та психологічного благополуччя особистості. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія, 7, 3-10*
7. Корнієнко В. В. (2009). Особливості розвитку «образу-Я» у дітей з патологією опорно-рухового апарату в залежності від умов соціально-психологічної реабілітації. *Автореферат дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ.*
8. Кочубейник О. М. (2003). Трансформація уявлень про "Я-концепцію" у крос-культурних психологічних дослідженнях. *Автореферат дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук . Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України.*
9. Мухамедьяров Н. Н. (2006). Образ фізичного Я особистості як складова Я-концепції. *Педагогіка і психологія, 1, 84–90.*
10. Aykut Seyhan A., Seyhan Esra (2011). Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: a longitudinal . *High Education, 61(6), 649-661.* DOI:10.1007/s10734-010-9354-2
11. Bandura A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change. *Psychological Review, 84, 191-215.*
12. Byrne, B. M., & Shavelson, R. J. (1986). On the structure of adolescent self concept. *Journal of Educational Psychology, 78(6), 474-481.* DOI: 10.1037/0022-0663.78.6.474
13. Erol R. Y., Orth U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study . *Journal of Personality and Social Psychology, 101(3), 607–619.* DOI: 10.1037/a0024299
14. Harter S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective.* New York, NY: Guilford Press.
15. Markus H., Kitayama S. (1991). Cultural variation in the self-concept : in *Multidisciplinary perspectives on the self . ed. G.R. Goethals and J. Strauss.* New York : Springer-Verlag.
16. Pesu L, Viljaranta J, Aunola K. (2016). The role of parents' and teachers' beliefs in children's self-concept development. *J App Develop Psychol., 44, 63-71.* DOI: 10.1016/j.appdev.2016.03.001
17. Pop Grao-Cruces A. C., Nuviala A., Fernandez-Martinez A., Perez-Turpin A. (2014). Association of physical self-concept with physical activity, life satisfaction and Mediterranean diet in adolescents. *Kinesiology, 46(1), 3–11.*
18. Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research, 46(3), 407-441.*

19. Skaalvik, E. M., & Rankin, R. J. (1990). Math, verbal, and general academic self-concept: The internal/external frame of reference model and gender differences in self-concept structure. *Journal of Educational Psychology*, 82(3), 546-554.
20. Stipek D. J., Gralinski H., Kopp C. B. (1990). Self-concept development in the toddler years. *Developmental Psychology*, 26, 972-977.
21. Strein W. (1993). Advances in research on academic self-concept : Implications for school psychology. *School Psychology Review*, 22, 273—284.
22. Van Dijk M, Branje S, Keijsers L, Hawk S, Hale W, Meeus W. (2013). Self-concept clarity across adolescence: Longitudinal associations with open communication with parents and internalizing symptoms. *J Youth Adolesc*, 43, 1861-76. DOI: 10.1007/s10964-013-0055-x
23. Vandebosch L, Eggermont S. (2015). The interrelated roles of mass media and social media in adolescents' development of an objectified self-concept: A longitudinal study. *Communc Res*. August 43(8) DOI: 10.1177/0093650215600488

Сенів Наталія

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Дучимінська Тамара

кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПОНЯТТЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Сучасні умови диктують вимоги щодо розвитку та використання людського потенціалу. Вимоги до самостійності, ініціативи та підприємливості особистості стають ще більш високими через соціокультурні зміни. Вчені відзначають зростання впливу людини на різні аспекти дійсності. Все це підсилює актуальність проблеми самореалізації особистості.

Людина трансформується через оновлення і перебудову просторово-часової структури життєвого світу, який представляє собою «багатошарове» посередництво між структурою особистості, пройденим досвідом і очікуваним майбутнім. Багато науковців відзначають, що складнощі самореалізації перш за все пов'язані з феноменальністю людського існування. Неможливо досягти повного самопланування та створити бездоганні умови для спрямованих на позитивний результат проявів спонтанної активності людини. Найбільш значимою проблемою є взаємодія внутрішніх стимулів із зовнішніми умовами саморозвитку. З однієї сторони, навіть наявність ідеальних зовнішніх умов не завжди сприяє розвитку людини. З другої сторони, розвиток людини може відбуватися в екстремальних та несприятливих зовнішніх умовах [2].

Метою роботи є теоретичний аналіз вивчення психологічних особливостей самореалізації особистості у зарубіжній психології.

Термін «самореалізація» широко вживається у вітчизняній та зарубіжній психологічній, педагогічній, філософській, соціологічній та

інших галузях знань, але безсумнівно, що основні аспекти самореалізації особистості розглядаються у психологічній науці й її особливості та закономірності розкриваються шляхом психологічних досліджень з використанням інтердисциплінарних підходів. Оксфордський словник дає визначення самореалізації, що пов'язане із зусиллями та можливостями особистості щодо розвитку свого «Я» [4]. Психологічний та психоаналітичний словник трактує самореалізацію як гармонійний та збалансований розвиток особистості, її особистісних та спадкових можливостей, розкриття усіх аспектів [8].

Важливо відзначити, що разом із поняттям «самореалізація» у психологічній літературі, також використовуються подібні терміни, такі як «самоактуалізація», «саморозвиток», і ін.

Поняття самореалізації було вперше введено в психології особистості А. Адлером. За його переконанням, основним законом життя людини є прагнення до переваги, що розглядалося як досягнення найвищого рівня в особистому розвитку. Це прагнення є вродженим, оскільки воно є необхідною частиною життя, без якої неможливо уявити людське існування [1]. А. Адлер наголошував на соціальних визначниках особистості, розглядаючи індивіда як творчого і самовизначаючого суб'єкта, що формується з урахуванням його індивідуальної суб'єктивності. Він дійсно, не надав визначення самореалізації особистості і більше схилився до філософського підходу цього поняття. Він підкреслював важливість самосвідомості і самостворення в формуванні особистості. Людина, має можливість планувати свою діяльність, управляти нею і розуміти її значення для власної самореалізації. Згідно з поглядами А. Адлера, людина творить свою особистість сама. Вона встановлює свої цілі і шляхи до їх досягнення завдяки креативному Я. Мета може бути суб'єктивною та існувати в момент «тут і зараз» і навіть будучи фіктивною чи недосяжною, вона все одно є потужним стимулом для особистості. За допомогою креативного Я, людина інтерпретує і осмислює свій досвід, знаходячи унікальний для себе стиль життя.

Поняття самореалізації, або самоактуалізації широко використовується в роботах багатьох відомих зарубіжних психологів гуманістичного напрямку, таких як К. Роджерс, Е. Фромм, і А. Маслоу та ін., які в основному спиралися на філософські підходи щодо розуміння поняття самореалізації. Дослідники розглядали самореалізацію як процес, в якому людина максимально розкриває свій потенціал і стає більш самосвідомою та самовираженою особистістю. Для них самореалізація була пов'язана з внутрішньою мотивацією, самоприйняттям і розвитком особистості в напрямку максимальної самовираженості і досягнення свого потенціалу.

Згідно феноменологічного підходу К. Роджерса тенденція до самоактуалізації реалізується лише тоді, коли людина чітко сприймає і адекватно символізує свої власні вибори, перевіряє свої гіпотези і може відрізнити прогресивну поведінку від регресивної. Для визначення цього він використовує поняття «конгруентність» та «неконгруентність», що

пояснюються прагненням особистості бути «самою собою», і це бажання визначає її цілі та напрямок розвитку [7].

У своїх працях поняття самореалізації особистості Е. Фромм розкриває як зорієнтованість людини на буття через ефективне використання власних здібностей для взаємодії з оточуючою дійсністю [5]. За його переконанням, самореалізація як активна ефективна діяльність є невід'ємною частиною кожного індивіда. Е. Фромм ідентифікує п'ять основних людських потреб, що визначають самореалізацію особистості: потребу у прихильності (налагодженні зв'язків з оточуючими). Ця потреба виникає з необхідності подолати відчуття ізоляції та відчуженості. Людина задовольняє цю потребу через турботу, участь та відповідальність за інших тощо; потребу у трансцендентності (вбачається у прагненні до творчого акту, який забезпечує людині відчуття свободи та її значимості); потребу в корінні (зміцнення відчуття приналежності та посилення родинних зв'язків, дозволяє людині відчувати себе стабільною та міцною частиною навколишньої дійсності); потребу в ідентичності, яка власну ідентичність особистості та ідентифікує її з іншими членами соціуму; потребу у системі орієнтації, яка реалізується через наявність певних цілеспрямованих орієнтирів для усвідомлення буття і діяльності.

Схожість із поглядами інших психологів також присутня в уявленнях Е. Фромма. Він, подібно до А. Адлера, підкреслює ідею, що людина активно формує своє життя і прагне досягнути найвищого ступеня досягнень, який у випадку Е. Фромма є продуктивністю. Як у К. Роджерса, ідея єднання зі світом є конгруентністю, тобто ступенем відповідності між феноменологічним світом (світом сприйняття) та зовнішньою реальністю.

Отже, за Е. Фроммом, самореалізація має суспільний характер і є результатом впливу соціального середовища. Ключовим аспектом продуктивної самореалізації є здатність «бути» активним та володіти своїм життям, а не просто «здаватися» обставинам. Це співвідноситься з поглядами А. Маслоу [6] щодо того, що у прагненні до самоактуалізації людина керується метапотребами, цінностями буття тощо.

У дослідженнях особливостей поведінки у мовних проявах, К. Гольдштейн акцентує увагу на тому, що в процесі вербального спілкування з оточуючими індивід таким чином самореалізується. Мовленнєвий вираз індивіда може бути зрозумілим в контексті його відношення до функціонування цілісного організму в процесі його прагнення до максимальної самореалізації в конкретній ситуації [9].

А. Анг'ял, подібно до К. Гольдштейна, вірить в холістично-динамічний підхід. За поглядами А. Анг'яла [3], саморозвиток включає три виміри особистості: особистість розвиває свої внутрішні потреби і більш досконалі особливості, які задовольняють ці потреби (вертикальний вимір). Другий вимір саморозвитку полягає у збільшенні власної ефективності (прогресивний вимір), що передбачає вияв оптимального шляху в досягненні цілей при мінімальних затратах. Третій вимір саморозвитку характеризується поліпшенням координації та розширенням багатогранності поведінкових стратегій людини (горизонтальний вимір).

Процес саморозвитку, за А. Анг'ялом, передбачає поєднання фази входу та фази виходу. Людина розглядається як відкрита система, і поєднання цих фаз вказує на процес асиміляції середовища. Фаза входу служить базою для автономії (самодетермінації), оскільки базується на взаємодії з середовищем та асиміляції його елементів. Фаза виходу, натомість, базується на продуктивності та прагненні до гомонії, тобто до відповідності середовищу. Середовище намагається впливати на людину, а організм реагує на цей вплив. Тенденція до автономії виявляється в прагненні людини до задоволення своїх інтересів і підпорядкуванню середовищу відповідно до своїх потреб. Ця автономія може здійснюватися через прагнення до переваг, досягнень, надбань тощо і полягає у бажанні людини взаємодіяти та відповідати на явища в середовищі, що спонукає до любові – як до людей, так і до природи. Загалом, саморозвиток людини включає в себе процеси взаємодії, братання та розвитку її біосфери, яка включає організм та оточуюче середовище.

Отже, аналіз концепцій самореалізації особистості, сформульованих низкою зарубіжних дослідників (А. Адлер, А. Анг'ял, К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.) вказує на їх переважно описовий (феноменологічний) характер, вони ґрунтуються на гуманістичному підході й використовують здебільшого філософські уявлення про самореалізацію та не враховують психологічної суті концепцій самореалізації. Ці концепції не містять психологічних категоріальних конструкцій, оскільки не ставили за мету створення більш точних теоретичних та методологічних основ та розуміють самореалізацію (самоактуалізацію) як вроджену якість людини. Вони ґрунтуються на потребах зростання, розвитку та самовдосконалення, тому поняття «самореалізація» (self-realization) часто вживається як синонім до «реалізації своїх можливостей» (self-fulfillment) та «самоактуалізації» (self-actualization) та описують подібні характеристики: повну реалізацію актуальних можливостей людини (К. Хорні); її прагнення до максимальної актуалізації й розвитку власних здібностей (К. Роджерс); внутрішнє активне самовираження (Ф. Перлз); прагнення бути тим, ким людина є і може стати (А. Маслоу).

Таким чином, поняття самореалізації як процесу включає в себе реалізацію власної особистості у процесі життєдіяльності та встановлення власного унікального шляху у світі, виявлення й втілення цінності та сенсу свого існування тощо. Самореалізація забезпечується при наявності у людини потужного внутрішнього стимулу до особистісного самовдосконалення та розвитку.

Список використаних джерел:

1. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навчальний посібник. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
2. Титаренко Т. М. Нариси до соціально-психологічної теорії особистісного життєконструювання. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2014. Вип. 5. С. 172-186.
3. Angyal A. Foundations for science of personality N.Y., 1981. P. 255–230.
4. Baldwin J. M. Philosophy I Ed Vol. II. London, 1902, 512 p.
5. Leonard J. Ph. Laut. Rebirthing. The Science of Enjoying All Your Life Cincinnati, Ohio: Trinity Publications, 1988. 296 p.

6. Maslow A. *Toward a psychology of Being*. 2nd ed. N. Y. : Van Nostrand, 1968. 240 p.
7. Rogers C. R. *The lonely person and his experiences in an encounter group II Carl Rogers on encounter groups*. New York, 1973, p. 21–23.
8. Salter A. *Conditioned reflex therapy*. New York: Creative Age Press, 1979, 359 p.
9. Wolpe J., Lande S. D., McNally R. J., & Schotte D. (1985). Differentiation between classically conditioned and cognitively based fears: Two pilot studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 16, 287–293.

Сичевська-Возняк Олена

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
кандидат філософських наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Малімон Людмила

науковий керівник, кандидат психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**СТРЕС-ФАКТОРИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИК
ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ**

Огляд досліджень з проблеми психічного вигорання в зарубіжній та вітчизняній психології показує досить глибоке вивчення цього феномену, хоча цей конструкт став загальновідомим менш ніж півстоліття назад [1; 2; 3; 4].

Професія педагога входить до групи ризику виникнення вигорання. Було проведено дослідження, спрямоване на виявлення зв'язку між розвитком професійного вигорання й особистісними якостями та стресофакторами професійної діяльності педагогів.

В результаті проведеного дослідження ми виявили особливості розвитку професійного вигорання у педагогів; визначили індивідуально-психологічні особливості вчителів та стресофактори педагогічної діяльності; а також дослідили зв'язок розвитку професійного вигорання з особистісними якостями та стресофакторами професійної діяльності педагогів.

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити такі висновки:

1. Професійне вигорання являє собою самостійний феномен. Більшість дослідників цього явища сходяться на думці, що вигорання – це синдром фізичного й емоційного виснаження, що призводить до розвитку негативної самооцінки, негативного відношення до роботи та байдужого, цинічного ставлення до суб'єктів діяльності. Він є захисною реакцією на тривалі робочі стреси, пов'язані з міжособистісним спілкуванням. В групу ризику розвитку синдрому вигорання входять представники професій системи «людина-людина», проте цей синдром зустрічається у представників інших сфер діяльності, не пов'язаних з міжособистісним спілкуванням.

У дослідженнях останніх років все частіше підкреслюється, що вигорання є результатом взаємодії особистісних і ситуаційних чинників. Тому, на думку К.Маслач та М.Лейтер, слід розглядати, перш за все,

невідповідність між особистістю (її соціально-демографічними та індивідуально-психологічними особливостями) і роботою, незалежно від типу професійної діяльності [5].

На основі теоретичного аналізу та систематизації науково-методичної літератури можна зробити висновок, що професійне вигорання – це комбінація цілого ряду взаємопов'язаних між собою симптомів, які не проявляються одночасно. Причиною цього є індивідуальний характер розвитку вигорання, який залежить від індивідуальних особливостей особистості працівника та конкретних обставин його професійної та особистісної життєдіяльності.

2. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що домінуючим компонентом у розвитку синдрому емоційного вигорання педагогів є фаза «Резистенція», яка сформована у найбільшій кількості респондентів (39 %). Домінуючими симптомами у синдромі емоційного вигорання є редукція професійних обов'язків (39,41%), яка проявляється у спробах фахівця полегшити або скоротити обов'язки, що вимагають емоційних затрат; розширення сфери економії емоцій (34,21%), тобто емоційний захист виходить за межі професійної діяльності і поширюється на спілкування з рідними, близькими та знайомими; неадекватне вибіркоче емоційне реагування (18,42%) як прагнення фахівця неадекватно «заощаджувати» емоції, обмежувати емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування на контакти з суб'єктами професійної діяльності; емоційно-моральна дезорієнтація (18,42%) яка характеризується потребою професіонала у самовиправданні, захисті своєї стратегії вибіркового емоційного ставлення до суб'єктів педагогічної взаємодії.

3. Наступним етапом дослідження була діагностика індивідуально-психологічних особливостей респондентів, на основі якої можна зробити висновок, що вчителям властиві такі індивідуально-психологічні особливості, як комунікабельність, високий рівень інтелекту, емоційна стійкість, підпорядкованість, стриманість, висока нормативність поведінки, соціальна сміливість, емпатійність, довірливість, мрійливість, прямолінійність, конформізм, високий рівень самоконтролю та розслабленість.

4. На основі результатів дослідження стресорів педагогічної діяльності можна зробити висновок, що значна більшість вчителів задоволена своїм колективом та стилем керівництва. Вони мають можливість професійного росту, отримують заохочення за сумлінно виконану роботу. Проте вони не задоволені підтримкою своєї професії з боку держави. Стресові ситуації, які виникають в діяльності вчителів найчастіше пов'язані з низьким рівнем вмотивованості учнів, з проблемами в роботі з «важкими» дітьми, з підвищеним навантаженням, з низьким рівнем заробітної плати, з недостатнім фінансуванням закладів освіти та недостатньою підтримкою престижності професії з боку держави.

5. За результатами кореляційного аналізу виявлена значна кількість статистично значущих зв'язків симптоматики емоційного вигорання з особистісними якостями педагогів та стрес-факторами їх професійної діяльності. Зокрема, негативний зв'язок виявлено між показниками

емоційного вигорання та емоційною стійкістю, високим рівнем самоконтролю та нормативності поведінки, соціальною сміливістю, відкритістю, комунікабельністю, впевненістю в собі та своїх силах, що дає змогу розглядати ці особистісні характеристики як такі, які гальмують розвиток професійного вигорання. І, навпаки, позитивний статистично значущий взаємозв'язок симптоматики емоційного вигорання з розвинутою уявою, мрійливістю, схильністю до тривожності, депресивністю, нерішучістю та низькою самооцінкою засвідчує те, що такі особистісні властивості педагогів можуть виступати каталізаторами їх професійного вигорання.

Кореляційний зв'язок показників емоційного вигорання з стрес-чинниками професійного вигорання дав змогу стверджувати, що сприяють розвитку професійного вигорання такі організаційні фактори, як наявність важких учнів, низький рівень матеріального забезпечення і навпаки, негативний зв'язок виявлено між вигоранням і підтримкою та схваленням з боку керівництва, справедливою системою заохочень та винагороди, можливістю кар'єрного росту, соціальною значущістю роботи педагога, отже ці особливості професійної діяльності виступають в ролі факторів, які гальмують розвиток професійного вигорання.

Педагоги старшого віку схильні до розвитку емоційно-моральної дезорієнтації, а молоді фахівці частіше відчувають свою безпорадність та стан «загнаності в кут».

Статистично значущого зв'язку не виявлено між рівнем професійного вигорання та такими параметрами, як рівень інтелекту, домінантність, довірливість, дипломатичність, сімейний стан, кількість учнів та рівнем робочого навантаження.

Досліджувана проблема, на наш погляд, є дуже важливою, оскільки емоційне вигорання негативно впливає не тільки на самих педагогів, але і на тих, хто знаходиться поруч з ними. Дані, отримані в результаті нашого дослідження, можуть бути використанні для розробки системи засобів психологічної допомоги для збереження й відновлення психічного здоров'я педагогів і підвищення ефективності їх праці.

Список використаних джерел:

1. Боженко В. Г. Стресостійкість як запорука психологічного здоров'я особистості. URL: <http://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/7489/74907>.

2. Гриник І. Психологічний аналіз синдрому професійного «вигорання» педагогічних працівників. Проблеми гуманітарних наук. Дрогобич, Ред. -вид. відділ ДДПУ. 2010. Вип. 25. С. 48–59.

3. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання» / Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 194-202.

4. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій / [за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової]. К. : Міленіум, 2004. 264 с.

5. Маслач, К. Професійне вигорання: як люди справляються. 2000. Київ, Україна: Генеза.

Скольбушевська Олена
здобувач освіти ОС Магістр,
навчально-наукового інституту неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Вірна Жанна
науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДИСКУРС ФЕНОМЕНУ БАТЬКІВСТВА

Порівняльний аналіз сучасних даних показує, що поняття батьківства є результатом як соціального, так і культурного розвитку. Соціологи та історики доходять висновку, що батьківство за своєю суттю є соціальним явищем. Відповідно до наявних умов і особливостей часу кожне покоління створює власний ідеал батька, водночас завжди виникає суперечність між сформованим ідеалом і реальною поведінкою батька в сім'ї. Крім цього, батьківство неможливо розглянути у відриві від соціальних стереотипів, що існують у суспільстві стосовно виховання і турботи про дітей. Соціальні очікування, зокрема уявлення матерів про включеність батьків у сім'ю, доволі різноманітні, вони також трансформуються залежно від соціальних або політичних умов.

На зорі розвитку людства виховання дітей і догляд за ними здійснювалися всією родовою громадою. Обов'язки батьків ділилися між родичами, що формувало в дітей почуття приналежності до групи. Відповідно, не виникало прив'язаності між дітьми та їхніми фізичними батьками. В античному суспільстві дитина належала батькові як будь-яка інша власність. Стосунки часто будувалися на співпраці, вигідній для обох, – діти виконували господарські доручення, за що батьки їх годували. Дитина перебувала в повній владі батьків, більшою мірою батька [2]. Давня арабська культура шанувала батька як Бога, адже він був головою сім'ї, захисником, годувальником і водночас карателем. Батько виявляв суворість і жорсткість щодо своїх дітей.

У Стародавній Греції та в Стародавньому Римі стосунки характеризувалися повним відстороненням, або здійснювалися з погляду господаря та його речі. Сини не могли нічого отримати за життя батька, оскільки батько виступав як абсолютна влада [1]. У період раннього християнства стосунки батьків і дітей стали більш духовними, при цьому почала з'являтися межа між функціями батька і матері.

У Середньовіччі з появою нової соціальної ролі – ролі священика – функції батька починає виконувати духовна особа, яка вирішує багато сімейних справ. Відбувається обмеження чоловіка в правах через позбавлення його ролі батька. Ця тенденція зберігається аж до чотирнадцятого століття, коли церква починає поважати материнство і батьківство. Відповідно до вчення Фоми Аквінського, для виховання дитини в релігійному дусі необхідні духовні настанови батька [1]. В епоху

Відродження ставлення до функцій сім'ї починає змінюватися в напрямку збільшення близькості між батьками та дітьми. Більшою мірою це властиво матерям, оскільки батьки часто були відсутні вдома через роботу або війну. Релігійний і суспільно-політичний реформаційний рух головними складовими життя жінки зробив роль матері та домашньої господині. Функції батька також вийшли з-під контролю церкви і стали регулюватися державою [1]. У XVIII столітті функція годувальника стає головною для батька, що дає змогу матері ще більше сконцентруватися на сім'ї. Як наслідок, виникає ідея материнської любові. У XIX столітті розвивається концепція «материнського інстинкту», стверджується думка, що матір є незамінною у вихованні та піклуванні про дітей. Крім того, завдяки рухам за жіночі права жінка вже може сама забезпечувати себе і свою сім'ю [1]. Дж. Плек провів історичний аналіз і виокремив такі етапи в розвитку «американського батьківства»: XVIII - початок XIX ст. – батько виступав як авторитарний духовний і релігійний наставник; початок XIX - середина XX ст. – батько, орієнтований на заробіток і такий, що характеризується відстороненням від виховання; 1940 -1965 рр. – батько як модель статевої ідентичності. З кінця 60-х років XX століття — «новий» батько, який активно долучається до виховання дитини, доглядає її та цікавиться її проблемами, при цьому заробляє кошти на утримання сім'ї [3].

При цьому Е. Ваттенберг зазначає, що існує частина батьків, які цілком задоволені роллю «замінника матері», заміщаючи її в моменти відсутності та виконуючи низку її доручень [4]. Незважаючи на сильний вплив стереотипів на виховні позиції чоловіків і жінок, останнім часом сильніше проявляється тенденція активної участі дедалі більшої кількості батьків у житті власних дітей від моменту їхнього народження. Батьківська залученість благотворно впливає і на стосунки в подружній діаді. Батьки розподіляють домашні обов'язки між собою, що дає змогу, з одного боку, розвиватися жінці в професійному плані, з іншого – чоловікові повною мірою реалізовувати функції батька.

Сучасні батьки характеризуються меншою авторитарністю, більшим проявом емпатії, вони більшою мірою обізнані про потреби та щоденні проблеми своїх дітей. Таким чином, соціальні стереотипи батьківства – це доволі різноманітна і на даний момент суперечлива система уявлень і нормативних вимог суспільства щодо поведінки батьків. Таким чином, становлення інституту батьківства тісно пов'язане як з історичним, так і з соціокультурним контекстом. Позиція батьків зазнавала значних змін – від повного усунення батька, підпорядкування його волі, до явного падіння авторитету батька в очах сім'ї та суспільства. У сучасному світі спостерігається тенденція до більшого включення батька в догляд і турботу про дитину.

Список використаних джерел:

1. Ariès P. (1975). *Geschichte der Kindheit*. München/Wien.
2. Barth St. (2000). *Vaterschaft im Wandel/Sozialmagazin*. Heft 1. 14–22.

3. Plek J. (1987). American fathering in historical perspective. *Changing men: New directions in research on men and masculinity*. Beverly Hills, CA: Sage.

4. Wattenberg E. (1993). Paternity actions and young fathers. *Young unwed fathers: Changing roles and emerging policies*. Philadelphia: Temple University Press.

Томчик Дмитро

магістрант (здобувач освіти) факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Іванашко Оксана

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ПРАЦІВНИКІВ

Соціально-психологічні фактори ефективності праці є рушійною силою, важливою причиною, що впливає на виробничий процес і змінює рівень і динаміку продуктивності. До них відносяться: мотивація співробітників, психологічний клімат в колективі, згуртованість співробітників, задоволеність роботою, лояльність, задоволеність життям, стиль управління керівника. Розглянемо кожну з них докладніше.

Мотивація праці – це прагнення працівника задовольняти потреби (отримувати певні блага) за допомогою праці [6].

Мотивація праці є найважливішою функцією у менеджменті, яка полягає в спонуканні особистості до досягнення цілей компанії шляхом задоволення її потреб.

Термін мотивація позначає систему факторів, що визначають поведінку (зокрема, до неї входять потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення) і особливість процесу, що сприяє стимуляції і підтримці поведінкової активності особистості.

Сучасні теорії мотивації базуються на результатах психологічних досліджень і в основному орієнтовані на визначення переліку та структури потреб людини.

Виділяють два підходи до вивчення теорій мотивації [16; 18; 19; 20].

Перший підхід заснований на вивченні сутнісної сторони теорії мотивації, який ґрунтується на вивченні людських потреб, які є основним мотивом їх реалізації, а отже, і дії (Абрахам Маслоу, Фредерік Герцберг, Девід Макклелланд).

Інший – ґрунтується на теоріях процесу, де співвідноситься вибір певної поведінки у досягненні цілей та розподіл зусиль працівників. До цього напрямку належать теорія очікування або модель мотивації В. Врума, теорія справедливості та теорія або модель Портера-Лоулера.

Зупинимось докладніше на теорії мотивації Ф. Герцберг, яку ґрунтовно аналізує І. В. Шпекторенко [16]. Ф. Герцберг, аналізуючи ставлення особистості до праці, виділяє дві групи факторів. До першої групи належать

так звані зовнішні гігієнічні чинники трудового процесу. Це політика компанії та практика управління, нагляд, відносини, умови праці та оплата. Якщо ці чинники є негативними для людини, то зростає її незадоволеність роботою. Однак за наявності сприятливих факторів «гігієни» виникає лише нейтральний стан, а задоволеність роботою зростає.

До другої групи факторів відносяться так звані мотиваційні фактори, які пов'язані з процесом праці, тобто з тим, чим людина займається безпосередньо, а саме: досягнення в роботі, які призводять до визнання колег; інтерес до роботи; відповідальність; можливість кар'єрного росту.

Позитивна дія таких факторів підвищує задоволеність роботою та підвищує трудову активність, їх відсутність не завжди призводить до незадоволеності роботою [7].

Так, Ф. Герцберг вважає, що ставлення до праці слід розглядати з двох сторін. З одного боку, необхідно з'ясувати, до чого прагне працівник, що приносить радість, з іншого боку, необхідно з'ясувати, чого уникає працівник, що робить його нещасним.

Ці пункти не пов'язані між собою безпосередньо. Це означає, що засоби задоволення потреб цих окремих і паралельних груп мають бути різними.

Ф. Герцберг робить висновок, що для підвищення позитивної мотивації персоналу в компаніях адміністрація повинна подбати про благотворний вплив не тільки «гігієнічних», а й «мотивуючих» факторів. Цього можна досягти шляхом надання співробітникам додаткових повноважень і обов'язків, більшої ініціативи, повного використання їхніх здібностей і досвіду, надання можливостей кар'єрного росту тощо [16; 18].

Так само Ф. Герцберг вважає, що люди, мотивовані сутністю роботи, легше переносять несприятливі «гігієнічні» фактори і отримують задоволення від роботи як такої. «Мотиваційні» фактори (на відміну від «гігієнічних») більш довго впливають на роботу [16; 18].

Як бачимо, трудова мотивація є складним психічним явищем. Мотивація людини до тієї чи іншої роботи в основному пов'язана зі спробою задовольнити не одну, а декілька потреб. Це безперервний процес, який відбувається під впливом об'єктивних і суб'єктивних факторів. До об'єктивних факторів слід віднести вплив соціального макросередовища, всі характеристики суспільства та особливості змін, що відбуваються в ньому. Суб'єктивні фактори - це внутрішні потреби особистості.

Ж. П. Вірна вважає, що ціннісна орієнтація як проєкція актуальних і потенційних якостей особистості характеризується не лише залученістю, а й показниками результативності професійної діяльності, які залежать від суб'єктивного чинника її перебігу і, насамперед, перш за все, на розвиток особистих і професійних якостей. Зрозуміло, що мова йде про професійно важливі особистісні характеристики, формування яких впливає як з умов перебудови індивідуальних особистісних характеристик за ознаками професійної діяльності, так і із загальної логіки перебудови діяльності – перебудови характеристик за ознаками професійної діяльності. професійна діяльність. вимог

професійної діяльності, поява і розвиток нових якостей і здібностей, розвиток індивідуального стилю діяльності [3].

Соціально-економічна ефективність компанії багато в чому залежить від згуртованості групи, під якою розуміють формування, розвиток і створення певного типу зв'язків у групі, що дозволяє сформуванню зовнішньої заданої структури в психологічне суспільство. Згуртованість трудового колективу виявляється в працездатності його членів, усвідомленні відповідальності, злагодженості дій і взаємодопомозі в процесі виконання виробничого завдання.

Згуртованість колективу включає ціннісні орієнтації та єдність суб'єктів і видів діяльності. Ціннісна єдність включає поєднання колективних та індивідуальних цінностей, норм поведінки, оцінок найважливіших сторін праці. Таке поєднання засноване на взаємодії членів команди через обмін цінностями або цінностями. Виробничі завдання, організаторські здібності, дисциплінованість, відповідальність, професійний досвід, спеціальна підготовка, тобто всі якості, важливі для ефективної роботи всього колективу [8; 9].

Варто також зазначити, що згуртованість розглядають у рамках принципу дії, тобто передбачає, що основним інтегратором групи є спільна дія її учасників [9]. Л.С. Орбан-Лембрик стверджує, що процес формування групи та її подальший розвиток розглядається як процес посилення групової згуртованості, що ґрунтується не лише на зростанні її емоційної привабливості, а й на зростанні залучення індивідів до спільної діяльності. Водночас науковиця вважає, що збіг цілей діяльності групи є водночас вищим рівнем єдності цінностей групи, оскільки самі цілі спільної діяльності є певною цінністю. Виходячи з розуміння цієї проблеми, пропонується вивчати згуртованість у дослідницькій практиці як конгруентність цінностей, так і як активне втілення такої конгруентності. Висловлюючи думку про те, що справжня групова інтеграція відбувається під час спільної діяльності, дослідниця пояснює процес утворення групи та її формування через розвиток групової згуртованості. Зокрема, стверджується, що сформована під впливом зовнішніх умов мала група переживає тривалий процес формування своєї психологічної спільності. Однак передбачається, що найважливішим змістом цього процесу є розвиток групової згуртованості, в ході якого група не тільки виробляє певні норми і цінності, а її члени не тільки засвоюють їх, але й значно глибше інтегруються. Цінності суб'єктивної дії групи все більше поділяються індивідами не тому, що вони їм подобаються, а тому, що люди залучені в їхні дії. При дослідженні зв'язку між згуртованістю і продуктивністю виявилось, що між ними немає лінійного зв'язку, і цей зв'язок опосередковується змістом групових норм, обговорюваних у відомих експериментах Е. Майо. Зокрема, доведено, що якщо добрі результати в інструментальній сфері є визнаною цінністю групи, то висока згуртованість сприяє підвищенню продуктивності праці та групи. За обставин, коли групові норми передбачають низький рівень продуктивності, висока згуртованість гальмує це зростання більше, ніж низька

згуртованість. Іншим фактором, що впливає на зв'язок між цими двома компонентами, є мотивація: групова згуртованість і продуктивність, як правило, позитивно пов'язані, коли мотивація висока, і негативно, коли мотивація до роботи низька [9; 15].

Аналізуючи проблему ефективності групової діяльності, А. В. Холодницька та В.О. Мотуз зазначають, що продуктивність є лише одним з показників ефективності, а іншим не менш важливим показником є задоволеність учасників виконаною в ній роботою. Проблему задоволеності вони пов'язують не тільки з системою міжособистісних відносин (емоційне задоволення), але і з конкретною роботою (задоволеність спільною груповою діяльністю) [14].

Варто також зазначити, що залежно від рівня згуртованості виділяють декілька типів первинних робочих груп, а саме: об'єднані, обмежені та роздільні. Характерними ознаками згуртованого колективу є стабільність його складу, підтримка дружніх стосунків між членами під час праці та відпочинку, висока трудова дисципліна і громадська активність, що обумовлює високі показники продуктивності праці. Згуртовану команду характеризує відчуття, що ми – група, а не вони – інші групи. Формується колективна самосвідомість, тобто колективне усвідомлення себе як «своєї» спільноти та усвідомлення її членами приналежності до цієї спільноти [9]. Не згуртований колектив характеризується існуванням кількох недружніх між собою соціально-психологічних груп. В роз'єднаному колективі домінують функціональні стосунки, не сформовані соціально-психологічні контакти, висока плинність кадрів, часто виникають конфлікти. Роз'єднані та ізольовані колективи, а також колективи з низьким рівнем згуртованості характеризуються певними соціально-психологічними характеристиками, часто несвідомого характеру, такими як конформізм, плітки, панічні настрої, підвищена вразливість, емоційна нестабільність і дифузність. упереджене ставлення.

Узагальнюючи ідеї та твердження багатьох дослідників, можна умовно висунути дві теорії щодо цього явища: задоволеність роботою не є реальною проблемою. Робота завжди була і залишається важким, тобто зазвичай вимушеним і не дуже приємним заняттям. Причина цього полягає головним чином у тому, що рівень культури й освіченості людей постійно підвищується, а характер, умови й організація праці за привабливістю вдосконалюються повільніше. Задоволеність роботою є актуальною проблемою. Її вирішення необхідне і можливе. Суттєвому підвищенню задоволеності працею можуть сприяти такі інститути, як регулювання професійної орієнтації, професійної освіти та навчання, соціально-психологічні служби практичної адаптації до роботи, правова робота у сфері трудових відносин.

Вивчаючи ставлення людей до благополуччя в повсякденному житті, соціально-економічної системи та соціального клімату, з'ясувалося, що найважливішими для них є робота та кар'єра, а також такі цінності, як здоров'я, особисте життя та насичений відпочинок [1]. Задоволеність працею має функціональне і виробниче значення. Це впливає на якість і

кількість результатів роботи, терміновість і точність виконання завдань. Важливим фактором авторитету керівника є задоволеність з точки зору працівника характером і умовами праці. Задоволеність роботою часто свідчить про плінність кадрів і необхідність вжити відповідних заходів для її припинення. Залежно від задоволеності працею підвищуються або знижуються запити і вимоги працівників, у тому числі щодо винагороди. Задоволеність роботою є універсальним критерієм для пояснення та інтерпретації різноманітної діяльності окремих працівників і робочих колективів. Це також визначає стиль, спосіб взаємодії адміністрації з робочою силою, поведінка задоволених і незадоволених людей і лідерство задоволених і незадоволених співробітників також відрізняються [13].

Дослідники помітили, що задоволеність роботою впливає на задоволеність життям. Науковці [10; 11] зазначають, що це не дивно, оскільки робота є однією з головних складових життя, робоча та неробоча сфери мають багато спільного, наприклад дружбу, соціальний статус, стилі поведінки, і ці сфери разом впливають на задоволеність життям.

Низька задоволеність роботою пов'язана з високим рівнем тривоги, депресії, проявом психосоматичних симптомів і серцевих захворювань. Погане психічне здоров'я, з іншого боку, більш тісно пов'язане з низькою задоволеністю роботою, ніж з характером самої роботи, що означає, що задоволеність роботою діє як проміжна ланка в причинно-наслідковому ланцюгу [5]. Проте на задоволеність роботою та психічне благополуччя певною мірою впливають виробничі фактори, такі як монотонність, конкуренція на конвеєрі, погане управління, конфлікти та інші стресові фактори. Непрестижна, низькокваліфікована робота також сприяє погіршенню психічного стану, але й престижна робота, якщо вона супроводжується великими фізичними навантаженнями, ризиком, перевантаженням, не допомагає при стресах [4].

Соціальна підтримка на роботі, яку надають працівники та керівники, є джерелом як задоволеності роботою, так і психічного здоров'я, така підтримка врівноважує наслідки робочого стресу [2; 12].

Задоволеність роботою впливає на задоволеність життям, оскільки вона визначається такими факторами, як соціальна оцінка і визнання особистості, самореалізація, стосунки з людьми, самоставлення [17].

Отже, ефективність роботи є критерієм оцінки діяльності колективу співробітників у будь-якій сфері. Тому забезпечення високої ефективності праці є складовою частиною проблеми підвищення економічної ефективності загального виробництва. На діяльність колективу впливає декілька соціально-психологічних факторів, а саме: трудова мотивація співробітників, психологічний клімат у колективі, згуртованість працівників, задоволеність роботою, лояльність, задоволеність життям, стиль управління керівника.

Список використаних джерел:

1. Абрамов В.М., Данюк В.М., Колот А.М. Мотивація і стимулювання праці в умовах переходу до ринку. Одеса : ОКФА, 2021. 96 с.

2. Боднар А.Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2017. № 149. С. 49–56.
3. Вірна Ж. Координація особистісно-нормативних змін ціннісних орієнтацій в діапазоні професійної адаптації особистості. *Психологія особистості*. 2015. № 1. С. 161-172.
4. Гнилянська, О., Карий, О. Вплив самомотивації та самоконтролю на розвиток та досягнення цілей менеджера: стратегії та ефективні практики в організаційному контексті. *Bulletin of Sumy National Agrarian University*. Вип. 1 (97). 2024. С. 9-14. URL: <https://doi.org/10.32782/bsnau.2024.1.2>
5. Данчева О.В., Швалб Ю.М. Практична психологія в економіці та бізнесі: Навчальний посібник для вузів. Київ: Лібра, 1999. 270 с.
6. Карамушка Л.М., Худякова Н.Ю. Мотивація підприємницької діяльності: монографія. Львів, 2011. 208 с.
7. Кулініч І.О. Психологія управління: Навч. посіб. Київ: Знання, 2008. 292 с.
8. Орбан-Лембрик Л.Є. Психологія управління: посібник. Київ: Академвидав, 2003. 568 с.
9. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія: підручник у 2 книгах. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. – К.: Либідь, 2006. – 560 с.
10. Палеха Ю.І. Ключі до успіху, або організаційна та управлінська культури. Київ: Видавництво Європейського університету фінансів, інформаційних систем, менеджменту і бізнесу. 2000. С. 124.
11. Почтовюк, А. Б., Семеніхіна, В. В., Комсомольський, М. Г. Особливості та функції професійної мотивації персоналу сучасного підприємства. *Економічний простір*. № 176. 2021. С. 120-123. <https://doi.org/10.32782/2224-6282/176-21>
12. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 35 (74) № 4 2024. С. 91- 95. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>
13. Уніят С. Секрети твого успіху. Тернопіль: Підручники і посібники. 1998. С. 124.
14. Холодницька, А. В., & Мотуз, В. О. Використання сучасних інструментів підтримання мотивації та ефективності використання трудового потенціалу персоналу . *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: економіка та управління*. Вип. 12. 2024. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2024-12-07-03>
15. Ширяєва , Л., Зайнчуковська , Д. Фактори, що впливають на мотивацію праці персоналу. *Матеріали конференцій МЦНД, (08.03.2024; Вінниця, Україна)*. 2024. С. 19–20. вилучено із URL: <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/1069>
16. Шпекторенко І. В. Теорія мотивації Ф. Герцберга у контексті структури професійної мобільності персоналу. *Аспекти публічного управління*. 2013. № 1. С.78-83.
17. Baumeister, R. F. Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*. № 1(2). 2002. 129–136. URL:<https://doi.org/10.1080/152988602317319302>
18. Emrah Ozsoy, An Empirical Test Of Herzberg's Two-Factor Motivation Theory. *Marketing and Management of Innovations*. Issue 1. 2019. URL:DOI:<http://doi.org/10.21272/mmi.2019.1-01>
19. Lester D, Hvezda J, Sullivan S, Plourde R. Maslow's hierarchy of needs and psychological health. *J Gen Psychol*. 1983;109(1):83-85. URL:DOI:10.1080/00221309.1983.9711513
20. Vroom, V. H. (1964). *Work and Motivation*. New York: Wiley.

Фрізпалій Алла

здобувач освіти ОС Магістр ОП Клінічна психологія,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Малімон Людмила

науковий керівник, кандидат психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ

Професійна діяльність у сфері «людина – людина» відноситься до найбільш стресогенних і найбільш піддатливих професійному вигоранню [1]. Проте особливо це стосується фахівців допомагаючих професій, які повинні організувати свою діяльність так, щоб вона була максимально корисна і якісна для інших людей, і максимально безпечна і комфортна для самого фахівця. Діяльність фахівців допомагаючих професій, незалежно від їхньої специфіки, пов'язана з підвищеним рівнем моральної відповідальності за життя окремих осіб, груп населення та суспільства загалом [2].

Люди, чия робота спрямована на надання допомоги іншим, щодня стикаються з емоціями, страхами, розчаруваннями та надіями своїх підопічних. Ці люди зазвичай мають високий рівень емпатії, що дозволяє їм якісно виконувати свої обов'язки. Проте саме емпатійна залученість у проблеми інших людей призводить до глибокого співпереживання, яке неминуче впливає на їхній внутрішній досвід. Це може проявлятися через різні емоційні стани, включаючи розвиток вторинного травматичного стресу (ВТС) або синдрому вигорання (СВ) [3].

Робота фахівців допомагаючих професій стає ще складнішою в сучасних умовах, коли країна переживає тривалу війну з агресором. У таких реаліях помічникам доводиться стикатися з надзвичайно емоційно виснажливими випадками: тривалими проблемами біженців, хворобами та втратами, глибоким відчаєм і втратою віри в майбутнє [4]. Подібні ситуації нерідко перевищують їхні особистісні та професійні ресурси, що може призводити до сильного емоційного вигорання, і тоді людям, які втомилися допомагати, самим потрібна психотерапевтична та психологічна допомога задля збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя [5].

Дослідження саморегуляції як чинника психологічного благополуччя фахівців допомагаючих професій здійснювалось за допомогою методів теоретичного аналізу проблеми і методів емпіричного дослідження, зокрема: опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова, Є. Коноз), який дозволив визначити загальний рівень саморегуляції та персональний профіль за показниками: планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість та самостійність (автономність); опитувальника діагностики типу поведінкової активності (Л. Вассерман, Н. Гуменюк), призначеного для діагностики типів поведінки людини, рівня її загальної активності і властивостей особистості, що

впливають із цього; методика «Діагностика емоційного вигорання» В. Бойка для дослідження особливостей синдрому професійного вигорання; методики діагностики психологічного благополуччя особистості К. Ріфф, яка дає змогу визначити загальний індекс психологічного благополуччя за шкалами: особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття, ціль у житті, автономія.

Проведене емпіричне дослідження особливостей сформованості саморегуляції респондентів засвідчило, що у досліджуваній вибірці переважає високий рівень стилю саморегуляції поведінки (ССП), хоча ці показники є близькими до кількості респондентів із середнім рівнем саморегуляції. Найменше виявилось досліджуваних з низьким рівнем саморегуляції, який характеризує осіб з проблемами у цілеутворенні і плануванні своєї діяльності.

За результатами типів поведінкової активності виявлено відсутність у вибірці осіб з поведінковими типами активності А і Б. Очевидно, що такий тип особистості досить складно взаємодіє з людьми і тому в соціономічних професіях типу «людина – людина» йому складно функціонувати, а особливо якщо це стосується допомагаючих професій, де потрібна, навпаки, увага до людей, прагнення задовільнити їхні потреби, емпатійність, здатність проявляти терплячість і толерантність. Найбільше у вибірці представлені фахівці з вираженим поведінковим типом Б1, які вирізняються раціональністю, поміркованістю, обережністю, неквапливістю, що, ймовірно допомагає їм зберігати стійкість і запобігає швидкому емоційному вигоранню в стресогенних умовах професійної діяльності, а також поведінковий тип АБ, для якого характерно прагнення збалансувати ділову активність, напружену роботу з вміло організованим відпочинком і загалом зі зміною занять.

Дослідження психологічного благополуччя продемонструвало, що всі показники знаходяться в межах середніх значень, окрім самоприйняття, яке займає верхню межу низького рівня. Найбільше у вибірці проявляється така характеристика психологічного благополуччя, як управління оточенням, що очевидно дає змогу досліджуваним ефективно реалізовувати себе в професіях соціономічного типу і надавати допомогу тим, хто її потребує. Також вище середнього виражена така характеристика як позитивні стосунки з іншими, яка свідчить про розвиток тих особистісних характеристик та вмінь, які є професійно важливими для фахівців допомагаючих професій, робота яких безпосередньо пов'язана з підтримкою інших та наданням допомоги. В діапазоні середніх значень знаходиться шкала «Автономія», яка запобігає професійному вигоранню і формує емоційну стійкість фахівців допомагаючих професій, оскільки зменшує орієнтацію на середовище та залежність від думки інших. Дещо менше, проте в межах середніх значень сформовані такі характеристики як особистісний ріст та мета в житті і найменше виражене самоприйняття, що може свідчити про певну незадоволеність собою, зокрема при усвідомленні недостатності допомоги тим людям, яку вони надають, і бажанням зробити значно більше.

За методикою діагностики емоційного вигорання у половини досліджуваних було виявлено емоційне вигорання принаймні за одним із критеріїв діагностики. Решта респондентів отримали результати, що відповідають процесу формування одного із симптомів емоційного вигорання. Таким чином всі учасники дослідження перебувають на початковому або вже сформованому етапі емоційного вигорання.

Здійснений аналіз вираженості характеристик психологічного благополуччя в осіб з різними рівнями саморегуляції засвідчив вищі показники благополуччя, які властиві респондентам з переважно вищим рівнем саморегуляції. Зокрема, позитивні відносини з іншими найкращі в осіб з високим та середнім рівнями саморегуляції і значно гірші в респондентів з низькою саморегуляцією. Однак, вищий рівень автономії зафіксовано в осіб з середнім і навіть низьким рівнями саморегуляції, що може виступати своєрідним захисним механізмом, спробою «захиститися» від виснажливих обставин професійної діяльності і тим самим запобігти емоційному вигоранню. Управління оточенням як показник психологічного благополуччя є найвищим і характеризує осіб з високим рівнем саморегуляції. Показник особистісного зростання є найвищим в осіб із середнім рівнем саморегуляції і характеризує відчуття людиною можливостей своєї самореалізації і досягнення бажаного результату, що потребує спонтанності і креативності, і відповідно зменшення рівня саморегуляції. Цілеспрямованість найвище виражена в осіб з високим рівнем саморегуляції, а позитивне самоприйняття – в осіб з середнім рівнем саморегуляції. Зв'язки саморегуляції з проявами емоційного вигорання досліджуваних здебільшого є негативними, тобто при низьких рівнях розвитку саморегуляції зростає вираженість симптоматики емоційного вигорання.

Список використаних джерел:

1. Болотнікова, І.В. (2022). Емоційна стійкість як фактор психологічного здоров'я фахівців професій типу «людина – людина». Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. Матеріали VIII Всеукр. науково-практичної конференції, 15–18, Київ, 29–31.
2. Браніцька, Т. Р. (2012). Загальна характеристика фахівця соціономічної професії. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», 6, 25–28.
3. Грішин, Е. О. (2024). Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації.
4. Зайчикова, Т. В. (2005). Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» та особистісними факторами. Наук. записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України, 26(2), 107–114.
5. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2010. 23 с.

Шпанчук Сніжана
здобувач освіти ОС Магістр ННІНО,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Федоренко Раїса
науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМИН ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гендерні взаємини, які складаються між чоловіками і жінками на роботі, у діловому світі обумовлені двома протилежними тенденціями: триваючою явною або прихованою сегрегацією (примусовою ізоляцією) і конвергенцією (подібністю ознак різних груп). Остання тенденція є результатом серйозних змін, що відбулися в суспільстві, тому що чоловікам і жінкам доводиться працювати разом. При цьому, складаються як ворожі взаємини, конкуренція, так і дружні, націлені на співпрацю представників обох статей.

Сучасні дослідження показують, що у професійному самовизначенні жінок, в першу чергу, приваблюють можливості спілкування, соціальної взаємодії, взаємини, що складаються в колективі. Особисті, комфортні стосунки на роботі можуть компенсувати незадоволеність заробітною платою чи неблагополучними сімейними взаєминами. Для значної частини жінок, міжособистісні стосунки на роботі особливо значущі тому, що допомагають їм у визначенні своєї професійної Я-концепції. Крім того, соціальна підтримка на роботі значно зменшує відсоток депресій і фізичних нездужань у жінок [1; 2].

Міжособистісні взаємини в процесі спільної виробничої діяльності мають як усвідомлений, так і неусвідомлений, як необхідний, так і випадковий характер. Тому стан соціально-психологічного клімату виробничого колективу розглядають як функцію багатьох факторів .

Соціально-психологічний клімат колективу розуміють як якісний бік міжособистісних взаємин, які виявляються у вигляді сукупності психологічних умов, що сприяють чи перешкоджають продуктивній спільній діяльності і всебічному розвитку особистості в групі. Він залежить від стилю діяльності колективу і відношення до нього членів колективу, особливостей сприйняття ними один одного (оцінок, думок, реагування на слова і вчинки), взаємних почуттів (симпатій, антипатій, співпереживання, співчуття), психологічної єдності (спільності, потреб, інтересів, смаків, ціннісних орієнтацій, рівня конфліктності і тощо) [3].

На сьогоднішній день досить *актуальною* є тема міжособистісної взаємодії у професійній діяльності, оскільки вивченню психологічних особливостей взаємин чоловіків і жінок у виробничих колективах на сьогоднішній день приділяється недостатньо уваги.

Вибірку нашого дослідження склало 100 осіб (50 чоловіків і 50 жінок) – працівників різних сфер діяльності. Всі досліджувані – жителі міста Луцька, віком 23 – 45 років.

Дослідження проводилось на базі Центру сімейної психології «Щаслива сім'я» факультету психології ВНУ імені Лесі Українки упродовж 2023-2024 років.

Теоретичне опрацювання наукових джерел та проведене комплексне дослідження дали змогу зробити наступні висновки:

Досліджено, що респондентами зроблено вибір за усіма рівнями задоволеності шлюбом. При цьому, варто зауважити, що високі і середні показники в обох досліджуваних групах є на досить високому рівні;

Встановлено, що при майже однакових показниках задоволеності шлюбом результати прояву ревнощів є вищими у обстежуваних, що перебувають у повторному шлюбі і розлучених. При цьому слід зауважити, що в обох досліджуваних групах задоволеність шлюбом вищою є у чоловіків. Жінки продемонстрували нижчий рівень задоволеності шлюбом, при цьому виявивши вищий рівень подружніх ревнощів;

Виявлено, що існує певний зв'язок між задоволеністю шлюбом партнерами та проявом подружніх ревнощів: чим нижчою є задоволеність шлюбом, тим вищі показники прояву ревнощів до партнера. Разом з тим, залежність між задоволеністю шлюбом і проявом симпатій та зацікавленості до колеги по роботі не прослідковується;

Встановлено, що жінки більш гнучкі до зміни ситуації, більш нестримані в емоційних проявах, при цьому, здебільшого вони готові до змін власної поведінки заради оточуючих. Поведінка чоловіків є більш стабільною навіть при нестійких емоційних проявах. На відміну від жінок, вони більш здатні до широкого саморозкриття у спілкуванні. При цьому, як бачимо із дослідження, зв'язку між рівнем самоконтролю та особливостями прояву захоплення колегою по роботі як у жінок, так і у чоловіків не виявлено;

Відповідно до результатів порівняльного аналізу оцінки самоконтролю у спілкуванні одружених жінок і тих, що не перебувають у шлюбі на даний момент, виявлено, що відмінностей в оцінці самоконтролю не встановлено, при цьому, неодружені жінки є більш розкритими у спілкуванні, зокрема, з колегами чоловічої статі. Разом з тим, особливості самооцінки лідерства в обох категоріях (одружених і неодружених) як чоловіків, так і жінок розподілені практично рівномірно;

Встановлено, що зв'язок між рівнями самоконтролю, самооцінки лідерства та особливостями прояву захоплення колегою по роботі як у жінок, так і у чоловіків не прослідковується;

Виявлено, що міжособистісні взаємини чоловіків і жінок у сферах професійної діяльності по-різному сприймаються чоловіками і жінками, а також і ставлення до осіб протилежної статі у сфері професійної діяльності є неоднаковим: жінки, здебільшого, вважають, що чоловіки у їхніх колективах нічим особливим не відрізняються від інших. При цьому відмічають, що якщо все-таки колега викликає захоплення, то жінка з

більшим бажанням іде на роботу, значну увагу приділяє зовнішності, має кращий настрій. Разом з тим, вони заперечують можливість сексуальних стосунків із колегами, навіть якщо ті подобаються, вважають, що це ні до чого доброго не призведе і може зруйнувати сім'ю. Варто відзначити, що відповіді жінок заміжніх відрізняються від відповідей розлучених і тих, що не перебувають у шлюбі, які допускають як захоплення колегами по роботі, так і сексуальні стосунки. Чоловіки своїми відповідями засвідчили, що жінки у виробничому оточенні часто викликають до себе інтерес, а також самі звертають увагу на них. Щодо сексуальних стосунків із колегами, то чоловіки припускають їх наявність, при умові, що вони ні до чого не зобов'язують, якщо задовольняють обох і тощо. При цьому, заслуговує на увагу той факт, що чоловіки значно вище, ніж жінки, оцінюють власного партнера і надають йому перевагу. Жінки, в свою чергу, вважають, що чоловіки (мається на увазі, подружній партнер) їх рідко розуміють, не завжди влаштовують.

Відповідно до результатів дослідження, і чоловікам, і жінкам подобається, коли в колективі є колеги протилежної статі, які звертають на них увагу. При цьому, жінкам більше подобається «подобатись», оскільки вони не відчують цього у достатній мірі від подружнього партнера. Чоловікам також подобається, коли на них звертають увагу колеги жіночої статі. На відміну від жінок, відповіді чоловіків, відповідно до сімейного статусу, не різнилися між собою.

У подальшому дослідженні ми плануємо вивчити інші аспекти міжособистісної взаємодії як у виробничій сфері, так і в подружньому житті, зокрема, такі, як: тривалість перебування в одному колективі, коло спільних інтересів, емоційний клімат в сім'ї.

Отримані в процесі дослідження результати мають вагомим *практичне значення*, оскільки можуть успішно використовуватись у практичній діяльності психолога з надання психологічної допомоги подружнім парам з попередження прояву ревнощів, пов'язаних з виробничим колективом, та кожному партнерові безпосередньо з налагодження шлюбно-сімейних взаємин.

Список використаних джерел:

1. Гендерний паритет в умовах розбудови сучасного українського суспільства. Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2002. 121 с.
2. Маслова Ю. П. Концептосфера гендерного дискурсу ЗМІ. *Нова інформаційна ситуація та тенденції альтернативного розвитку ЗМК в Україні*. Острог : Вид-во НаУ «Острозька академія», 2012. С. 57–69.
3. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 3-тє, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 648 с.

Юхименко Наталія

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Журавльова Олена

науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ТЛУМАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У МЕЖАХ ГЕДОНІСТИЧНОГО ПІДХОДУ

Вперше термін «благополуччя» з'явився у визначенні здоров'я, сформульованому в 1948 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). У цій дефініції здоров'я визначається як «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів». Однак на той час таке формулювання не стимулювало ширших психологічних досліджень окресленої тематики [5]. Лише через кілька десятиліть зародилась позитивна психологія, яка посилила інтерес психологів до благополуччя як важливого психологічного аспекту здоров'я і життя людини.

Сучасні теорії благополуччя, похідні від філософських концепцій щастя, тяжіють до двох традицій: гедоністичної або евдемоністичної.

Представники гедоністичного напрямку зосереджуються на вивченні досвіду задоволення та переживанні позитивних почуттів при реалізації різних життєвих цілей. Однак вони зазвичай не аналізують, якими є ці цілі людини і як вони досягаються [2].

Теорія психологічного благополуччя Н. Бредберна, розроблена в 1960-х роках, зосереджена на розумінні емоційної основи благополуччя. Він розрізняв два основні виміри:

1. Позитивні емоції – такі як радість, задоволення, гордість або почуття виконаного обов'язку. Науковець вважав, що часте переживання позитивних емоцій має вирішальне значення для підтримки високого рівня благополуччя.

2. Негативні емоції – це такі почуття, як смуток, тривога, гнів або розчарування. Хоча вони є природною частиною людського життя, їх надлишок може призвести до погіршення самопочуття.

Згідно з цією теорією, психологічне благополуччя можна виміряти як різницю між частотою переживання позитивних і негативних емоцій протягом певного періоду часу. Особи з переважанням позитивних емоцій характеризуються вищим рівнем благополуччя, тоді як переважання негативних афектів свідчить про його зниження.

Н. Бредберн також підкреслив роль суб'єктивної оцінки життєвих ситуацій у формуванні емоцій. На його думку, не об'єктивні умови життя, а те, як вони сприймаються та оцінюються людиною, є вирішальними для сприйняття рівня щастя та задоволеності.

Теорія Н. Бредберна мала значний вплив на розвиток досліджень благополуччя. Її використовували в дослідженнях психічного здоров'я як

основу для оцінки впливу стресу на емоційне функціонування, а також в аналізі факторів, що сприяють щастю. Цей підхід сприяв подальшій розробці вченими більш складних моделей благополуччя, які враховують додаткові аспекти, такі як соціальні відносини, самореалізація або автономія.

Ця модель привертає увагу до вирішального значення емоційного балансу для підтримки психічного здоров'я та якості життя, що робить її важливим інструментом як в академічних дослідженнях, так і в психологічній практиці [1].

У 1971 році П. Брікман і Д. Кемпбелл ввели поняття «гедоністичної бігової доріжки» (hedonic treadmill), яка описує динаміку людського щастя та емоційної адаптації. Згідно з цією теорією, люди схильні швидко звикати до змін у своєму житті, як позитивних, так і негативних. Після початкового підвищення або зниження рівня щастя їхній емоційний стан повертається до певної індивідуальної відправної точки, яка називається «базовий рівень щастя».

Ця модель передбачає, що, незважаючи на прагнення поліпшити якість життя шляхом досягнення нових цілей, придбання матеріальних благ або здійснення мрій, рівень щастя залишається відносно постійним. Це пов'язано з процесом адаптації – люди звикають до нових умов, і позитивні емоції, пов'язані з досягненням мети, або негативні емоції, пов'язані з невдачами, з часом зменшуються.

Ключові припущення вказаної моделі:

1. Емоційна адаптація – люди швидко пристосовуються до змін у своєму житті, що робить емоції, пов'язані з цими змінами, короткочасними.

2. Фіксований базовий рівень – кожна людина має індивідуальний, відносно стабільний рівень щастя, до якого вона повертається незалежно від зовнішніх обставин.

3. Ілюзія постійного щастя – прагнення до щастя через зовнішні зміни (наприклад, багатство, кар'єрний успіх) часто не дає бажаного ефекту в довгостроковій перспективі.

Ця модель відіграла ключову роль у дослідженнях психологічного благополуччя і надихнула багатьох дослідників на вивчення механізмів емоційної адаптації. Вона також вказує на необхідність зосередитися на внутрішніх факторах, таких як соціальні відносини, самоактуалізація або практики усвідомленості, які можуть підтримувати стійке відчуття щастя і задоволеності життям [4].

Однією з найпопулярніших гедоністичних теорій є концепція суб'єктивного благополуччя Е. Дінер [3]. Науковець визначає вказане поняття як суб'єктивне відчуття задоволеності життям і баланс між переживанням позитивних і негативних емоцій. За його словами, суб'єктивне благополуччя – це багатовимірний феномен, який включає три основні компоненти: когнітивну оцінку свого життя як такого, що задовольняє, часте переживання позитивних емоцій та мінімальний рівень негативних емоцій.

Е. Дінер підкреслював, що суб'єктивне благополуччя значною мірою залежить від індивідуальних почуттів та оцінок, а не від об'єктивних показників, таких як матеріальний статус чи професійні досягнення. Його концепція стала основою для розвитку досліджень емоцій та задоволеності життям, вказуючи на вирішальне значення суб'єктивного відчуття щастя для загального функціонування людини.

Роботи Е. Дінера вплинули на розвиток позитивної психології, повернувши увагу дослідників до важливості позитивних емоцій та якості життя в широкому соціальному та індивідуальному контексті. Його підхід широко застосовується для вивчення різних аспектів психічного здоров'я, благополуччя та втручань, спрямованих на підтримку поліпшення якості життя.

Отже, психологічне благополуччя є багатогранним феноменом, що охоплює як суб'єктивні відчуття щастя, так і реалізацію особистісного потенціалу. Сучасні підходи підкреслюють його важливість для розуміння людського функціонування та необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Список використаних джерел:

1. Каргіна Н. В. (2015) Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта: наук.-практ. Журнал, 3, 48-55.
2. Czapiński, J. (2004). Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu. Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. Warszawa: PW. P. 13–17.
3. Diener (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist, 1, 34–43.
4. Raibley J. (2012) Happiness is not Well-being. J. Raibley. Journal of Happiness Studies. 19. P. 1–25.
5. Ryff, C. D., Singer, . (2002). From social structure to biology: integrative science in pursuit of human health and well-being. W: C. . Snyder, S. J. Lopez (red.), Handbook of positive psychology. P. 541–554.

Якимяк Ігор

магістр (здобувач освіти) ННІНО,

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Гайдучик Петро

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,

Волинський національний університет імені Лесі Українки

САМОСТАВЛЕННЯ У СТРУКТУРІ МОТИВАЦІЙНО-СМИСЛОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Самосвідомість особистості це явище самопізнання та самоствавлення, в результаті чого з'являється уявлення про себе самого та формується «Я-концепція» особистості, як певна сукупність «Я-образів» життєдіяльності особистості в різних сферах.

«Я-концепція» – це певна сукупність уявлень людини про саму себе, що включає переконання, оцінки і тенденції поведінки, сформованих установок, переконань, прагнень, самобачень, ідентифікацій рольових, спрямованих на себе. В самосвідомості особистості «Я-концепція» є сформованим чинником самоусвідомлення, виконує роль організації процесів саморегуляції, самовизначення, організації власної діяльності, обумовлює інтерпретацію досвіду і слугує джерелом очікувань людини [5].

Будучи структурною складовою психологічної самоорганізації особистості «Я-концепція» виконує у самосвідомості функції передумови та наслідку ефективності соціальної взаємодії і якості життя загалом та виражається вона як певною мірою усталена, динамічна і усвідомлена система уявлень особи про саму себе [4].

У соціолого-педагогічному словнику його укладачі наголошують, що Я-концепція – цілісний, хоча і не позбавлений внутрішніх протиріч, образ власного Я, що є установкою щодо самого себе та вміщує такі компоненти як когнітивний емоційний та оцінково-вольовий [15; 16].

Я-концепція є важливим фактором професійного самовизначення майбутнього фахівця, що суттєво впливає на його успішність, а також акумулює в своїй основі комплекс уявлень: що собою представляє індивід, що він про себе думає, його розуміння основ власної діяльності, співставлення можливостей та здібностей, окреслення перспектив (тенденцій) розвитку в майбутньому. З метою забезпечення успіху професійного становлення та самовизначення, студент повинен всебічно пізнати і оцінити себе, свої можливості, розвивати у себе педагогічну рефлексію, яка сприяє формуванню усвідомленого ставлення до проблеми самовизначення і цілеспрямованості даного процесу, на динаміку якого суттєво впливає і педагогічна креативність [5].

Вчинкова активність поєднує шлях буття особистості із творчістю, що допомагає творити саму себе та здійснювати повноцінний процес Его-інтеграції. У цьому широкому внутрішньому процесі психодуховного зреалізування індивідуального Я центральну ланку природно становить самоутворення позитивної Я-концепції людини [3].

Крім трьох основних модальностей установок Я-концепції (Реальне «Я», Дзеркальне «Я» Ідеальне «Я») виділяють ще одну, яка відіграє особливу роль, а саме – конструктивне «Я» [1]. Саме конструктивному «Я», або «Я в майбутньому», властива спрямованість у майбутнє і побудова проєктивної моделі «Я». Головна відмінність конструктивного «Я» полягає в тому, що він пронизаний діючими мотивами, які визначають чинник Я – прагну до чогось. У «Я»-конструктивне перетворюються елементи, які особистість приймає і визначає для себе як досягну реальність. Необхідно відзначити, що кожен із образів «Я» має складне, неоднозначне за будовою походження, що складається з таких аспектів ставлення: фізичне, емоційне, розумове та соціальне «Я». Ідеальний образ складається з цілого ряду уявлень, що є відображенням очікуваних (таємних) сподівань й устремлінь людини. Хоча ці уявлення можуть не відповідати реальному стану речей,

тому супротив між реальним й ідеальним «Я» є однією з найважливіших умов саморозвитку особистості [5].

За У. Кіреєвою, формування «Я-концепції» стає завдяки системі установок як внутрішньої готовності людини до діяльній активності. Авторка уточнює, що у структурі «Я-концепції» когнітивна складова конкретизується в «Я-образі», емоційно-оцінна – в «Я-ставленні», а поведінкова – у «Я-вчинку», зокрема становлення «Я-образу» залежить від перебігу пізнавальних процесів [6]. Я-концепція є центральною ланкою самосвідомості людини та важливим фактором організації психіки та різних форм її життєвої активності. А саме, вона забезпечує гармонійне балансування внутрішнього світу людини, та утверджує визначеність у стосунках, надає їй можливості по-своєму тлумачити індивідуально-культурний досвід, сприяє ідентифікації з соціумом та набуття ідентичності з Я [там таки].

D. Gibson (Gibson, 2003) розглядає розвиток «Я-концепції» як зміну образів і ролей особистості для наслідування впродовж усієї професійної діяльності, що тісно пов'язана з підвищенням довіри до професійної самооцінки. У своєму дослідженні автор виявив, що на початку кар'єри «Я-концепція» має позитивну тенденцію, що пов'язано з бажанням створити життєздатну самооцінку, на середньому етапі індивід прагне удосконалити свою самооцінку, що позначається і на самопізнанні. На пізніх етапах професійної діяльності індивід прагне підтвердити та посилити свою самореалізацію [19].

В. І. Осьодло визначив у структурі професійної самосвідомості військовослужбовців такі показники: усвідомлення професійних цінностей, усвідомлення професійної моралі, ідентифікацію Я-суб'єкта професійної діяльності, усвідомлення й оцінка відношень і самоставлення, усвідомлення власного професійного розвитку. Невизначеність ціннісних уявлень про професію зміщує орієнтири, і професія стає засобом досягнення цілі [12].

В. П. Москалець розглядає пізнавальні процеси як складові самосвідомості людини, зокрема, мислення – процес розв'язання задач, пошук виходу з проблемних ситуацій, вирішення чи подолання проблем за допомогою інтелекту [11].

Ю. В. Ковальчук зазначає, що професійна «Я-концепція» формується із загальної «Я-концепції» у процесі професійного самовизначення та на етапі входження у відповідне середовище, і має ті ж самі компоненти. Автор виокремлює самореалізацію як важливу складову «Я-концепції», яка визначає формування професійного шляху людини та є критерієм позитивної професійної адаптації особистості в обраній професії [7].

М. Й. Боришевський, вивчаючи образ «Я», зазначає його горизонтальну структуру через систему таких взаємопов'язаних елементів як самооцінка, рівень домагань та соціально-психологічні очікування, система оціночних ставлень до оточення [2].

Самооцінка відображає рівень сформованості самоповаги у людини, її самоцінності, позитивної ідентифікації сфери «Я-особистості». При цьому бачимо про тісний зв'язок оцінково-вольового компонента з емоційним, що

є надважливо. Також варто зазначити, що занижена самооцінка продукує негативне самоставлення, неприйняття себе, аж до самозаперечення [14, с. 67].

Варто акцентувати увагу на важливості існування таких суттєвих для розуміння самооцінки ознак: 1) по-перше, важливу роль в її формуванні відіграє співвідношення «Я- « та «Я-ідеального», що виражається у порівнянні якою людина є і якою хоче бути; 2) по-друге, на самооцінку особистості впливає інтеріоризація зовнішніх суспільних реакцій інших на конкретного індивіда, що може призвести до необ'єктивної оцінки, внаслідок оцінювання себе так, як оцінюють його значущі інші; 3) по-третє, формування самооцінки може залежати від самоідентифікації особистості, де успішність власних дій оцінюється не за критерієм успішності власної діяльності як процесу, а успішності досягнення мети у конкретній діяльності, яку обрала людина і саме її робить найкраще [13, с. 81].

Дослідження психологів переконливо доводять, що самооцінка як стимулює, так й пригнічує активність людини. Невпевненість у собі, негативні настрої та емоції, тривожність, хворобливе ставлення до невдач, втрата почуття власної гідності пов'язані із неадекватно заниженою самооцінкою. Недовіра, конфліктність, безтактність, підозрілість, надмірна нетерпимість, вразливість до зауважень агресивність, грубість, упертість – яскраві ознаки неадекватно завищеної самооцінки. Невідповідність оцінки значущого оточення та самооцінки суб'єкта може спричинити емоційні зриви, внутрішні конфлікти.

Щодо аналізу основних психологічних підходів до трактування психологічного явища самоставлення, то помітним є розуміння того, що контекст розробки проблеми самоставлення тісно межує з дослідженнями самооцінки, самосвідомості та ін. Самоставлення має різні форми прояву, як-от: афективний компонент самосвідомості; риса особистості; компонент саморегуляції; чинник впливу на сприймання інших. При цьому саморозуміння розглядається як емоційний компонент самоставлення, що функціонує разом із когнітивним (самопізнання); мотиваційним (самоінтерес) та поведінковим (дії, пов'язані із розумінням себе).

Позитивне прийняття себе себе є умовою гармонійного існування та високого рівня розвитку самоідентифікації особистості. Це, своєю чергою, визначає міру суб'єктності особистості у формуванні позитивної Я-концепції. Дослідники зазначають, що саме позитивне самоставлення є умовою психічного благополуччя та психічного здоров'я [8, с. 21]. Самоставлення здійснює детермінацію соціальної поведінки, впливає на успішність будь-якої діяльності та особистісної самореалізації людини. З усім тим, дослідники виокремлюють різні значущі його аспекти. Ставлення до себе трактують як сукупність емоційних переживань і оцінних суджень особистості щодо самої себе [9, с. 147].

Т. М. Титаренко зазначає, що ставлення до себе як до людини, яка взаємодіє з іншими людьми, як до рівноправного партнера у спільній діяльності є новою детермінантою в саморозвитку особистості. У ставленні

до себе, оцінюванні себе інтегруються ставлення до міри самореалізації у соціумі та ставлення до інших людей [17].

Самоствалення [18] розглядається вченими як центральне джерело особистості, як чинник самоусвідомлення та характерні ознаки самоцінності у прояві механізму організації поведінки, що входить у стійкість змісту особистості та як своєрідну особистісну рису, що слабо змінюється від ситуації до ситуації та навіть від віку до віку. Самоствалення в структурі особистості відіграє особливу роль і виникає на основі самосприйняття, самооцінки, Я-образу і оцінки значущого соціального оточення. Ось ці компоненти й є змінними за змістовними характеристиками у часі. Тому самоствалення, яке є закінченим цілісним стійким утворенням тільки на певному проміжку часу, завжди є динамічним за змістовними характеристиками феноменом у структурі особистості.

Життя людини потребує фіксації на діях, які вона виконує. І як тільки вона зафіксувала якийсь процес в свідомості, то це вже є власністю людини. В площині генетичної психології С. Д. Максименка, процес руху в психіці привласненого засобу, вимагає створення моделювання ситуації, яка перетворюється в ключову одиницю нової міжфункціональної системи свідомості, взаємодіє з іншими подібними системами, формуючи якість особистості й уже в цьому вигляді визначальним чином структурує подальшу поведінку і діяльність людини. Це є саморух і саморозвиток, і ще це дивовижний факт, коли свідомість самомоделюється [10].

Протягом життєвого самопізнання людина збільшує простір розуміння себе, кількість знань про себе, їх глибину, що наповнює змістову частину самоуявленя людини і удосконалює її «Я-концепцію». У знаннях про себе людина розкривається, а об'єктом її емоцій, оцінок при цьому виступає самоствалення.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Рефлексія у духовному "Я" особистості. *Рідна школа*. 2011. № 8-9. 9-14.
2. Боришевський М. И. Психологічні особливості самосвідомості підлітка : монографія. Київ : Вища школа, 1980. 168 с.
3. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 29-30.
4. Гура О. І. Концепти професійної Я-концепції фахівця. *Наука і освіта : науково-педагогічний журнал Південного наукового центру АПН України*. 2009. № 1-2. 150-155.
5. Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій р. Бернса. : *Наукові записки Серія: Педагогічні науки*. № 205 (2022). 94-100.
6. Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції у контексті самосвідомості. *Психологія і суспільство*. 2010. № 36. 120–130.
7. Ковальчук Ю. В. Психологічні основи дослідження професійної Я-концепції особистості офіцера оперативного-розшукового підрозділу ДПС України [Електронний ресурс]. *Зб. наук. праць НАДПСУ. Сер.: Педагогічні та психологічні науки*. 2013. № 3. С. 301–312.
8. Левус Н. Самоствалення в структурі поведінкових проявів особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2012. Вип. 5. 22–26.
9. Левус Н., Волошок О. Самоствалення у студентів з різною навчальною мотивацією. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 4. 146–151.

10. Максименко С. Д. Механізми розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. 7-23.
11. Москалець В. Сутність інтелекту, мислення, мовлення, свідомості як психофункціональних данностей [Електронний ресурс]. *Психологія і суспільство*. 2014. № 4. С. 114–131.
12. Осьодло В.І. Розвиток Я-образу офіцера на різних етапах професійного становлення [Електронний ресурс]. *Вісник НАДПСУ. Психологічні науки*. 2011. Вип. 5. С. 55-80.
13. Подофєй С. О. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. *Молодий вчений*. No 10.2 (50.2). Жовтень. 2017. 79–83.
14. Савченко Н. С. Педагогічна підтримка студента ВИШУ в аспекті саморозвитку *Науковий вісник*. Випуск No 9–10. *Збірник наукових праць*. Одеса: Видавничий відділ Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського, 2013. С. 65–69.
15. Соціолого-педагогічний словник / За ред. . В. Радула, вид. 2-е. Харків: Мачулін, 2015. 444 с.
16. Татенко В.А. Психологія в суб'єктному вимірі. Монографія. Київ: Просвіта, 1996. 404с.
17. Титаренко Т.М. Рання молодість: проблема смислоутворення, подальше професійне і життєве самовизначення. Київ: Либідь, 1999. 447-448.
18. Титаренко Т.М. Самоотношение. Психология личности: Словарь-справочник. Київ: Рута, 2001. 109-110.
19. Gibson, D. E. (2003). Developing the Professional Self-Concept: Role Model Construals in Early, Middle, and Late Career Stages. *Organization Science* Published Online. Retrieved from <https://doi.org/10.1287/orsc.14.5.591.16767>

**АДАПТАЦІЯ ДО РЕАЛІЙ ПОЛІТИЗОВАНОГО
УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА**

Гошовський Ярослав

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогічної та вікової психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ОСНОВНІ СОЦІО- ТА БІОМАРКЕРИ МІЛІТАРНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ АКАДЕМІЙ

Сучасні науково-дослідницькі теоретико-емпіричні студії в галузі мілітарної психології сходяться на констатації того, що ефективна робота солдатів, самоефективність військового підрозділу завжди постає найважливішим завданням для збройних сил у всьому світі. Водночас, очевидно, доцільно відзначити, що безпосередній ландшафт військової ефективності в сучасній війні певним чином змінюється, тому науковці стверджують про необхідність вивчення ефективності індивідуального внеску кожного воїна в «мілітарну силу» бойового підрозділу. Бурхливість динаміки сучасної війни, моделювання оперативних сценаріїв перебігу воєнних дій інколи навіть із залученням технологій штучного інтелекту потребують від військових, особливо ж командирів, оперативної та швидкої відповіді, а також гнучкої адаптивності і тактико-стратегічного мислення. Безперечно, розуміння значущості психологічних чинників і атрибутів в оптимізації особистісно-мілітарної ефективності у навчально-бойовій діяльності лежить в основі як фахової підготовки курсантів військових академій, так і є засадничою для забезпечення їхньої військової ефективності у подальшій офіцерсько-командирській діяльності [1]. Самоефективність у широкому військовому контексті має поліфункціональну інтерпретацію, а її культивування є розгалуженим синтезом усієї системи навчання курсантів, причому насамперед на рівні виховання лідерських рис і навичок, спроможності діяти в найскладніших екстремальних ситуаціях тощо. Очевидністю постає те, що курсанти, солдати й офіцери, які демонструють високі рівні особистісно-фахової самоефективності, здатні якісніше і швидше виконувати складні накази і завдання та оперативніше і результативніше досягати позитивної переваги над опонентами. Вони проявляють непохитну наполегливість у виконанні здавалося б непоборних труднощів та схильні бути гіперадаптивними до мінливих умов і обставин тренувальної та бойової діяльності. Самоефективність трактується як невід'ємний психологічний атрибут, що сприяє особистісній стійкості курсанта в середовищі військових професіоналів і допомагає долати численні перепони та складнощі.

Самоефективність курсанта можна розглядати як важливий біо- та соціальний маркер його навчально-службової діяльності, адже вона відіграє ключову роль у забезпеченні лідерського самоствердження й різнобічної самореалізації як фундаментальних компетенцій майбутнього офіцера.

Військова академія як едукативно-селекційна освітня інституція відіграє важливу роль у плеканні функціональної еліти сучасної армії, типовим зразком, вочевидь, доцільно назвати, наприклад, Вест-Пойнт –

одну з найвідоміших військових академій США. До речі, цікавий аналітично-інтерпретаційний аналіз психологічних особливостей прояву мілітарного самоприйняття у курсантів військових закладів, зокрема на прикладі цієї знаної академії, здійснений Д. Оржешком. Дослідник відзначає, що формування розгалуженого мілітарного самоприйняття постає одним із найважливіших завдань у мережі психологічної підготовки майбутніх офіцерів, а в освітньому процесі Вест-Пойнту це набуває логічного поєднання з усіма іншими ракурсами оптимізації як самоефективності, так і контекстно розгалуженого особистісно-фахового самоусвідомлення майбутніх офіцерів [2]. Navickienė O, Vasiliauskas AV. детально аналізують особливості впливу стійкості курсанта на його самоефективність, а також на подальші професійні досягнення. Авторами здійснено поглиблену перевірку модернованого опосередковувального ефекту професійного покликання на особистісне і фахове становлення курсантів в унікальному контексті військової академії. Самоефективність трактується як основний посередник у дуже складному зв'язку між особистісною стійкістю курсантів та системою їхніх теперішніх і потенційних професійних досягнень [7]. Bekesiene S. теж пише про важливий вплив особистості на академічну та військову успішність курсантів, зокрема завдяки посередницькій ролі самоефективності [4]. На думку McLarnon M. J., Rothstein M. G., King G. A., у забезпеченні стійкості військовослужбовців до негараздів чільну роль відіграє саморегуляція, тому саморегулятивні вміння й навички постають вагомою складовою особистісно-мілітарної ефективності, а отже і самоефективності в навчальних і бойових умовах. Спроможність регулювати власну діяльність за допомогою аутосугестії та інших дієвих практик маркує військового як самодостатню й саморегулятивну систему, спроможну до ефективного виконання завдань і наказів [6]. Souza L. A. S. D., Torres A. R. R., Barbosa G. A., Lima T. J. S. D., Souza L. E. C. D. пишуть про самоефективність як дуже важливий медіатор взаємозв'язку між відчуттям суб'єктивного благополуччя курсантів-військовослужбовців та їхнім загальним станом здоров'я. По суті, самоефективність подається як знаковий маркер психосоціальної основи у здоров'язберігальних тактиках і стратегіях життєвого шляху курсанта на певному етапі онто- і соціогенезу – навчанні у військовій академії [8]. Цікавим є нейробіологічний підхід щодо мілітарної самоефективності військового. Так Beckner M. E., Main L., Tait J. L., Martin B. J., Conkright W. R., Nindl B. C. пропонують враховувати циркулюючі біомаркери, які пов'язані як з продуктивністю та стійкістю під час військового оперативного стресу, так і засвідчують особистісно-професійну ефективність воїна. Науковці стверджують, що ефективна і якісна адаптація до військового оперативного стресу є дуже складною та різновекторною фізіологічною реакцією, яка поєднує і симпатичну нервову систему, і гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, і імунну систему, що в синтезі дозволяє створити такий тонкий баланс між анаболізмом і катаболізмом, який зможе задовільнити вимог постійно мінливого середовища. Внаслідок цього стійкість і спроможність протистояти

негативному впливові стресу на бойові результати, долати його наслідки, ймовірно, на думку дослідників, ґрунтується на відповідній біологічній адаптації до виникаючих стресогенних чинників. Констатовано, що ефективну бойову готовність і стійкість можна підвищити завдяки кращому гомеостатичному контролю, кращому регулюванню запальних реакцій і збалансованих анаболічних/катаболічних процесів з урахуванням різноманітних біомаркерів. Правда, відзначено, що навряд чи якийсь один клас біомаркерів є кращим для оцінки фізіологічної стійкості, однак завдяки такому підходові відповідна панель біомаркерів, яка враховує відповідний баланс між цими доменами, може стати дуже корисною у розробці та запровадженні систем моніторингу [3].

Вважаємо, що особистісна самоефективність має істотний, а інколи й вирішальний вплив на академічну та військову успішність курсанта. По суті, самоефективність забезпечує тяглість і взаємозв'язок між його особистісними потенціалами, індивідуально-психологічними задатками, здібностями і тими поведінковими патернами, які забезпечують реалізацію завдань і вирішення проблем. Тому посередницька роль самоефективності дуже відчутна в налагодженні сприятливого й позитивного біосоціального симбіозу курсанта військової академії. Вона своєрідним чином маркує його спроможність стати ефективним військовим фахівцем, успішним і результативним офіцером.

Окреслена актуальна проблематика потребує подальших міжгалузевих досліджень з метою встановлення узагальнених оптимальних підходів.

Список використаних джерел:

1. Гошовська, Д. і Гошовський, Я. (2023). Сучасна мілітарна психологія : різновекторність досліджень. *Психологічні перспективи*. 42. 38–54.
2. Оржешко Д. (2024). Психологічні особливості прояву мілітарного самоприйняття в курсантів (на прикладі Вест-Пойнту – військової академії США). *Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. статей і тез; гол. ред. Я. Гошовський*. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 175–183
3. Beckner M. E., Main L., Tait J. L., Martin B. J., Conkright W. R., Nindl B. C. (2022). Circulating biomarkers associated with performance and resilience during military operational stress. *Eur. J. Sport Sci.* 22, 72–86. doi: 10.1080/17461391.2021.1962983
4. Bekesiene S. (2023). Impact of personality on cadet academic and military performance within mediating role of self-efficacy. *Front. Psychol.* 14:1266236. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1266236
5. Covington I. K., Malkowska W., Elsev V. (2024). Elite high-performing military leaders: an evidence-based analysis on the role of resilience in military careers. 1st Edition. *Resil. Modern Day Organ.* 189–212. doi: 10.4324/9781003287858
6. McLarnon M. J., Rothstein M. G., King G. A. (2021). Resiliency to adversity in military personnel: the role of self-regulation. *Mil. Psychol.* 33, 104–114. doi: 10.1080/08995605.2021.1897492
7. Navickienė O, Vasiliauskas AV. (2024). The effect of cadet resilience on self-efficacy and professional achievement: verification of the moderated mediating effect of vocational calling. *Front Psychol.* Jan 8;14:1330969. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1330969.
8. Souza L. A. S. D., Torres A. R. R., Barbosa G. A., Lima T. J. S. D., Souza L. E. C. D. (2014). Self-efficacy as a mediator of the relationship between subjective well-being and general health of military cadets. *Cadernos de Saúde Pública.* 30, 2309–2319

**МЕНТАЛЬНІСТЬ, ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ПРАВОВА БЕЗПЕКА В
ОСВІТІ**

Антончик Максим

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Мушкевич Мирослава

науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗВОРОТНЬОГО ЗВ'ЯЗКУ В УПРАВЛІННІ ПЕРСОНАЛОМ

Актуальність теми. Проблематика зворотного зв'язку в управлінні персоналом набуває все більшої актуальності в умовах сучасного динамічного робочого середовища. Ефективність управління залежить не лише від раціональної організації процесів, але й від того, як співробітники сприймають та обробляють отриману інформацію, особливо в контексті зворотного зв'язку. Конструктивний зворотний зв'язок сприяє розвитку професійних компетенцій, підвищенню самооцінки, а також допомагає уникати повторення помилок у майбутньому. Водночас неконструктивний або негативний зворотний зв'язок може негативно впливати на емоційний стан співробітників, спричиняючи стрес та зниження продуктивності. Саме тому важливою є необхідність глибокого вивчення психологічних механізмів зворотного зв'язку в контексті управління персоналом, що визначає актуальність дослідження.

Аналіз наукових досліджень. Зворотний зв'язок та його вплив на психологічний стан і ефективність працівників є об'єктом вивчення як класичних, так і сучасних дослідників у галузі психології та менеджменту. До перших дослідників, які вивчали поведінкові реакції на стимулювання, відносяться Б. Скіннер [5] та його теорія підкріплення, що стала основою для розуміння важливості зворотного зв'язку як засобу регулювання поведінки. Соціальне навчання вивчалось А. Бандурою [1], який підкреслював значення зворотного зв'язку в процесах навчання та розвитку професійних компетенцій. Дослідження впливу мотивації на прийняття зворотного зв'язку було обґрунтовано у працях А. Маслоу [4] Р. Деці, Е. Райана [2], які розробили теорію самовизначення та підкреслили значення внутрішньої мотивації. Крім того, Л. Фестінгер [3] досліджував когнітивний дисонанс, який виникає у працівників під час отримання негативного зворотного зв'язку, та вивчав психологічну безпеку в робочих групах, що є важливим фактором для ефективного прийняття зворотного зв'язку.

Мета дослідження. Предметом нашого наукового пошуку є психологічні механізми зворотного зв'язку в управлінні персоналом. Ми вивчаємо, зокрема, вплив зворотного зв'язку на мотивацію, емоційний стан, самооцінку та поведінкові реакції працівників. Основна увага приділяється тому, як позитивний, негативний і конструктивний зворотний зв'язок впливають на психологічний стан співробітників, їхню продуктивність, а також розвиток професійних навичок. Дослідження також розглядає

питання психологічної безпеки на робочому місці, яка відіграє ключову роль у сприйнятті зворотного зв'язку та його впливі на ефективність роботи.

Методика дослідження. У дослідженні використано комплексний підхід, що включає кількісні та якісні методи збору та аналізу даних. Основними методами дослідження є анкетування, спостереження, психологічне тестування та інтерв'ю. Було проведено анкетування працівників для збору даних про їхнє сприйняття зворотного зв'язку, його вплив на мотивацію та емоційний стан. Учасники оцінювали свої відчуття після отримання як позитивного, так і негативного зворотного зв'язку, що дозволило виявити загальні тенденції та емоційні реакції.

Використання методу спостереження дало змогу фіксувати поведінкові реакції працівників у реальних робочих умовах після отримання зворотного зв'язку. Особлива увага приділялася невербальним реакціям, що дозволило оцінити негайний вплив зворотного зв'язку.

Напівструктуровані інтерв'ю з учасниками дослідження дозволили глибше зрозуміти їхні відчуття та реакції на зворотний зв'язок. Інтерв'ю включали відкриті питання, що давало можливість учасникам більш детально описати свої емоції та переживання.

Для обробки отриманих даних використовувалися методи статистичного аналізу, зокрема кореляційний аналіз, що дозволив визначити залежності між показниками мотивації, самооцінки та емоційного стану працівників. Це дало змогу зробити обґрунтовані висновки щодо впливу різних типів зворотного зв'язку на психологічний стан співробітників.

Використовували такі методики. Шкала самооцінки Розенберга (RSES). Ця шкала дозволяла вимірювати рівень самооцінки у працівників після отримання зворотного зв'язку. Вона містить 10 тверджень, на які учасники відповідали, оцінюючи свою самооцінку.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). Ця методика використовувалася для вимірювання рівня стресу у працівників. Учасники оцінювали, наскільки вони відчувають стрес у повсякденному житті та під впливом зворотного зв'язку.

4-бальна шкала Лайкерта для вимірювання рівня мотивації. Ця шкала давала змогу оцінити, наскільки сильно учасники погоджуються або не погоджуються з певними твердженнями щодо їхньої мотивації. Вона допомогла виміряти кількісні показники мотивації та провести порівняння між різними групами працівників.

Результати дослідження показали, що тип зворотного зв'язку суттєво впливає на емоційний стан, мотивацію та продуктивність працівників. Позитивний зворотний зв'язок сприяє підвищенню мотивації, покращенню самооцінки та створенню позитивного емоційного фону, що в свою чергу призводить до збільшення продуктивності.

Негативний зворотний зв'язок, якщо він подається неконструктивно, спричиняє зниження самооцінки, підвищення рівня стресу та, відповідно, зниження продуктивності. Проте конструктивний негативний зворотний зв'язок, який містить конкретні рекомендації для покращення, може стимулювати працівників до професійного розвитку та самовдосконалення.

Аналізуючи вплив конструктивного зворотного зв'язку на емоційний стан працівників, можна зробити висновок, що емпатійна подача зворотного зв'язку має значний позитивний ефект. 75% учасників відзначили покращення емоційного стану, що включало зменшення тривожності та зростання впевненості у своїх силах. Це свідчить про те, що конструктивний зворотний зв'язок, поданий з врахуванням емоційних потреб працівників, здатний зміцнити їхній емоційний стан і підтримати їхнє бажання до подальшого розвитку.

Працівники почуваються цінованими і впевненими, коли отримують конкретні рекомендації, подані у формі підтримки, що сприяє створенню позитивної робочої атмосфери. Однак, 25% працівників вказали на негативний вплив конструктивного зворотного зв'язку, зокрема, почуття тривоги. Це може свідчити про те, що занадто деталізовані коментарі або невдалий час для надання зворотного зв'язку можуть викликати емоційне навантаження, яке знижує його ефективність. Тому важливо враховувати індивідуальні особливості працівників та обирати правильний момент для зворотного зв'язку. Емпатійний підхід і уважність до емоційного стану кожного працівника допоможуть зменшити потенційний стрес і підвищити ефективність взаємодії

Також було встановлено, що психологічна безпека на робочому місці є ключовим фактором для сприйняття зворотного зв'язку. У робочих групах, де існує високий рівень психологічної безпеки, працівники сприймають навіть критичний зворотний зв'язок як можливість для зростання, тоді як у середовищах з низьким рівнем психологічної безпеки негативний зворотний зв'язок часто сприймається як загроза, що призводить до уникання відповідальності та зниження ефективності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження підтвердило важливість конструктивного зворотного зв'язку в управлінні персоналом. Позитивний зворотний зв'язок сприяє підвищенню мотивації та продуктивності працівників, а конструктивний негативний зворотний зв'язок стимулює професійний розвиток та вдосконалення. Психологічна безпека є важливим чинником, що впливає на сприйняття зворотного зв'язку, тому керівники мають створювати таке робоче середовище, де працівники відчуватимуть себе вільними від страху помилок і відкритими до розвитку. Використання різних методик дозволило отримати комплексні дані про психологічний вплив зворотного зв'язку на працівників, що робить результати дослідження важливими для вдосконалення управлінської практики в організаціях.

Проведене дослідження також підкреслило необхідність регулярного та структурованого зворотного зв'язку. Такий підхід дозволяє знизити рівень стресу у працівників, оскільки вони розуміють, що їхня робота постійно оцінюється, а результати обговорюються у конструктивному ключі. Це сприяє створенню позитивного робочого клімату, у якому працівники відчують себе цінною частиною команди та мають можливість впливати на процеси в організації.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що зворотний зв'язок є важливим елементом управління персоналом, який впливає на ефективність роботи організації в цілому. Важливо, щоб керівники використовували зворотний зв'язок не лише для корекції помилок, але й для підтримки та стимулювання працівників, що забезпечить позитивний психологічний клімат та підвищить загальну результативність роботи команди.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на розробку та впровадження програм покращення практики зворотного зв'язку, орієнтованих на психологічні аспекти, що можуть суттєво підвищити рівень задоволеності працівників, їхню продуктивність та мотивацію.

Список використаних джерел:

1. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977. № 1. p. 33.
2. Deci E. Ryan R. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. 530 Walnut Street, Philadelphia Journal Psychological Inquiry, 2000. №4. p. 72.
3. Festinger L. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press. 1957 № 5. p. 31.
4. Maslow A. Theory of Human Motivation. 750 First Street, NE, Washington, DC. Journal Psychological Review. 1943 № 3. p. 45.
5. Skinner B. Science And Human Behavior. Edition, reprint; Publisher, Simon and Schuster, 2012 p. №2 464 p.

Годик Софія

аспірант II курсу факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ
СЕПАРАЦІЇ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Постановка проблеми та її значення. Юнацький вік – це період, коли змінюється характер стосунків батьків і дітей, формується особистість. Частота та тривалість контактів між батьками та юнаками зменшуються [9], стосунки між батьками та юнаками стають менш авторитарними та більш егалітарними [21], а ідентичність стає менш дифузною і більш чіткою та сформульованою [1; 7; 20].

Актуальність теми. В умовах розвитку сучасного суспільства неабияка увага приділяється процесу сепарації та становленню особистісної ідентичності в юнацькому віці. Для юнацького віку проходження процесу психологічної сепарації має особливе значення, адже через проходження кризових періодів і здобуття незалежності від батьків особистість отримує ресурс, який призводить до її зрілості.

Юнацький вік також вважають періодом життя, коли ідентичність досягає верху [7]. Як описав Еріксон [7] формування особистісної ідентичності є фундаментальним завданням розвитку в юнацькому віці, і

воно служить компасом для навігації протягом життя після юнацького віку [14]. У той час як узгоджене та послідовне відчуття ідентичності призводить до високого рівня добробуту та психологічного здоров'я, заплутане відчуття ідентичності пов'язане з кластером проблемної поведінки [17; 19]. Основним фактором, який впливає на формування ідентичності юнаків, є якість емоційних стосунків між батьками та юнаками [8]. Тому тема, що піднімається, є актуальною в сучасному світі.

Дуже важливо приділити увагу саме емоційній сепарації юнаків, їх емоційному відділенні від батьків. Адже це дуже важливий етап становлення особистості. Емоційна сепарація полягає в тому, що дитина починає формувати власний індивідуальний стиль життя, відокремлюючись від батьківських поглядів і цінностей. Це, в свою чергу, переформується із становленням особистісної ідентичності.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі проблеми впливу емоційної сепарації на становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Особистісна ідентичність – це сукупність уявлень про себе, які формуються протягом життя і складаються з різних елементів, таких як особистісні якості, переживання, досвід, цінності, ставлення до себе та інших людей, соціальні ролі, професійні та особисті цілі. Особистісна ідентичність може бути стійкою або змінюватись у залежності від життєвих обставин, досвіду та розвитку особистості в юнацькому віці.

Вплив емоційної сепарації на різні аспекти психосоціальної адаптації юнаків досліджувався в кількох попередніх дослідженнях, які загалом показали, що емоційна сепарація спрацювала негативно на адаптацію юнаків [11]. Наприклад, сильна емоційна сепарація була пов'язана з високим рівнем інтерналізації та екстерналізації проблемної поведінки як сигналів від'єднання та конфліктів у стосунках з батьками і навпаки [3; 9].

Зосереджуючись на ідентичності, дослідження постійно показують, що довіра батьків є необхідною умовою для розвитку зрілої ідентичності [2]. Наприклад, це було позитивно пов'язане з міцним почуттям ідентичності [6; 13], а теплі та близькі стосунки з батьками (наприклад, спілкування між батьками та юнаками) позитивно асоціювалися з синтезом ідентичності та негативно пов'язані з плутаниною ідентичності [18].

Незважаючи на ці послідовні результати, висновки щодо взаємозв'язку між емоційною сепарацією (що відповідає теорії сепарації-індивідуації; Vlos 1967) [4] та ідентичністю дали суперечливі результати. Два дослідження, зокрема, виявили, що емоційна сепарація позитивно пов'язана з формуванням ідентичності юнаків [15; 16].

Інші дослідження показали, що емоційна сепарація не була пов'язана з формуванням ідентичності [12] або що вона була негативно пов'язана з формуванням особистісної ідентичності [5]. Таким чином, роль емоційної сепарації залишається незрозумілою щодо її впливу на формування особистісної ідентичності в юнацькому віці.

Незважаючи на вагомий внесок, наведені вище дослідження не вивчали зв'язок між емоційною сепарацією та формуванням особистісної ідентичності в юнацькому віці. Наше дослідження якраз і є спробою виявити, як особистісна ідентичність юнаків пов'язана з параметрами стосунків між ними та батьками, тобто емоційна сепарація.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У ході теоретичного аналізу проблеми впливу емоційної сепарації на становлення особистісної ідентичності в юнацькому віці, встановлено, що, незважаючи на вагомий внесок, наведені вище дослідження не вивчали зв'язок між емоційною сепарацією та формуванням особистісної ідентичності в юнацькому віці. Наше дослідження якраз і є спробою виявити, як особистісна ідентичність юнаків пов'язана з параметрами стосунків між ними та батьками, тобто емоційна сепарація.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у емпіричному вивченні проблеми впливу емоційної сепарації на перебіг успішної особистісної ідентичності в юнацькому віці. Для такої діагностики повинен бути використаний комплекс методик, що дозволяють оцінити реальний стан проблеми, що вивчається.

Список використаних джерел:

1. Adams, G., & Fitch, S. (1982). Ego stage and identity status development: a cross-sequential analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 574–583.
2. Årseth, A. K., Kroger, J., Martinussen, M., & Marcia, J. E. (2009). Meta-analytic studies of identity status and the relational issues of attachment and intimacy. *Identity*, 9, 1–32. <https://doi.org/10.1080/15283480802579532>.
3. Beyers, W., Goossens, L., Van Calster, B., & Duriez, B. (2005). An alternative substantive factor structure of the emotional autonomy scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 21, 147–155. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.3.147>.
4. Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child*, 22, 162–186.
5. Crocetti, E., Branje, S., Rubini, M., Koot, H. M., & Meeus, W. (2017). Identity processes and parent–child and sibling relationships in adolescence: a five–wave multi–informant longitudinal study. *Child Development*, 88, 210–228. <https://doi.org/10.1111/cdev.12547>.
6. Crocetti, E., Schwartz, S. J., Fermani, A., & Meeus, W. (2010). The Utrecht–Management of Identity Commitments Scale (U–MICS). *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 172–186. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000024>.
7. Erikson, E. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. New York: Norton.
8. Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 31–53). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_2.
9. Lamborn, S. D., & Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy redux: revisiting Ryan and Lynch. *Child Development*, 64, 483–499. <https://doi.org/10.2307/1131264>.
10. Larson, R., Richards, M., Moneta, G., Holmbeck, G., & Duckett, E. (1996). Changes in adolescents' daily interactions with their families from ages 10–18: disengagement and transformation. *Developmental Psychology*, 32, 744–754.
11. McElhaney, K. B., Allen, J. P., Stephenson, J. C. & Hare, A. L. (2009). Attachment and autonomy during adolescence. In R. M. Lerner, & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Vol.1. Individual bases of adolescent development* (3rd ed., pp. 358–403). Hoboken, NJ: Wiley & Sons, Inc.

12. Meeus, W., Iedema, J., Maassen, G., & Engels, R. (2005). Separationindividuation revisited: on the interplay of parent-adolescent relations, identity and emotional adjustment in adolescence. *Journal of Adolescence*, 28, 89–106.
13. Meeus, W., Oosterwegel, A., & Vollebergh, W. (2002). Parental and peer attachment and identity development in adolescence. *Journal of Adolescence*, 25, 93–106. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0451>.
14. Montgomery, M. J., Hernandez, L., & Ferrer-Wreder, L. (2008). Identity development and intervention studies: The right time for a marriage? *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 8(2), 173–182. <https://doi.org/10.1080/15283480801940115>.
15. Mullis, R. L., Graf, S. C., & Mullis, A. K. (2009). Parental relationships, autonomy, and identity processes of high school students. *Journal of Genetic Psychology*, 170, 326–338. <https://doi.org/10.1080/00221320903218356>.
16. Pace, U., & Zappulla, C. (2009). Identity processes and quality of emotional autonomy: the contribution of two developmental tasks on middle-adolescents' subjective well-being. *Identity*, 9, 323–340. <https://doi.org/10.1080/15283480903422798>.
17. Schwartz, S. J., Hardy, S. A., Zamboanga, B. L., Meca, A., Waterman, A. S., & Picariello, S., et al. (2015). Identity in young adulthood: links with mental health and risky behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 39–52. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.10.001>.
18. Schwartz, S. J., Mason, C. A., Pantin, H., & Szapocznik, J. (2008). Effect of family functioning and identity confusion on substance use and sexual behavior in Hispanic immigrant early adolescents. *Identity*, 8, 107–124. <https://doi.org/10.1080/15283480801938440>.
19. Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Wang, W., & Olthuis, J. V. (2009). Measuring identity from an Eriksonian perspective: two sides of the same coin? *Journal of Personality Assessment*, 91, 143–154. <https://doi.org/10.1080/00223890802634266>.
20. Waterman, A. S. (1993). Developmental perspectives on identity formation: from adolescence to adulthood. In J. Marcia, A. Waterman, D. Matteson, S. Archer, & J. Orlofsky (Eds.), *Ego Identity* (pp. 42–68). New York: Springer.
21. Youniss, J., & Smollar, J. (1985). *Adolescent Relationships with Mothers, Fathers, and Friends*. Chicago: University of Chicago Press.

Каліщук Людмила

здобувач освіти ОС Магістр,

Навчально-науковий інститут неперервної освіти,

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Малімон Людмила

науковий керівник, кандидат психологічних наук, професор,

Волинський національний університет імені Лесі Українки

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ АДВОКАТА

Значні зміни в основних сферах нашого життя та зміни в суспільній свідомості істотно актуалізували питання нової реформи судової системи. Основи правосуддя вже не відповідають сучасним потребам суспільства. У суспільстві поширюється недовіра до судової системи, яка нерідко досягає критичних меж. Тому на сьогодні гостро постає питання створення незалежної судової влади, здатної надійно захищати права людини і громадянського суспільства [2].

В цьому контексті зростає важливість професійної діяльності адвоката, який є посередником у взаємовідносинах людини і судової системи держави, і до якого людина першочергово звертається з приводу захисту і відстоювання своїх прав і свобод. Саме тому компетентність адвоката є найважливішою складовою його професіоналізму, який забезпечує ефективне надання правозахисних послуг [3]. Відповідно до цього *професійна компетентність адвоката* розглядається як інтегративна особистісна якість, що поєднує наявність юридичних знань та вмінь з різних галузей права і професійно важливих якостей для ефективного виконання професійної діяльності з дотримання прав і свобод людини.

Згідно з результатами багатьох досліджень, проведених у США, «адвокатська практика займає перше місце по алкоголізації й депресивності; кожен четвертий юрист страждає від того чи іншого виду депресії». І це при тому, що адвокат – одна з найбільш високооплачуваних вільних професій в США [5, с. 25]. Психологи й медики, відповідаючи на питання про причини такого високого рівня депресій, алкоголізму й суїцидів серед юристів, називають передусім особливості професії – напруженість праці, ненормований робочий день, обробка величезних масивів інформації, конфліктність, високі ставки та інші фактори [6]. Це підтверджує важливість розвитку навичок емоційного інтелекту в юристів.

Саме тому, у структурі професійної компетентності юриста дослідники виділяють емоційний інтелект, який забезпечує саморозуміння і розуміння емоційних станів інших і впливає продуктивність взаємодії з клієнтами [4]. Зокрема, Кім Тассо у своїй науковій праці під назвою «Основні навички міжособистісного спілкування для юристів» наголошує, що на EQ (емоційний інтелект) припадає 58% продуктивності юристів на всіх типах робочих місць, він є найважливішим показником ефективності і найсильнішим чинником лідерства та особистої переваги [1, 3, 7].

В роботі використовувалися методи теоретичного аналізу проблеми та емпіричні методи – психодіагностичні методики («Методика діагностики емоційного інтелекту» Н. Холла, методика «Опитувальник емоційного інтелекту «EmIn» Д.Люсіна», методика визначення рівня мотивації до успіху та страху невдач А. Реана, а також методика «Дослідження взаєностосунків адміністрації і колективу» Л. Карамушки) для вивчення професійних характеристик адвокатів вибірки.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу діагностувати рівень розвитку емоційного інтелекту та його структурних компонентів у респондентів вибірки, а також виявити інтегральні характеристики їх професійної компетентності, зокрема ті, що стосуються функціональних особливостей їх правозахисної діяльності та професійно важливих особистісних якостей. Виявлено, що в адвокатів вибірки переважає середній показник емоційного інтелекту, що свідчить про можливість його розвитку та потенціалу зростання. Водночас, третина досліджуваних характеризується низьким загальним рівнем емоційного інтелекту, і цим респондентам необхідно розвивати емоційний інтелект, посилено працювати над удосконаленням власних емоційних можливостей.

Щодо структурних компонентів емоційного інтелекту, то найбільше виражене розуміння своїх та чужих емоцій, проте цікавим є результат

кращого розуміння чужих емоцій порівняно зі своїми, що, швидше за все, обумовлено специфікою професійної діяльності адвокатів, які постійно стикаються з проблемами, болями, переживаннями клієнтів і намагаються їм допомогти, захистити їх права і свободи. Водночас, менша чутливість до власних емоційних переживань може призвести до емоційного вигорання і емоційного виснаження адвокатів, оскільки правозахисна діяльність є стресогенною і емоційно напруженою. Також у респондентів вибірки переважає середній рівень вираженості страху невдачі, і більшість адвокатів демонструють високий рівень прагнення до успіху, що проявляється в намаганні виграти справу, захистити клієнта.

За функціональними особливостями професійної діяльності найвище оцінюється організаційний потенціал адвокатів та їх здатність рішуче і своєчасно приймати рішення, здатність приймати продумані та кваліфіковані рішення, планування діяльності, вміння здійснювати правильний і своєчасний контроль за справами та загальний рівень професійної компетентності.

За результатами кореляційного аналізу виявлено, що професіоналізм адвоката позитивно корелює із розумінням чужих і своїх емоцій, розпізнаванням емоцій інших людей та загальним рівнем емоційного інтелекту. Найбільшу кількість кореляційних зв'язків також демонструє прийняття продуманих, кваліфікованих рішень, яке корелює з управлінням чужими емоціями, загальним рівнем емоційного інтелекту, управлінням своїми емоціями та емпатією. Така функціональна здатність адвокатів як об'єктивне оцінювання діяльності позитивно корелює із контролем експресії, емоційною обізнаністю та самомотивацією.

Інтегральний показник емоційного інтелекту позитивно корелює із організаційним потенціалом, рішучим, своєчасним прийняттям рішень, прийняттям продуманих, кваліфікованих рішень та загальним рівнем професіоналізму, тобто емоційний інтелект сприяє організованості, виваженості, поміркованості адвоката, що забезпечує його професіоналізм.

Виявлені кореляційні зв'язки структурних компонентів емоційного інтелекту з окремими професійно важливими якостями респондентів засвідчують те, що особистісні якості адвокатів є визначальними факторами ефективності їх правозахисної діяльності та виконання ними своїх функцій щодо захисту прав і свобод громадян.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують припущення щодо взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту, функціональними вміннями та професійно важливими якостями респондентів вибірки, що дає змогу розглядати емоційний інтелект як чинник професійної компетентності адвоката та важливий предиктор успішності його правозахисної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бабенко, О. О. Емоційний інтелект у складі ресурсності представників професій юридичних видів / Право і безпека. 2017. № 3 (66). С. 121–125.
2. Білоножко, А. В. Соціально-психологічні чинники становлення комунікативної культури майбутнього юриста в процесі професійної підготовки: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2008. 22с.

3. Лящ О.П. Значення емоційного інтелекту у професійній діяльності юристів. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/23414/1/104-106.pdf>.

4. Маленький Ф. Навіщо юристу потрібен емоційний інтелект і як останній може зарадити в судовому процесі? Юридична практика. 2020. URL: <https://zib.com.ua/ua/141206.html>

5. Суцяга О., Довгань А. Особливості соціально-правової підготовки майбутніх юристів: американська та британська моделі. Comparative Professional Pedagogy, 2022. № 12. С. 82–90. [https://doi.org/10.31891/2308-4081/2022-12\(2\)-9](https://doi.org/10.31891/2308-4081/2022-12(2)-9)

6. Хазратова Н., Малімон Л., Терентьев О. Готовність до розв'язання конфліктів як чинник психічного здоров'я адвоката у його професійній діяльності. Психологічні перспективи. Вип. 39, 2022, 367–381. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-haz>

7. Харченко, І. І. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх юристів. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки", 2021. (1). вилучено із <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/4186>

Коць Михайло

кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Кордунова Наталія

кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

РОЛЬ ПСИХОДИЗАЙНУ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

Сучасні дослідження показують, що професійна ідентичність є одним із важливих аспектів особистісного та професійного розвитку, який визначає задоволеність кар'єрою, рівень стресу та ефективність діяльності [1; 5; 6; 7; 8]. Психодизайн, як інструмент психологічного проектування умов навчання і роботи, може мати важливий вплив на формування професійної ідентичності, сприяючи адаптації, формуванню стійкої мотивації та розвитку самоусвідомлення у професійній діяльності [2; 3; 4; 9].

Поняття психодизайну трактується як проектування психологічних умов для ефективного розвитку індивіда у контексті його професійної діяльності. Основні завдання психодизайну включають створення середовища, яке сприяє оптимальному розвитку компетенцій, самореалізації, адаптації та формуванню ідентичності. Психодизайн орієнтується на використання психологічних інструментів для підвищення мотивації, комунікативних навичок, здатності до самоаналізу, креативності та інших особистісних характеристик, що сприяють успішному професійному розвитку.

Професійну ідентичність, як вважає М. Степаненко, можна трактувати як складне, багаторівневе, багатокомпонентне та цілісне явище, яке виявляється у розвитку професійно значущих якостей та особистісному зростанні людини, яка здійснює професійну діяльність. Це також включає усвідомлення себе як частини певної професійної групи, прийняття її норм і

правил поведінки, що згодом сприяє успішній реалізації в професії та визнанню професійною спільнотою [8, С. 94].

Формування професійної ідентичності залежить від таких факторів, як особистісні характеристики, індивідуальний досвід, професійні цінності, а також соціальне та культурне оточення.

У роботі Т. Ващенко і Т. Клійбас, присвяченій дослідженню психологічних особливостей формування професійної ідентичності майбутніх фахівців у галузі психології та права, було виявлено загальний для всіх груп об'єктів дослідження зворотний кореляційний зв'язок між мораторієм професійної ідентичності та її сформованістю. Дослідники зазначають, що чим глибше особистість занурюється в кризу вибору, тим нижчий рівень її професійної визначеності. Ці два прояви професійної ідентичності можна розглядати як послідовні етапи одного процесу, де період мораторію стає невід'ємним кроком до визначення професійних поглядів та цінностей [1].

Г. Попова та О. Грінченко зазначали, що під час навчання у закладі вищої освіти у студентів-психологів відбуваються зміни як у сприйнятті професії, так і в розумінні себе в її межах. На початкових курсах студенти часто мають ідеалізовані уявлення про роботу психолога, проте з часом, набуваючи досвіду, старшокурсники формують більш реалістичне уявлення про суть професійної діяльності та ознайомлюються з конкретними аспектами психологічної роботи. Таким чином, навчання сприяє поступовому узгодженню між очікуваннями щодо професії та її реальною природою [7]. Крім того, поступово змінюється й особистісна спрямованість майбутніх фахівців: від орієнтації на комунікацію до зосередженості на саморозвитку й самопізнанні [6, с. 152].

Психодизайн надає можливості для самопізнання через створення рефлексивного середовища, що дозволяє індивідам оцінити свої професійні цілі, мотиви і можливості. Завдяки використанню методів самоаналізу та саморефлексії, учасники можуть глибше усвідомити свої цінності, амбіції та розвинути позитивну самооцінку у професійній діяльності.

Одним із завдань психодизайну є створення умов для розвитку професійних компетенцій. Це включає розробку навчальних програм, які не лише надають знання, але й допомагають індивіду опанувати критичне мислення, емоційну стійкість, здатність до самоорганізації та інших навичок, важливих для формування професійної ідентичності.

Психодизайн сприяє розвитку внутрішньої мотивації через усвідомлення власної ролі у професійній сфері. Зрозуміле і реалістичне бачення професійної місії сприяє більшому задоволенню від праці, допомагає уникати вигорання і знижує рівень стресу.

Інтеграція психологічних практик у робоче середовище сприяє налагодженню ефективних міжособистісних комунікацій, що дозволяє відчувати себе частиною професійної спільноти, розвиває відчуття підтримки та співпраці, що є важливим для закріплення професійної ідентичності.

Для ефективного застосування психодизайну в професійній діяльності важливо інтегрувати його елементи на різних етапах освітнього та професійного процесу. Це може включати:

1. Використання психологічних тестів та тренінгів для глибшого розуміння індивідуальних професійних цілей та цінностей.
2. Розробка програм саморефлексії та самоаналізу для підтримки стійкої ідентичності.
3. Створення підтримуючого середовища через наставництво та соціальну інтеграцію в професійній спільноті.

Отже, психодизайн як інструмент професійного розвитку сприяє створенню сприятливих умов для формування стійкої професійної ідентичності. Він дозволяє індивідам глибше усвідомити свою роль у професійній діяльності, розвинути необхідні компетенції та відчутти соціальну підтримку. Урахування принципів психодизайну у професійному та навчальному середовищі сприяє підвищенню рівня задоволеності працівників, їх професійної стабільності та ефективності діяльності.

Список використаних джерел:

1. Ващенко Т., Клібайс Т. Психологічні особливості формування професійної ідентичності у майбутніх психологів та юристів. *Наукові здобутки студентів Інституту людини №2(6)*, 2016р. <https://www.studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/download/77/83/0>
2. Гаманович П. А. Психологія кольору в веб-дизайні. *Молодь, освіта, наука та мистецтво = Youth, Ducation, Scienc end Art* : зб. матеріалів ІХ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 23-24 лист. 2023 р.) / [редкол.: І. Г. Терешко, (голов. ред.), О. М. Козій (відпов. ред.), В. В. Семенчук [та ін.]. Умань, 2023. С. 64–66. URL: <http://surl.li/nfwfta>
3. Гречко А. В., Колендовська М. М. Web-дизайн, як поєднання психології та мультимедіа. *Радіоелектроніка та молодь в ХХІ столітті* : матеріали 26-го Міжнар. молодіжного форуму, 24-25 листоп. 2022 р. Харків, 2022. Т. 3. С. 146–147. URL: <https://openarchive.nure.ua/entities/publication/639e0d5f-a19e-4802-9347-1b5ed9603689>
4. Доцюк А. В. Формування зовнішнього та внутрішнього простору в архітектурі та дизайні шляхом психологічного впливу на процеси створення проекту. *Сучасні проблеми архітектури та містобудування* : наук.-техн. зб. / М-во освіти і науки України, Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; [відп. ред. М. М. Дьомін]. Київ, 2013. Вип. 34. С. 48–54.
5. Колосович О. С. Психологічні аспекти формування професійної ідентичності особистості в кризові періоди суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 1. С. 43-52.
6. Перетятко Л. Г., Тесленко М. М. Професійна самоідентичність майбутніх психологів у закладах вищої освіти. *Психологія і особистість*. 2022. № 2 (22). С. 139-152.
7. Попова Г. В., Грінченко О. М. Когнітивний компонент профідентичності у студентів-психологів. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2017. № 38. С. 325-329.
8. Степаненко М. І. Професійна ідентичність особистості: теоретичне вивчення феномена. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. Том 1. № 3 (2016). С. 90-94.
9. Шкарлатюк К. І., Хлівна О. М. Структурування психоконсультативного процесу у дизайні психологічного дослідження. *Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка. Психологія. Медицина*. 2022. № 8. С. 444–454. URL:<http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2011>

Силка Олена
аспірант,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

МНОЖИННІСТЬ ФОРМ ТРАНСЛЯЦІЙ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Повсякчас сенситивною для українців була проблема національної ідентичності. Причинами того є тривала втрата державності в географічно визначених кордонах, маргіналізація та стигматизація ідеї України та українськості, політика асиміляції та затирання національних відмінностей, репресії та ліквідація національної еліти як ядра національної ідентичності. Перцепція, усвідомлення та прийняття національної ідентичності сьогодні є архіважливим для екзистенції народу, що на даний момент проживає не лише на теренах України, а і поза її межами через вимушену, зумовлену бойовими діями, міграцію. Адже асиміляція, навіть тимчасова, в нову культурну реальність змушує особистість прийняти нові ціннісні орієнтири, норми поведінки, оптику світобачення, які раніше могли не відповідати її власним. Таке переформатування засадничих категорій дестабілізує та здатне точково деформувати, ускладнивши навіть саме усвідомлення особистістю своєї ідентичності.

Перш ніж звертатись до проблеми національної ідентичності, варто окреслити значущість таких примордіальних категорій як «ідентичність» та «ідентифікація». Їх концептуалізація зумовлена домінуванням у наукових колах підходу, де особистість позиціонується не як ізольована, абстрагована від зовнішніх чинників компонента, а як повноправний суб'єкт усього спектру соціальних інтерференцій. Опираючись на соціальні детермінанти у конструюванні психологічних теорій, дослідники акцентували на принципі інвайронменталізму як одному із засадничих у процесі набуття особистісної ідентичності у всій множинності її проявів [1-4].

Вплив питомої сьогоденню глобалізації не можна оцінити однозначно: попри економіко-політичні преференції, проблема унікальності, індивідуальності нації як самобутнього утворення відходить на другий план. Затирання культурних кордонів, трансляція культури як глобально спільного надбання усього людства без диференціації першоджерел – адженда, що визначає поступ не окремих держав, а цілих континентів. В таких умовах проживання своєї унікальності стає надважливим викликом для окремих націй, зокрема і української.

Національна ідентичність, як варіативна форма соціальної ідентичності, є обов'язковим елементом кластеру ідентичностей самоактуалізованої особистості. З однієї сторони абсорбувавши моральні постулати, культурні надбання, історичну пам'ять, з іншої – даючи особистості право на їх трансформацію, національна ідентичність робить особистість водночас суб'єктом та об'єктом процесу ідентифікації. В основі згаданого процесу – тріада, що містить афективний, конативний та когнітивний компоненти [5, с. 171-173].

Відтак позиціонування особистістю національної ідентичності – це не тривіальна сукупність історичних фактів, інформації про традиції, культуру, та, власне, націю, представником якої вона є, це також її емоційні ставлення до співгромадян, держави та до себе, як частини цієї соціальної групи; множинність соціально конструйованих фреймів та диспозицій, що детермінують інтеракції за певними, суспільно визначеними та прийнятними, сценаріями.

Репрезентуючи загальнолюдське, колективне, національна ідентичність полівекторно ретранслюється особистістю. Множинність виявів констатуємо на мікро- (особистісному), мезо- (рівень націй) та мега- (міжнаціональний) рівнях.

Відтак поставлену проблему варто аналізувати та описувати не лише у конструкті психологічного як завакуумованого явища, але і в масштабах міжособистісного та міжнаціонального, у множинності соціально-політичних, культурних процесів, що особливо актуалізується в умовах російсько-українського екзистенційного протистояння.

Біполярність прояву національної ідентичності можна проаналізувати, звертаючись до пропонованого рисунку (Рис. 1). Центральним конструктом є особистість, що в констеляції з національною ідентичністю, набуває суб'єкт-об'єктного характеру. Вона є ретранслятором, позитивним чи негативним, тожсамості нації.



Рисунок 1. Форми трансляції особистістю національної ідентичності
(Джерело – авторська розробка)

Серед позитивних форм трансляції можна виокремити такі:

- самоусвідомлення – набута національна ідентичність репрезентує в особистості соціальну компоненту, що дає змогу усвідомити своє місце у множинності міжособистісних інтеракцій;

- самооцінка – ретрансляція, як частини власних напрацювань, здобутки попередніх поколінь та представників своєї нації через проживання почуття єдності, тяглості поколінь здатне підвищувати самооцінку окремого індивіда;

- збереження психологічного ресурсу – приналежність до референтної групи, в даному випадку нації, у більшості випадків дає особистості право послуговуватись сконструйованими, усталеними шаблонами поведінкових реакцій, що, в свою чергу, дозволяють мінімізувати потребу у пошуку та підборі потрібних алгоритмів дій. Таким чином стереотипізація поведінки дозволяє особистості заощаджувати когнітивно-афективні ресурси;

- зняття психологічної напруги через проживання почуття безпеки – одна з засадничих, еволюційно зумовлених потреб, що трансформувалась із поступом людства, та проявляється у необхідності проживання почуття спільності з ототожнюваною ним групою. Делегітимізація на правовому та звичаєвому рівні асоціальних форм поведінки є гарантом безпеки, мінімізує ризик бути підданим агресії;

- усвідомлена, позитивно орієнтована система ставлень до власної нації – тісна система внутрігрупових зв'язків стимулює особистість до відповідальності за вчинки та рішення, які приймаються нею, суб'єктивізуючи її участь у всій варіативності соціально-політичних процесів;

- акумулювання арсеналу цінностей та життєвих орієнтирів – полягає у конструюванні особистістю картини світу з огляду на вартості, прийняті та легітимізовані представниками попередніх поколінь. У такому випадку вони є визначальними, а почасти незаперечними константами для подальшого поступу у майбутнє;

- налагодження комунікативних каналів – інтеріоризація системи цінностей, усталених фреймів, спільне світобачення оптимізують процес спілкування, ліквідуючи можливі комунікативні бар'єри. Відтак, інтеракція відбувається швидше та ефективніше;

- мінімізація внутрігрупових конфліктів – проживання особистістю почуття тотожності з представниками референтної нації формує почуття лояльності та терпимості до її членів, а бажання бути частиною цих соціальних зв'язків консолідує, знижує ризики імовірних конфронтацій;

- ретрансляція загальнонаціональних цінностей – акумулювання та демонстрація, представлення національних здобутків є засадничим для визнання нації на міжнародному рівні, а, отже, її екзистенції як такої;

- адвокатування національних інтересів – для особистості зі сформованою національною ідентичністю питомою є усвідомлена громадянська позиція, інтенція виявляти її поміж представників інших націй та народностей.

Попри широкий спектр позитивно забарвлених проявів особистістю національної ідентичності, хибною є візія, де національна ідентичність артикулюється виключно в інваріативно-позитивній конотації. Дуальна природа національної ідентичності має і радикально негативні вияви, питомі для тоталітарних, максимально ізольованих від зовнішніх контактів, держав. Це, зокрема:

- деконструкція індивідуальності через повну, безальтернативну інтеріоризацію соціально сформованих фреймів, патернів поведінки, атитюдів, системи цінностей. За таких умов відбувається стирання індивідуальності та ретуш особистості відповідно до політично закладених підвалин оптики ідеального громадянина держави;

- ізоляціонізм – проявляється на рівні як цілої нації, так і щодо можливостей налагодження комунікативних каналів окремими індивідами. Полягає у абсолютизації національної ідеї та інтересів, нівелюванні значення будь-яких міжнародних зв'язків як персональних, так і політичних;

- шовінізм – легалізація на загальнодержавному рівні та цілеспрямоване формування негативних стереотипів щодо представників інших націй, провокація та реалізація міжетнічних конфліктів, нівелювання загальнолюдських цінностей.

Попри ємність категорії «національна ідентичність» та її значимість для успішного психологічного поступу особистості, мусимо констатувати, що для її верифікації, в кожному окремому випадку, притаманні певні труднощі. Адже встановлення міри успішності проживання національної ідентичності – це, з одного боку, вивчення суб'єктивних оцінок, з іншого – відображення соціально-економічних, політико-правових, культурно-історичних кластерів екзистенції нації.

Не можна не брати до уваги той факт, що національна ідентичність тісно корелює з сукупністю явищ та процесів, що не лежать в площині психології. Відтак її дослідження не може обмежуватись лише психологічною парадигмою – обов'язковою є комплементарна із джерельними, суміжними процесами оптика.

Національна ідентичність – психологічний конструкт, що корелює із соціально-економічними, політико-правовими, культурно-історичними парадигмами та, водночас, детермінується їх впливами. Перцепція та проживання національної ідентичності – не просто запорука психологічної цілісності та благополуччя окремої особистості, але і політичного, економічного історичного поступу цілої нації, можливість самостановлюватись у культурній варіативності міжнаціональних зв'язків. Її не можна розглядати як монолітне утворення, питомою у даному випадку є дуальність, що виявляється як у позитивному ракурсі, так і у крайнє негативних формах. Здорова її реалізація приносить або переваги для цілої нації, або – відбувається заміщення індивідуального колективним, безальтернативна стереотипізація моделей поведінки та когнітивних

алгоритмів. Це нівелює будь-яку можливість формування самодостатньої, пасіонарної особистості, здатної бути каталізатором поступу цілої нації.

Список використаних джерел:

1. Рус, А. (2022). Лакан. Вступ до структурного психоаналізу. Комубук, 220 с.
2. Фройд, З. (2021). Психологія спільнот і аналіз людського «Я». Андронум, 90 с.
3. Erikson, E. H. (1994). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton, 336 p.
4. Kelman, H. C. (1997). Nationalism, patriotism, and national identity: Social-psychological dimensions. In: In D. Bar-Tal & E. Staub (Eds.), *Patriotism in the life of individuals and nations*. Chicago: Nelson-Hall, pp. 165-189.

Слобдянюк Олена

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Мудрак Ігор

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**ОСНОВНІ НАПРЯМИ ЗАПОБІГАННЯ ТА УПРАВЛІННЯ
КОНФЛІКТАМИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Конфлікти не мають універсальних засобів профілактики чи вирішення суперечливих ситуацій, котрі більш імовірні, якщо існує багато джерел їх виникнення, тому ними потрібно керувати. Завдяки ефективному управлінню конфліктами результат може бути позитивним, функціональним і ефективним, залежно від конкретної ситуації та інтересів конфліктуючих сторін.

Управлінню конфліктом передують такі діагностичні засоби: вивчення причини конфлікту, методів «боротьби», суперечностей, подій, потреб, інтересів, біографії конфлікту, тобто історії конфлікту, ситуації, в якій він розвивався, ескалації конфлікту, аналіз закономірностей криз і розвитку подій, визначення учасників конфлікту: індивідів, груп, очікувань і розбіжностей. Необхідне визначення позицій і відносин, взаємозалежностей, ролей, очікувань і особистих стосунків між сторонами, які провокують конфлікт, а також налаштування на вирішення конфлікту відповідно до їхніх бажань і очікувань.

Управління конфліктом передбачає проведення певних заходів, спрямованих на мінімізацію причин, рівномірну підтримку конфлікту, не виходячи за межі контролю, координації дій учасників конфлікту [1].

Аналізуючи літературу з питань управління конфліктами та попередження конфліктних ситуацій, можна зупинитися на основних методах управління конфліктами та заходах їх запобігання, таких як :

- Внутрішньоособистісні методи впливу на особистість.
- Структурний метод попередження та усунення організаційного конфлікту.

- Методи та стилі міжособистісного спілкування, поведінки під час конфліктів.
- Персональний метод.
- Дискусія.
- Методи керування особистою поведінкою.
- Методи, що включають також агресивні дії (використовуються рідко) [2].

Іншим важливим критерієм, який може охарактеризувати явище конфлікту, є наявність суб'єкта або суб'єктів конфлікту. Це означає, що існує можливість конфлікту не тільки з кимось, з групою, але й із самим собою. Іншими словами, все починається з протиріччя.

Д. Г. Скотт вважає, що спілкування є найважливішим засобом вирішення більшості конфліктів. Іноді висловлювання людини недостатньо зрозумілі або хтось не уважно їх слухає, і це може стати причиною конфлікту. Приховані переконання можуть стати перешкодою для подальшого спілкування, коли виникають непорозуміння, ворожість чи озлобленість [4].

Важливою частиною психології управління конфліктами є попередження з метою їх запобігання. Запобігти конфліктам можна лише шляхом виявлення та усунення причин, що породжують конфліктні ситуації.

У психологічній літературі розрізняють первинні та вторинні заходи профілактики конфліктів (Н. Пов'якель, Л. Карамушка). Первинна психологічна профілактика конфліктів полягає, насамперед, у психологічній просвіті, а вторинна – у безпосередній роботі над ризиками, напруженістю, конфронтацією, з групами з високою ймовірністю виникнення конфліктів, їх ескалацією [2].

Щоб запобігти конфлікту, необхідно знати типи конфліктогенів: загрози, накази і причин конфлікту, негативні та необґрунтовані відгуки та коментарі, знущання, зневажливий тон або підвищений голос, груба поведінка, приниження, хвастощі, приховування важливої інформації, питання, які «заганяють у глухий кут» або «змушують відчувати себе винними», відмова від переговорів та обговорення складних питань, проблем тощо.

Важливим засобом попередження протиріч є врахування особливостей поведінки особистості, яка страждає різними особистісними комплексами, незадоволена своїм становищем у суспільстві, сім'ї, організації і постійно прагне задовольнити власне хворобливе еґо, щоб позбутися внутрішньої напруги.

Г. Ложкіна та Н. Пов'якель вважають, що важливою умовою запобігання виникненню та поширенню конфлікту має бути психолого-культурна та психологічна підготовка, яка сприяє усуненню еґоцентризму, агресії, маніпулятивних нахилів та конфліктних комунікаційних агентів, оволодінню культурою спілкування та поведінки, розвитку стійкості до стресу, формуванню толерантності до фрустрації та «іmunітету» до

спілкування, що залежить від ситуації та створює конфлікт у «спільноті» [3].

Попередження та застереження щодо можливих конфліктів потребує формування спеціальних знань та умінь для вибору продуктивного способу вирішення конфліктних ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Жаворонкова Г. В., Скібіцький О.М., Сівашенко Т.В., Туз О.І. Управління конфліктами : текст лекцій : навч. посіб. Київ : Кондор, 2011. 172 с.
2. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій): монографія. Київ: Полтава, 2009. 268 с.
3. Пов'якель Н.І. Психологія вирішення педагогічних конфліктів. Київ : Шкільний світ, 2008. 128с.
4. Філоненко М.М. Психологія спілкування : Підруч. для вищ. навч. закл. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРТОБІОЗУ
ОСОБИСТОСТІ ТА МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА
ОСОБИСТОСТІ**

Боротюк Марія
здобувач магістратури факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Кульчицька Анна
кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПРОФІЛАКТИКА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Профілактика девіантної поведінки в підлітковому віці є однією з найважливіших складових соціально-психологічної роботи, адже підлітковий період – це час формування особистості, коли закладаються основи для подальшої соціальної поведінки. Під впливом психологічних і фізіологічних змін підлітки часто проявляють ризиковану та нестандартну поведінку, що може перерости у стійкі девіантні моделі.

Девіантна поведінка охоплює різні порушення соціальних норм – від незначних правопорушень до серйозних відхилень. Соціально-психологічні дослідження вказують, що причини такої поведінки можуть бути різноманітними: від недостатньої підтримки з боку родини та впливу кризових ситуацій до внутрішніх факторів особистості, таких як знижена самооцінка чи відсутність самоконтролю.

Девіантна поведінка – це складний тип соціальної активності, що виникає під впливом ряду взаємозалежних причин. Поняття «девіантна поведінка» має два основних значення. По-перше, воно позначає дії особистості, які суперечать офіційним чи усталеним у суспільстві нормам. По-друге, воно описує соціальне явище, яке виражається у відносно масових і стійких формах поведінки, що протирічать суспільно прийнятим правилам і нормам. [3 с. 123-124]

В. В. Афанасьєва визначає девіантну поведінку як порушення моральних, правових чи інших норм суспільства, яке нерідко завдає шкоди як особистості, так і оточенню. Вона підкреслює, що проблема девіанції полягає у виборі поведінки, яка йде врозріз із соціальними стандартами та ускладнює взаємодію з суспільством. [2]

С. Г. Немченко вважає, що девіантна поведінка проявляється у тих, хто не засвоїв суспільні моральні норми і сформував свою ідентичність на основі кількох субкультур. Це часто призводить до інфантильності, труднощів у спілкуванні та втрати контролю над своїми діями. [2]

Підлітковий вік – це час активних змін особистості, коли на тлі фізіологічних перетворень відбувається становлення самосвідомості та соціальних зв'язків. У пошуках себе та свого місця в світі підлітки прагнуть до самостійності, що нерідко супроводжується емоційною нестабільністю та конфліктністю у стосунках з дорослими. Цей етап є критичним для формування цінностей та емоційної стійкості, але також може супроводжуватись психологічними труднощами, як-от тривога чи депресія.

Важливість підтримки в цей період визначається її впливом на формування зрілої особистості в майбутньому. [3]

Н. П. Онищенко відзначає, що підліткова девіація виникає за умов духовного застою особистості, коли її взаємодія з середовищем обмежена прагматичними цілями. У такому випадку девіантна поведінка стає реакцією на несприйняття суспільних цінностей, які суперечать особистим переконанням. [2]

Визначення девіантної поведінки підлітків охоплює різноманітні критерії. Часто приховані правопорушення, як-от безквитковий проїзд або дрібні крадіжки, залишаються поза увагою, однак різкі зміни в поведінці, втрата самоповаги, негативне ставлення до соціальних норм і порушення закону є явними ознаками відхилення. Підліткова девіантність – це багатогранне явище, яке виникає під впливом соціальних, сімейних та особистісних чинників, а також кризових ситуацій. Перехідний вік часто супроводжується пошуком себе та протестом, що іноді веде до різних форм девіацій, таких як вживання психоактивних речовин, агресивна поведінка, суїцидальні думки та ігрова залежність. [2]

Подолання девіантних розладів особистості – складне завдання, яке вимагає професійного терапевтичного підходу. Суть лікування залежить від характеру та рівня залежності й може відбуватися як у спеціалізованих медичних установах, так і в центрах психологічної допомоги. Проте найбільшою ефективністю у сфері боротьби з девіантною поведінкою підлітків відзначається саме систематична та своєчасна профілактика, особливо в періоді сенситивного розвитку, яким вважається підлітковий вік.

Вакуленко О. В. стверджує, що сучасна профілактика залежностей охоплює три ключові рівні: первинну, вторинну та третинну профілактику. Первинна профілактика фокусується на попередженні девіацій серед здорових підлітків та осіб групи ризику. Вторинна профілактика передбачає роботу з підлітками, які вже демонструють схильність до девіантної поведінки. Третинна профілактика спрямована на запобігання рецидивам у тих, хто вже пережив лікування. [3]

У залежності від групи впливу виділяють кілька напрямів [4]:

1. Загальна профілактика, орієнтована на підлітків загальноосвітніх закладів, спрямована на подолання загальних факторів ризику.

2. Спеціальна профілактика, що охоплює групи ризику – підлітків, які знаходяться в середовищі з підвищеним ризиком розвитку девіацій.

3. Індивідуальна профілактика, яка адресована окремим підліткам для вирішення їхніх специфічних проблем.

Соціально-педагогічна профілактика серед підлітків передбачає створення умов для їхнього здорового соціального розвитку. Її завдання – сприяти їхньому особистісному становленню через позитивну соціально значущу діяльність, забезпечуючи оптимальне середовище. Важливими аспектами є індивідуальна робота, що спрямована на зміцнення самоконтролю та формування навичок подолання стресу.

Важливою є робота не лише з підлітками, а й з їхнім найближчим оточенням – батьками, вчителями та шкільними психологами. Саме вони

забезпечують первинний виховний та профілактичний вплив, підтримуючи підлітків на різних етапах соціально-психологічної адаптації.

У профілактичній діяльності застосовуються різні методи, серед яких можна виділити [1]:

- Превентивну освіту, яка передбачає навчання батьків, учителів та працівників соціальних служб методам ранньої профілактики;
- Непрямий профілактичний вплив, спрямований на розвиток позитивних особистісних якостей, таких як самоконтроль, стресостійкість та асертивність;
- Прямий профілактичний вплив, який включає проведення виховних годин та семінарів з представниками соціальних служб і правоохоронних органів.

Ключовою складовою психологічної допомоги підліткам є мотиваційне інтерв'ю, яке допомагає усвідомити ризики девіантної поведінки та формує наміри змінити її.

Профілактична діяльність досягає ефективності за умов дотримання кількох основних принципів [4]:

1. Універсальність – гнучкий підхід, який дозволяє адаптувати профілактичні заходи під конкретні потреби;
2. Конструктивність – позитивне формування стресостійких моделей поведінки;
3. Випереджувальний підхід – формування соціально бажаних установок з урахуванням можливих ризиків.

Отже, комплексний підхід до профілактики девіантної поведінки серед підлітків дозволяє створити ефективну систему підтримки та розвитку особистісної стійкості. Ефективна профілактика девіантної поведінки – це комплексний процес, що об'єднує педагогічні, психологічні та соціальні зусилля для забезпечення повноцінної адаптації підлітків до дорослого життя.

Список використаних джерел:

1. Вакуленко О. В., Зленко Т. О. Теоретико-методологічні засади профілактики нехімічної адиктивної поведінки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. О. В. Вакуленко, Т. О. Зленко [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/11583/3/Vakulyenko%2C%20Zlenko.pdf>
2. Гошовський Я. О. Психологія девіантної поведінки: посібник. Дрогобич, 2010. 287с.
3. Ковальова І. Б., Посохова Я. С. Особливості профілактичної роботи девіантної поведінки в ОВС. Девіантна поведінка: соціологічний, психологічний та юридичний аспекти: матеріали наук.-практ. конф. МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т права та масових комунікацій, Кафедра соціології та психології; Соціологічна асоціація України.–Х.:ХНУВС,2015.–166 с.
4. Лис М. Кульчицька А. Психологічні особливості прояву девіантної поведінки особистості в підлітковому віці. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.). – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2019. – С. 86-88.

Ваховський Олег

магістр (здобувач освіти) факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Малімон Людмила

науковий керівник, кандидат психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ І ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ЛЮДЕЙ З ОНКОЛОГІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Останні десятиліття у світі відзначається тенденція сталого зростання онкологічної захворюваності. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) станом на грудень 2023 року у світі було зареєстровано 772 млн. випадків онкозахворювань та очікується, що до 2023 року захворюваність досягне 5,4 млн. випадків на рік і, за прогнозами ВООЗ, що до 2050 року відбудеться зростання більше ніж на 75 % [19]. Статистичні дані Національного канцер-реєстру України станом бази даних на початку 2024 року засвідчує: кількість нових зареєстрованих випадків протягом 2023 року становить 110 060, загалом пацієнтів на обліку, які підлягають постійному нагляду – 1 272 610 осіб. Загальна кількість пацієнтів у базі даних на цей період складає 5 032 600 осіб. Таким чином, новоутворення посідають друге місце серед причин смертності населення в Україні [10].

Незважаючи на успіхи, досягнуті останніми роками у вивченні питань етіології та патогенезу онкологічних захворювань, у розробці та застосуванні новітніх лікарських препаратів та методів лікування, їх поширеність залишається високою, що зумовлює актуальність вивчення факторів, що впливають на перебіг та прогноз онкозахворювань. Найважливішу роль у цьому відіграють не лише локалізація і складність ракової пухлини, а й психологічні особливості хворих.

В даний час механізми патогенезу онкологічних захворювань розглядаються у зв'язку з порушенням адаптаційної системи особистості, яка багато в чому регулюється та забезпечується механізмами психологічного захисту та копінг-поведінкою [2; 8; 4; 18; 12; 5; 6; 16 та ін.]. Механізми психологічного захисту визначають тип ставлення до хвороби, а, отже, такі її параметри, як перебіг і результат. Копінг розглядається у зв'язку з психологічними ресурсами особистості і розуміється як певні здібності, знання та вміння людини, що дозволяють їй ефективно справлятися з вимогами середовища. Це вміння розуміти ситуацію, прогнозувати власну поведінку та поведінку оточуючих, відповідати за свої дії. Особливостями опанувальної поведінки визначається успішність адаптації до життєвих стресів, у тому числі і до онкологічних захворювань. Ця проблема досить широко представлена у науковій літературі, проте деякі її аспекти недостатньо вивчені. Так, дуже мало досліджень, спрямованих на вивчення співвідношення різних механізмів психологічних захистів і

стратегій подолання хвороби у онкохворих з різним ставленням до лікування. Це вносить новизну у вивчення цієї проблеми і має важливе практичне значення у плані формування установки на лікування шляхом корекції неадаптивної опанувальної поведінки в подоланні хвороби.

Мета дослідження: виявити особливості захисних механізмів і копінг-стратегій у хворих на онкологічні захворювання, а також їх вплив на ставлення до лікування.

Переживання людиною встановлення діагнозу онкологічного захворювання не лише характеризується стресом, а й багатьма дослідниками визначається як переживання пацієнтом особистісної кризи [1; 7; 9; 14]. Як констатує І. В. Сергет «актуалізація поняття тривалості життя у свідомості людини відбувається при встановленні діагнозу про наявність у неї онкозахворювання, що викликає граничні за своєю силою переживання і може призводити до втрати життєвих сенсів» [15].

Н.В. Родіна у своїх дослідженнях зазначає про два напрямки в галузі онкології, де перший спрямований на вивчення впливу психологічних чинників на виникнення онкозахворювань, а другий напрям досліджень скерований на вивчення психологічних реакцій на ракові захворювання, особливості прояву захисних механізмів та їх вплив на подальший перебіг хвороби [13].

Л. І. Паливода визначає два базові кризових шляхи: переживання через застосування механізмів психологічного захисту та шляхом використання долаючої поведінки, тобто копінг-стратегій [11]. Незважаючи на численність досліджень межі цих понять не є чітко визначені. Поняття копінгу у психології поєднує когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти в процесі посилення свідомого зусилля задля вирішення особистісних проблем з метою опанувати життєву ситуацію невизначеності, стресу чи життєвої кризи [3].

Погляди на роль психологічного захисту відмінні. Науковці визначають два підходи до розуміння ролі механізмів психологічного захисту, де, на думку одних, психологічними захистами або захисними механізмами називаються способи спотворення сприйняття реальності, що зменшують вплив на психіку людини травмуючих подій. На думку інших авторів, механізми психологічного захисту знижують інтенсивність як зовнішніх психотравмуючих впливів, так і внутрішнього психологічного дискомфорту, що емоційно травмують переживання людини [17].

Захисні механізми виступають структурним компонентом особистісної саморегуляції. Вони виконують контролюючу функцію взаємодії особистості у реальності, особливості її когнітивної оцінки та прояву ставлень до неї. Базові їх функції полягають у збереженні психіки особистості та позитивного самоствалення, захисту від травмуючих впливів в процесі подолання афективної напруги як результату неефективної взаємодії з навколишньою дійсністю.

Таким чином, психологічний захист є одним із способів саморегуляції емоційного стану у ситуації стресу.

Сучасні дослідження визначають чотири рівні механізмів психологічного захисту, в залежності від ступеня усвідомленості та ефективної їх для особистості. До першого рівня належить – конверсія, марення, заперечення, спотворення, екстремальна проекція, розщеплення – такі захисти деформують реальність сприйняття і негативно впливають на адаптацію тому їх вважають патологічними. Другий рівень характеризується незрілістю психологічних захистів, оскільки властиві для депресивних розладів особистості, які можуть впливати на тривожність особистості та стрес, однак часте їх використання може порушувати соціальну адаптацію особистості – це відреагування назовні, фантазія, інтроекція, пасивна агресія, проєктивна ідентифікація, проєкція, прийняття бажаного за дійсність соматизація. До третього рівня належать невротичні захисти, тривале застосування яких здатне порушити міжособистісну взаємодію – дисоціація, заміщення, іпохондрія, інтелектуалізація, раціоналізація, ізоляція, витіснення, регресія, реактивне утворення, анулювання, уникнення, соціальні порівняння з іншими – такі механізми мають короткострокову ефективність. До четвертого рівня захистів належать найбільш адаптивні, зрілі захисти, які здатні до інтеграції конфліктів, емоцій та думок людини у нові, соціально адаптивні форми співіснування – самоусвідомленість, альтруїзм, антиципація, емоційна самодостатність, прощення, милосердя, гумор, повага, здатність сублімувати негативні емоції й трансформувати їх у діяльнісний позитив, здатність до свідомого відволікання від стресуючої ситуації, толерантність до думок і почуттів інших людей [3]. Оскільки такі психологічні захисти потребують високого ступеня осмислення та вольових зусиль то їх часто ідентифікують з копінг-стратегіями. Проте, захисні механізми здатні тимчасово вирішити проблему і мають спрямування на внутрішній світ особистості, а копінг-стратегії є цілеспрямованими діями з метою вирішення ситуації на тривалий термін і сприяють становленню (відновленню) соціальних стосунків особистості [11].

Адаптація відбувається за допомогою процесу усвідомлення особистістю складнощів та вироблення стратегій поведінки в цій ситуації для вирішення проблеми. Опанувальна поведінка, таким чином, є усвідомленою, тоді як психологічні захисні механізми не усвідомлюються.

Результати порівняльного аналізу механізмів психологічного захисту та стратегій опанувальної поведінки дозволяють говорити про специфічну структуру захисних механізмів і копінг-стратегій у онкохворих, що відрізняються від такої у людей, які не страждають на онкологічні та інші важкі захворювання.

У ході дослідження було виявлено, що у онкохворих напруженість таких захисних механізмів, як заперечення, компенсація, проєкція, заміщення та реактивна освіта значно вища, ніж у «умовно здорових» осіб. У структурі психологічних захистів у онкохворих домінують заперечення, компенсація, заміщення та раціоналізація. При цьому, з домінуючих МПЗ найчастіше хворі на рак молочної залози використовують (в порядку зменшення) компенсацію, заперечення та раціоналізацію.

Крім того, у хворих на рак виявлено високий рівень напруженості таких захисних механізмів, як витіснення та реактивне утворення. Найменшою мірою в онкохворих виражені такі захисні механізми, як проєкція та регресія, рівень напруженості яких відповідає рівню в нормативній вибірці.

Отримані результати дозволяють говорити про те, що онкохворі з ситуації хвороби використовують як примітивні – протективні (тип захисту, який призводить до недопущення у свідомість психотравмуючої інформації (витіснення, заперечення, регресія тощо) психологічні захисту від травм ззовні, що виражаються в пасивному уникненні проблеми (заперечення, проєкція, витіснення та реактивне утворення), так і захисту вищого порядку – дефензивні (тип захистів, які допускають психотравмуючу інформацію у свідомість за рахунок її «знешкодження за допомогою захисної реінтерпретації»), що вимагають активності у опануванні хвороби – (компенсація, інтелектуалізація, заміщення). Пасивні ж захисні механізми, сприяють лише зниженню емоційного напруження та нейтралізації негативних психічних станів (тривожності, страху).

Виявлене домінування у структурі МПЗ у онкохворих механізму заперечення підтверджує дані науковців, проаналізовані у теоретичному розділі нашого дослідження, про те, що у цієї категорії хворих, надмірно виражений механізм «заперечення». Можна сказати, що в стресовій ситуації, пов'язаній із захворюванням, онкохворі більшою мірою, ніж здорові люди, схильні до відкидання думок, почуттів, бажань, потреб чи реальності, які на свідомому рівні не можуть у собі прийняти, вони намагаються не допускати до свідомості і не сприймати, той факт, що їхньому здоров'ю загрожує серйозна небезпека.

Високий рівень компенсації у хворих на рак також можна пояснити прагненням уникати негативних переживань, пов'язаних із захворюванням. Однак це активний механізм захисту, що дозволяє підтримувати високу самооцінку та виходити зі стану пригніченості [7]. Висока ж (адекватна) самооцінка, своєю чергою, є особистісним ресурсом в подоланні важких життєвих ситуацій. Це зумовлено тим, що наслідком високої самооцінки є віра у свою здатність до ефективної діяльності, вирішення проблем та опанування стресів [13]. До того ж [4], люди, що володіють позитивною самооцінкою, віддають перевагу конструктивним стратегіям опанування в стресових ситуаціях. Окрім цього, високий рівень компенсації корелює з адекватним типом ставлення до захворювання, і навпаки, чим нижче виражається компенсація, тим вищим є ризик виникнення різного роду психічних порушень, найчастіше афективних. Це дозволяє розглядати компенсацію як адаптивний механізм психологічного захисту в онкохворих [15].

Механізм заміщення, який у онкохворих є домінуючим, поряд з запереченням, компенсацією та раціоналізацією, сприяє зниженню емоційного напруження, викликаного фруструючою ситуацією. Даний механізм не призводить до вирішення проблеми, але в ситуації подолання хвороби його можна розглядати як адаптивний, спрямований на збереження

відносного психологічного благополуччя хворих. Психологічне благополуччя особистості, своєю чергою, є одним із важливих чинників, що позитивно впливає на процес одужання. Раціоналізація належить до дефензивних механізмів захисту, які допускають травмуючу інформацію до свідомості, але дозволяють інтерпретувати її «безболісно». Наявність високого рівня раціоналізації (інтелектуалізації) у онкохворих є сприятливим показником, оскільки раціоналізація відноситься до захисту вищого порядку та сприяє конструктивній поведінці у стресовій ситуації, ніж при використанні примітивних захистів.

У вибірці здорових людей механізми заперечення, компенсації, заміщення та раціоналізації також є провідними, однак рівень напруженості цих механізмів психологічного захисту в них у межах норми, а рівень дефензивних механізмів вищий за рівень протективних. У онкохворих ці механізми є наднапруженими, що свідчить про дезадаптацію і існуючі не вирішені внутрішньоособистісні конфлікти. Це підтверджує і загальний рівень напруженості психологічних захистів, який у хворих на рак значно вищий, ніж у здорових досліджуваних. Також у хворих на рак напруженість протективних захисних механізмів вища, ніж дефензивних.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок у тому, що і онкохворі, і здорові люди, у стресовій ситуації використовують як пасивні, так і активні механізми психологічного захисту. Але ієрархія, напруженість та репертуар цих захистів різний.

Вивчення довільних способів опанування стресом виявило досить велику кількість хворих на рак з високим рівнем напруженості копінг-стратегій, які, залежно від ситуації, можуть приймати як продуктивну, так і непродуктивну форму. Найчастіше високим рівнем напруженості в онкохворих представлені такі копінги, як втеча-уникнення (37,5% опитаних), пошук соціальної підтримки (32,5%) та конфронтація (27,7%). Найрідше у хворих на рак зустрічається висока напруженість стратегій самоконтролю (10%) та прийняття відповідальності (15%), а наднапруженість копінгу позитивної переоцінки ситуації у досліджуваній вибірці онкохворих не виявлено. Ці дані дозволяють говорити про те, що хворі на рак молочної залози в ситуації стресу використовують як емоційно-орієнтовані копінги (втеча-уникнення та конфронтації), так і проблемно-орієнтовані (пошук соціальної підтримки).

У порівнянні з онкохворими, у здорових людей висока напруженість копінгів зустрічається з частотою, що не перевищує 12,5%. Якщо розглядати напруженість копінгів, високий рівень яких найчастіше зустрічається у онкохворих, то слід зазначити, що, на відміну від хворих на рак, здорові люди або рідко використовують ці стратегії, або помірно.

Груповий профіль копінг-стратегій відображає відмінності в структурі поведінкових реакцій у важкій життєвій ситуації у хворих на рак та здорових осіб, Рис. 1.

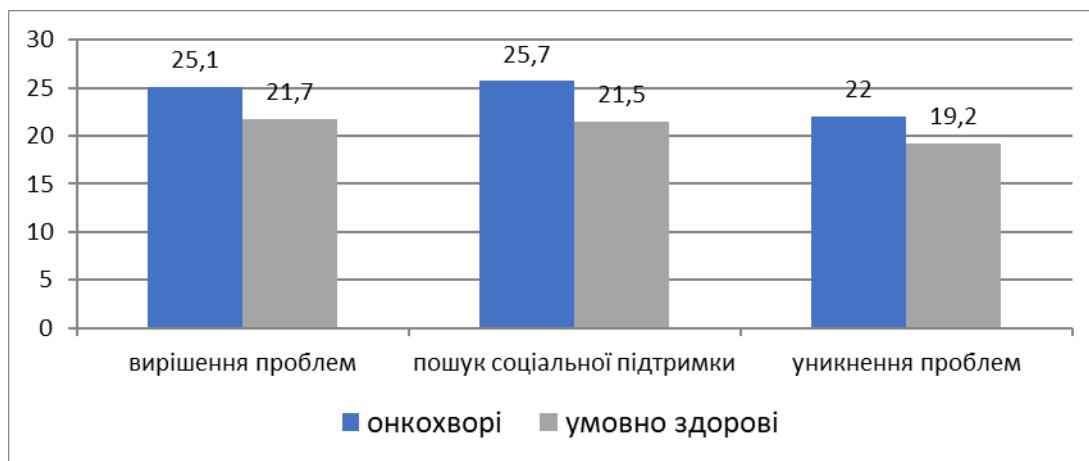


Рис. 1. Середні показники вираженості копінг-стратегій у онкохворих та «умовно здорових» (бали)

Онкохворі віддають перевагу стратегіям уникнення, планування вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, і найменше використовують стратегію самоконтролю. Здорові ж люди найчастіше у важкій ситуації надають перевагу плануванню вирішення проблем і позитивній переоцінці, і, як і онкохворі, найрідше – самоконтролю. Середній рівень напруженості копінгу показує, що для здорових людей характерне помірне використання таких стратегій, як пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми і позитивна переоцінка та виявлено рідке використання інших копінг-стратегій. Тобто, здорові люди найчастіше використовують копінги, спрямовані на вирішення проблеми. У онкохворих виявлена тенденція до помірного використання всіх копінг-стратегій, крім позитивної переоцінки, яка використовується рідко.

Порівняльний аналіз напруженості копінг-стратегій у онкохворих і здорових досліджуваних виявив статистично значущі відмінності за всіма показниками, Табл. 1.

Таблиця 1

Результати порівняльного аналізу вираженості копінг-стратегій у онкохворих та умовно здорових

Копінги	M±m		U _{емп}
	онкохворі	умовно здорові	
Вирішення проблеми	25,1±5,87	21,7±4,1	523 (p≤0,01)
Пошук соціальної підтримки	25,7±4,7	21,5±4,1	372, 5 (p≤0,01)
Уникнення проблем	22,0±6,8	19,2±4,0	618 (p≤0,05)

Отримані дані дозволяють констатувати, що хворі на рак, порівняно зі здоровими особами, значно частіше у стресовій ситуації використовують стратегії конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечі-уникнення та планування вирішення проблем, значно рідше стратегію позитивної переоцінки.

Результати дослідження копінг-стратегій, отримані за допомогою методики Дж. Амірхана, показали, що чверть онкохворих має високий

рівень стратегії вирішення проблем, 27,5% – пошуку соціальної підтримки та 30% – уникнення проблем. Щодо здорових людей можна сказати, що високий рівень напруженості цих копінгів у них зустрічається рідко (не більше 5%), і ступінь їхньої напруженості значно нижчий, ніж у онкохворих.

Таким чином, у здорових людей в ситуації стресу домінують проблемно-орієнтовані копінги, то в структурі копінг-стратегій хворих на рак приблизно однаково представлені як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані копінги. Однак, використання всіх копінг-стратегій може мати як конструктивний, так і деструктивний характер, зокрема, у контексті ставлення хворих до лікування. Ми припустили, що механізми психологічного захисту та копінг-поведінка у хворих з різним ставленням будуть відмінними.

Для перевірки цього припущення було проведено порівняльний аналіз МПЗ та копінг-стратегій хворих з різним ставленням до хвороби, Рис. 2.

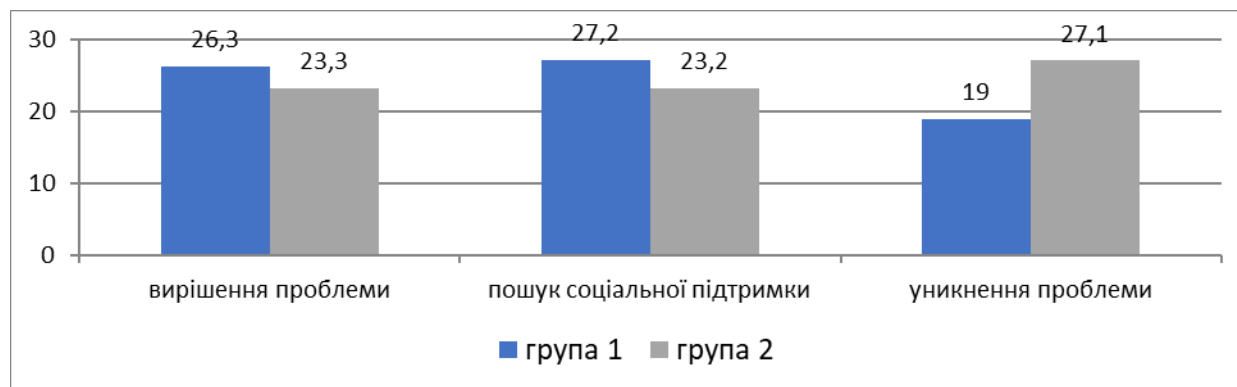


Рис. 2. Середні показники вираженості копінг-стратегій у онкохворих з різним ставленням до лікування (%)

Вивчення особливостей копінг-стратегій у плані традиційного розуміння копінгу як способу уникнення проблеми у онкохворих, що проводиться за допомогою методики WCQ) Р. Лазаруса і С. Фолкмана, показало, що тільки у 4% онкохворих з адекватним ставленням до лікування виражена перевага стратегії конфронтації, тоді як серед пацієнтів, які відмовилися від лікування, частка таких хворих становила 66,7%. Порівняльний аналіз середнього рівня цього копінгу в групах показав, що його напруженість у тих, хто відмовився від лікування, значно вища, ніж у хворих з адекватним ставленням до нього. При цьому, у групі пацієнтів з адекватним ставленням до лікування напруженість цього копінгу ближче до помірної, тоді як у порівнюваній групі високий і має дезаптивний характер. На підставі цього ми можемо припустити, що конфронтація у хворих з адекватним ставленням проявляється у здійсненні конкретних дій, спрямованих на зміну ситуації, пов'язаної з хворобою, або на відреагування негативних емоцій. Тобто, можна припустити, що у цієї категорії хворих конфронтація спрямована, крім зниження рівня емоційної напруги, ще й на дії щодо подолання ситуації хвороби, у тому числі й активну участь у лікуванні. У хворих, які відмовилися від лікування, рівень напруженості

цього копінгу дозволяє говорити про те, що їх поведінка відрізняється імпульсивністю, ворожістю, конфліктністю та невиправданою завзятістю. При цьому поведінка спрямована не на зміну ситуації, а на розрядку емоційної напруги.

Таким чином, рівень напруженості копінгу конфронтації дозволяє констатувати, що у хворих з адекватним ставленням до хвороби він адаптивний і проявляється як можливість активного протистояння труднощам та стресогенному впливу ситуації онкозахворювання. У хворих цей копінг неадаптивний, оскільки не веде до вирішення проблеми, а є лише засобом зниження емоційної напруги, що, можливо, є причиною пасивного ставлення до лікування.

Серед хворих з адекватним ставленням до лікування переважна кількість пацієнтів рідко використовують стратегію дистанціювання (82%), тоді як 60% хворих, які відмовилися від лікування, використовують її часто. Значні відмінності в напруженості цієї опанувальної поведінки отримані і при порівнянні середніх показників у хворих, які відмовилися від лікування – напруженість цього копінгу значно вище. Отримані нами результати дозволяють говорити про те, що у хворих на рак молочної залози, які відмовилися від лікування, когнітивні зусилля спрямовані на відокремлення від ситуації хвороби та зменшення її значущості, що може бути причиною відмови від лікування на початковому етапі захворювання або невиконання всіх необхідних лікувальних процедур. Зокрема відмови від хірургічного втручання. Хворі ж із адекватним ставленням до хвороби не прагнуть дистанціюватися від ситуації, адекватно оцінюють її загрозу та значущість своєчасного лікування.

Значні відмінності отримані як у частоті використання так і у напруженості копінгу «самоконтроль». У групі хворих з адекватним ставленням до лікування переважають пацієнти з помірним використанням цієї стратегії (69%), а у 16% з них виражена її перевага. Також, у них значно вище, ніж у порівнюваної групі, рівень напруженості цього копінгу. Хворі ж, які відмовилися від лікування, у 73,3% випадків рідко використовують копінг спрямований на контроль своїх емоцій та поведінки. Самоконтроль емоцій дозволяє хворим стримувати їх, не допускаючи негативного впливу на адекватну оцінку ситуації та вибір стратегії подолання її, а також дозволяє зберігати самовладання. Відносна емоційна стабільність, зумовлена високим рівнем самоконтролю, дозволяє хворим адекватно оцінити ступінь загрози, прогноз та роль у своєчасному та лікуванні та професійній медичній допомозі у подоланні хвороби. У разі емоційної нестабільності у хворого може спостерігатися або недооцінка загрози ситуації, і тоді він відмовляється від лікування, або її переоцінка, у разі чого хворий може вирішити, що все марно, потрібно доживати, не страждаючи хоча б від наслідків хімеотерапії, оскільки всеодно нічим не можна допомогти. У цьому випадку копінг самоконтролю є адаптивним в опануванні осіб з онкозахворюванням.

На відміну від хворих, які відмовилися від лікування, серед хворих які лікуються частіше зустрічається виражена перевага копінгів, спрямованих

на пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності, а пацієнтів, які рідко використовують його, серед хворих, які відмовилися від лікування, майже половина (46,7%). Несприятливою ознакою є повна відсутність серед хворих, які відмовилися від лікування, пацієнтів із вираженою перевагою стратегії планування. Напруженість цих копінгів у хворих з адекватним ставленням до лікування значно вища, ніж у порівнюваній групі. Це підтверджують і результати, отримані за допомогою методики Д. Амірхана, згідно з якими хворі з адекватним ставленням до хвороби значно більшою мірою орієнтовані на пошук соціальної підтримки та вирішення проблем, ніж хворі, які відмовилися від лікування.

Пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності та планування вирішення проблем розглядається як адаптивні стратегії при опануванні стресом, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації. Значно менший рівень напруженості цих стратегій у хворих, які відмовилися від лікування, з високою ймовірністю дозволяють припустити, що копінг-стратегії впливають на ставлення онкохворих до лікування.

Також в ході дослідження було виявлено, що, не дивлячись на рівень копінгу втечі-уникнення, що вказує на виражену перевагу у хворих обох порівнюваних груп, його напруженість у пацієнтів з адекватним самоставленням значно нижча, ніж у тих, хто відмовився від лікування. Схильність онкохворих до уникнення може пояснюватися тим, що хворі прагнуть подавлення небажаних думок, лякливих образів через переоцінку небезпеки подій для життя, а також у зв'язку з необхідністю подолання негативних емоційних переживань. При відносно невисокому рівні напруженості цей копінг розглядається для онкохворих як адаптивний, що допомагає впоратися із ситуацією хвороби. Однак, надмірно висока напруженість уникнення у хворих, які відмовилися від лікування, може виявлятися у зниженні зусиль, спрямованих на взаємодію з проблемами [7; 14; 15], у тому числі й у відмові від лікування. Результати, отримані за методикою WCQ Лазаруса, підтверджуються і даними методики Дж. Амірхана, згідно з якими, у хворих, які відмовилися від лікування, частіше фіксується високий рівень уникнення, а його вираженість значно вища, ніж у хворих з адекватним ставленням до хвороби.

Статистично значущі відмінності отримані і в структурі і у вираженості неусвідомлюваних механізмів психологічного захисту від стресу у хворих із різним ставленням до хвороби, Табл. 2. Результати дослідження МПЗ показали, що механізм заперечення хворі обох груп використовують однаково часто, але рівень його напруженості у хворих, які відмовилися від лікування, значно вищий, ніж у порівнюваній групі.

Також у хворих, які відмовилися від лікування, значно вищий рівень напруженості таких протективних захисних механізмів, як витіснення, реактивні утворення, проекція) та значно менш виражені дефензивні механізми (компенсація, заміщення, раціоналізація). Тобто, несвідомий захист хворих, які відмовилися від лікування, спрямовано здебільшого на нейтралізацію або зниження негативних емоцій, пов'язаних із

захворюванням, а у хворих з адекватним ставленням до хвороби – на подолання стресової ситуації, що є більш конструктивним, ніж при використанні примітивних захистів.

Таблиця 2

Результати порівняльного аналізу вираженості копінг-стратегій у онкохворих з різним ставленням до лікування

Копінги	M±m		U _{емп}
	Група 1	Група 2	
Вирішення проблеми	26,3±5,7	23,3±5,6	125 (p≤0,01)
Пошук соціальної підтримки	27,2±4,2	23,2±5,6	125 (p≤0,01)
Уникнення проблем	19,0±5,5	27,1±5,5	55 (p≤0,05)

Таким чином, у онкологічних хворих, які відмовилися від лікування, при подоланні стресу, пов'язаному з ситуацією онкологічного захворювання, переважають незрілі, примітивні механізми психологічного захисту та суб'єктно-орієнтований копінг (пасивний), що полягає в емоційному реагуванні на психотравмуючу ситуацію, який не супроводжується конкретними діями, спрямованими на опанування нею. Хворі з адекватним ставленням до лікування значно більше, ніж ті, що відмовилися від нього, на неусвідомлюваному рівні частіше використовують захисні механізми вищого порядку, а на усвідомлюваному – проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, спрямовані на подолання хвороби.

Список використаних джерел:

1. Березянська В. Психологічні особливості онкохворих. *Молодий вчений*. 2018. Вип. 10 (62). С. 20–24.
2. Гордієнко І. О. Механізми психологічного захисту агресивних і неагресивних осіб. *Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самодійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19–20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С.130-138.*
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету: Серія Психологічні науки*. 2018. Том 1 № 2. С. 74-81.
5. Малімон Л. Зв'язок копінг-поведінки і психологічного благополуччя особистості. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали ІХ наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (28 листопада - 02 грудня. 2022 р.) = Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 – Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської та ін. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2022. С.93-97.*
6. Малімон Л.Я., Балабус В.А., Малімон В.Ю. Особливості копінг-поведінки осіб із домінуванням симптоматики вторгнення як наслідку травматичного стресу. *Наукові перспективи* № 8(50). 2024. С. 888-899. URL : [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8\(50\)-888-899](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8(50)-888-899)

7. Мартинова Ю.Ю. Особливості психологічних компенсаторно-адаптаційних механізмів у жінок, які перенесли мастектомію. *Український вісник психоневрології*. 2013. Т. 21. Вип. 2(75). С. 81–87.
8. Меленчук Н.І., Прокопенко К.О. Психологічний захист осіб із різним рівнем агресивності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 1. С. 25–31.
9. Мухаровська І.Р. Якість життя онкологічних хворих на етапах лікувального процесу. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2017. № 1(7). Т. 4. С. 91–95.
10. Національний канцер-реєстр України: стан бази даних на початку 2024 року. URL: http://www.ncrgu.inf.ua/publications/ucr_db_today.pdf
11. Паливода Л.І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 3. С. 76-79. URL : DOI:<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.15>
12. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса, 2011. 364 с.
13. Родіна Н.В. Копінг-поведінка пацієнтів із раком молочної залози. Структура та детермінанти. *Наука і освіта*. 2012. № 3. С. 86–91.
14. Сергет І.В. Переживання особистістю онкологічного захворювання як кризової ситуації. *Одинадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання : матеріали Міжнародної наукової онлайн-конференції, м. Чернігів, 27 листопада 2020 р. / за наук. ред. О.Ю. Дроздова, І.І. Шлімакової. Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. С. 229–231.*
15. Сергет І.В. Психологічні аспекти соціальної адаптації жінок з онкологічними хворобами. *Інсайт*. Вип.2. С. 99-103. URL: DOI <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-14>
16. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*, Вип. 41, 2023. С. 175–190. URL : DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kha>
17. Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1 2023*. С. 64-69.
18. Штепа О. Стратегії ресурсної насиченості особистості. *Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 48. С. 313-38, <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-48.313-338>
19. 4 лютого 2024 року – всесвітній день боротьби проти раку. URL:<https://odkl.kh.ua/ua/4-lyutogo-2024-roku-vseshvny-deny-borotybi-proti-raku>

Візнюк Юлія

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальнонаукових, соціальних та поведінкових наук
Волинського інституту МАУП ім. В. Липинського,
психоаналітичний психолог, тренінговий аналітик,
членкиня Дивізіону психоаналітичної психології та психотерапії
Національної психологічної асоціації України,
спеціаліст Української асоціації системних розстановок,
магістрантка факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Гошовський Ярослав

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогічної та вікової психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ДЕПРИВОВАНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ РАКУРС

У складному й загроженому воєнними діями на території нашої держави сьогодні існують численні ризики як для безпеки людини, так і виклики щодо набуття й утримання нею власної ідентичності. Це може проявлятися на всіх рівнях : від хиб і розладів особистісної ідентифікації до помилок соціального ототожнення. Особливо гостро стоїть проблема з національною ідентичністю, адже, по суті, війна є одним із вимірів того, що різноспрямовані етнічні, національні ідентичності можуть породжувати зрадників, маргіналів та колабораціоністів, які хочуть ототожнитися з представниками іншої нації. Водночас війна із прадавнім геополітичним ворогом дає можливість набуття справжнього патріотизму, ідентифікуватися в справжніх проукраїнських ролях і статусах, усвідомити своє справжнє національне Я.

Ідентичність зазвичай тлумачиться як продукт соціалізації особистості у різноманітних веторах, як наслідок її ототожнення з певними моделями для наслідування, зокрема в плані сімейності, професійної діяльності тощо.

Завдяки синтезу різноманітних за якістю афективних, інтелектуальних і діяльнісно-функціональних складників людина урухомлює свої глибинні ідентифікаційні потенціали, набуває впевненого й адекватного або хаотичного і фрагментарного ототожнення з дійсністю. Ідентичність є вкрай розлогим для інтерпретації філософсько-психологічним феноменом, а отже має багато варіантів розгляду, зокрема в плані врахування специфіки психогенези депривованої особистості та особливостей набуття нею своїх різномодальних тотожностей.

Специфіка проблеми полягає насамперед у тому, що депривовані діти переживають низку складнощів, порівняно з дітьми із нуклеарних сімей, наприклад, сироти і/або напівсироти не мають або мають недостатньо можливостей і моделей-мішеней для наслідування сімейнорольових, статеворольових та інших патернів поведінки.

Якраз соціальна чи не найбільше справляє негативний вплив на загальноособистісний, насамперед суспільний, громадянський, духовний та інший розвиток особистості. Вона сповільнює або й блокує адекватне і цілісне соціально-психологічне ототожнення, ускладнює міжкультурну коунікацію та адаптацію, а також гальмує особистісну самореалізацію.

Вважається, що депривація виступає потужним чинником блокування повносправного вільного розвитку особистості, зокрема й насамперед у плані набуття нею різновидової ідентичності.

Ключовою умовою та істотною запорукою долання негативного впливу соціальної депривації на дитину є культивування позитивних просоціальних гуманних цінностей і моделей поведінки.

Безперечно, феномен ідентичності доцільно вивчати насамперед у конкретному історичному соціумі, національного об'єднання, етнічної спільноти тощо.

Слід враховувати специфіку розвитку психофізіологічні, психосоціальних компонентів психоструктури депривованої особистості, яка має низку відмінностей від пересічної людини.

Депривація має негативний вплив на різних етапах онтогенезу людини, проте її руйнівний характер особливо небезпечний у ранньому дитинстві. До того ж очевидною спільною тезою багатьох концепцій постає те, що чим триваліший досвід депривування, тим складніший розвиток особистості, зокрема й у векторі набуття соціальної та іншої ідентичності.

Вважаємо, що науково-психологічне дослідження феноменології депривованої соціальної ідентичності є вельми актуальною проблемою та потребує подальших пошукових емпіричних і теоретичних узагальнень і студій. Це спричинено тим, що *в умовах війни та післявоєнної дійсності істотно зростає кількість депривованих дітей*, що потребує особливої уваги як з боку психологів, так і з урахуванням допомоги від соціальних педагогів, учителів та всіх інших фахівців соціономічного циклу.

Узагальненим науково-психологічним уявленням постає визнання того, що депривація ускладнює самоусвідомлення людини та гальмує або й девіантизує її ідентифікацію.

У цілій низці досліджень самосвідомості людини, яка перебуває у складних умовах депривації, йдеться про ускладнену психогенезу, а у найважчих випадках навіть про дизонтогенетичні процеси розвитку, насамперед виражена іррегулярність, асинхронність і затримка, спотворення тощо (І. Брецько, В. Васютинський, Я. Гошовський, Г. Лялюк, І. Мудрак, В. Орос та ін.),

Ключові основи феномену людської ідентичності базуються на врахуванні особливостей ідентифікації – процесу ототожнення. Психологічна складова ідентичності висвітлена в багатьох працях, зокрема в дослідженнях щодо специфіки набуття ідентичності (С. Арчер, Е. Еріксон, Дж. Марсія, В. Павленко, Н. Пилат, І. Середницька Г. Теджфел, Дж. Тернер та ін.). Водночас проблеми набуття і засвоєння особистістю соціальної ідентичності в умовах сімейної депривації досліджені зазвичай опосередковано і потребують подальших поглиблених студій.

У наукових працях класиків психологічної науки зустрічаються окремі перетини дефініцій «депривація» та «ідентифікація», зокрема у концептуальних положеннях про феномен ідентичності (Г. Брейкуел, А. Ватерман, Д. Марсія, Дж. Мід, С. Мадді та ін.) зустрічаються твердження щодо співмірності ототожнювальної активності людини та обмеженнями її повномірного розвитку, по суті, депривованою психогенезою.

Цікаві ракурси соціальної ідентичності зосереджені у працях Г. Теджфела, Д. Тернера, С. Рейчера та ін., які крім розкриття фундаментальних проблем ототожнення людини в соціумі заторкують також і розвиток ідентифікації в умовах різноанітних обмежень та позбавлень.

Загальновідомі підходи щодо тлумачення кризи особистісної ідентичності концентровані у працях І. Середницької, Н. Пилат та ін., в яких відзначено, що депривована людина переживає дуже багато проблем дифузності й хаотичності упродовж набуття своїх ототожнень у різних сферах.

Образ Я, Я-концепція, самоакцептація та інші складові психоструктури людини подані у працях фахівців галузі психології депривації (О. Блинова, В. Бочелюк, В. Васютинський, Д. Гошовська, Я. Гошовський, Л. Осьмак та ін.).

Варто зазначити цілий ряд досліджень щодо надання психореабілітаційної, ревіталізаційної допомоги депривованим людям (Д. Гошовська, Я. Гошовський, Н. Завацька, В. Орос та ін.).

У наших дослідженнях ми констатували, що вивчення психологічних особливостей самоприйняття як детермінанти розвитку соціальної ідентичності дітей, як виховуються і проживають в умовах різновидового сімейного депривування потребує залучення широкого діапазону теоретико-емпіричних підходів.

Вважаємо, що відсутність матері і батька як зразків для наслідування породжує переважання у дітей з інтернатних установ деперсивного модусу самоусвідомлення, підвищеного рівня зовнішньої та внутрішньої конфліктності та інших негативних тенденцій психічного розвитку. Також їм досить часто притаманні ознаки амбівалентності, вираженого пошуку усамітнення та індивідуальної замкнутості і самотності, які загалом дуже негативно і не сприятливо впливають на становлення самосвідомості.

Безперечно, соціальна депривація вносить суперечності і хиби у процеси статусно-рольового ототожнення дітей, позбавлених сімейної опіки.

Істотний вплив на психогенезу депривованої особистості має якраз різнотипна сімейна депривація, адже вона негативно детермінує пошук і набуття різних сімейно орієнтованих ідентифікаційних моделей власної просоціальної поведінки дитини.

Отож зазначимо, що термін «ідентичність» застосовується доволі часто, проте в його тлумаченні є різні варіанти, в яких концентровані окремі ракурси людського ототожнення з іншими людьми.

Основним змістовим наповненням ідентичності виступає уявлення про те, що це насамперед відчуття самототожності, власної справжності, повномірності і повноцінності у рефлексії зовнішнього світу, інших людей та самого себе в просторі і площинах цих комунікацій.

По суті, йдеться про набуття людиною певної тотожної адекватності, що відображає рівень стабільного і чіткого володіння нею своїм Я.

Загальновідомою є теза визначного вченого А.Тоффлера, який відзначав, що мільйони людей напружено і складно відшукують свою унікальну і неповторну ідентичність, адже це істотно полегшує та дозволяє набуті людині якоїсь певної цілісності насамперед з метою подолання хаосу і впорядкування законів, правил, норм і постулатів свого життя.

Трактування ідентичності людини є дуже розлогими, однак основним акцентом варто обрати такий підхід – *це переживання людиною/суб'єктом свого певного рівня тотожності з іншим об'єктом.*

Ідентичністю вимірюється рівень і якість тотожності людини, її подібність/неподібність до інших людей, предметів, явищ, подій, конструктів, фактів тощо.

Традиційно можна виокремити такі основні концептуально-теоретичні підходи до феноменології ідентичності :

- психоаналітичний (Е. Еріксон, Дж. Марсія, А. Фройд, З. Фройд та ін.);
- біхевіористський (Д. Кемпбел, Дж. Уотсон, В. Торндайн, С. Шериф та ін.);
- когнітивний підходи (Г. Теджфел, Дж. Тернер та ін.);
- символічний інтеракціонізм (Дж. Мід, Ч. Кулі, Ю. Хабермас та ін.).

Багатоманіття підходів все ж зводиться до визнання того, що *ідентичність це інтегративна і динамічна єдність, яка складається з різних компонентів та має завданням ототожнення людини у світі власної життєдіяльності.*

Ідентичність людини складається із розгалуженої структурно-функціональної архітектоніки різних симптомів і аспектів її самості, свідомості, Я, Я-концепції тощо.

Ідентичність потрібно розглядати в її тяглоті та розвиткові, онто- і соціогенетичному русі (Я. Гошовський, С. Максименко, Дж. Марсія, І. Середницька та ін.).

Людська ідентичність є продуктом її самосвідомості, найвищим проявом чого є унікальна еґо-ідентичність, проте водночас може бути й ототожнення із спільнотою, що трактується як групова або колективна ідентичність.

Вважається, що вдалим виміром ідентичності є визнання людиною свого суб'єктивного й унікально-індивідуального відчуття відповідності власному Я, самому собі, своїм цінностям і переконанням щодо розвитку своєї життєдіяльності в реаліях складного й різновекторного навколишнього соціального і біологічного світу.

Ідентичність визначається сукупністю і синтезом двох основних видів – особистісної та соціальної ідентичностей. Двовимірність ідентичності

зумовлює появу такої концепції як так звана базова концепція балансу ідентичності.

Зазвичай ідентичність проявляється як намагання бути відповідним певним нормам, стандартам, правилам, тобто прагнення особистості якимось співмірно відповідати базовим стратегіальним очікуванням свого комунікативного партнера.

Інколи феномен ідентичності трактують як синтез різних когнітивних схем і систем, як регуляторний аспект спілкування та діяльності.

На відміну від індивідуально-особистісної соціальної ідентичності є поєднанням різних ототожнень, сумарних ідентифікацій та засвідчує приналежність до певної спільноти, наприклад, раси, нації, класу, професії тощо. Через цей механізм відбувається самопрезентація людини та співвіднесеність її з різними статусно-рольовими соціальними образами й категоріями.

Однак, беззаперечно, існує тісний і щільний кореляційний взаємозв'язок, логічний континуум, до двох основними полюсами якого виступають взаємозалежні складові - особистісна і соціальна ідентичності людини.

Слід зазначити, що соціальна ідентифікація застосовується особистістю насамперед як потужний і результативний засіб та механізм власного самомаркування, самовизначення та самореалізації, а також постає емоційним позначальним фактором і когнітивною складовою різноструктурованої самосвідомості, зокрема самооцінки, образу Я та Я-концепції.

Процеси набуття людиною соціальної ідентичності є тривалими і складними, адже відбувається ототожнення з різними гранями і проявами людського життя : від сімейно-особистісних форм до політико-економічних.

Різновидова психічна депривація постає потужним панпсихічним станом обмеження можливостей людини для задоволення базових та інших особистісних і соціальних потреб. Серед численних детермінант якраз депривація зумовлює відставання у розвитку та інші гальмівні тенденції психо- і соціогенези людини.

Актуальна проблематика вивчення різновидової депривації закорінена і детально висвітлена у багатьох науково-психологічних працях цілої низки вітчизняних і зарубіжних учених, які сумарно відзначають її несприятливий вплив на розвиток особистості у всіх вимірах : від біологічно-психофізіологічного до соціально-духовного (Дж. Боулбі, І. Брецько, Я. Гошовський, Є. Макогончук, А. Маслюк, І. Мудрак, Л. Осьмак, А. Фройд та ін.).

Основною проблемою депривованої людини визначається її відірваність від нормальної та повномірної системної соціалізації в сімейному та соціально-культурному середовищі, Нестача контактів з мікродовкіллям призводить до численних деприваційних синдромів і симптомів, визначальною рисою чого виникає деяке викривлення і/або й навіть затримка особистісного онтогенезу та перезд до своєрідного дизонтогенезу.

Типовим супроводом депривації є переважання таких негативних і амортизаційних особистісних психостанів, як апатія, тривога, депресивність, фрустрованість, аутизація тощо. Депривація культивує тенденції до самотності й часто породжує розлади як на рівні когнітивно-інтелектуальних, так і у вимірі афективно-регулятивних і психосоціальних структур особистості.

Розвиток депривованих дітей перебігає дуже своєрідно та часто доволі відмінний від розвитку дітей-однолітків, що зростають у повноцінних сім'ях, та мають із ким як ідентифікуватися, так і поспілкуватися, погратися тощо.

Депривація обмежує та має деструктивний вплив на дітей без батьківської опіки, вона дискофортно впливає на всю психоструктуру й самоусвідомлення. Цілком помітний її вплив на формування неадекватної самооцінки, розлади психоемоційності та інші негативи.

Особливо складно руйнівним проявом різновидової депривації є проблеми, спричинені нею для дітей-сиріт, які можуть набувати хибних і/або дифузних моделей сімейнорольової таї статеворольової ідентифікації.

У дослідженні Я. Гошовського висвітлено засадничі принципи ресоціалізації/ревіталізації депривованої особистості, розкрито сутнісне наповнення психолого-педагогічних підходів до усвідомлення такого цього багатозначного соціально-психологічного феномана.

Учений вважає, що становлення особистісної самосвідомості, відбуваючись в онтогенетичному поступі, в депривованих дітей має низку особливостей, зокрема через специфіку набуття ними особистісної ідентичності. Вкрай негативну роль відіграє насамперед так званий інституційний шпиталізм, який зумовлює те, що, що діти(сироти, напівсироти, позбавлені батьківської опіки) зростають і виховуються в складних і обмежувальних умовах і правилах інтернатного, тобто несімейного спілкування і виховання.

Така закладова обмежувальність негативно впливає на набуття дітьми статевих, сімейнорольових ідентифікаційних зразків і моделей, а отже й засвоєння ідентичностей.

Брак щирої партнерської внутрішньосімейної комунікативно-перцептивної взаємодії істотно позбавляє дитину можливостей пізнати якісь аспекти чи ракурси власного ототожнення в певних статусах і ролях, тобто депривація породжує гострий дефіцит не лише любові, але й вагомої оціально-ідентифікаційної інформації про життя і людей.

Різновидова, зокрема соціальна психічна депривація істотно пригнічує розвиток суб'єктності, блокує становлення самостійності, впевненості, незалежності, а отже й тотожності знедолених і позбавлених турботи дітей.

Унаслідок численних обмежень розвитку депривована дитина перебуває під постійним тиском та переживає проблеми як в ототожненні з відсутніми різними людьми, так і проблеми й негаразди у формуванні власного Я.

По суті, на думку вченого, депривація зумовлює появу розщепленого й амбівалентного модусу самоусвідомлення, негативно блокує особистісну активність, креативність і загалом дуже шкодить станові психофізичного здоров'я дітей [2; 3].

Отож базальною ознакою різнобічної соціальної зрілості людини постає її ідентичність, яка насамперед потужно репрезентує сомато-морфологічні, індивідуально-психологічні, соціальні та інші параметри психоструктури особистісної самототожності. Набуття соціальної ідентичності через механізми саморефлексії сприяють різновекторній соціалізації людини, маркують її належність до певної расової, національної, релігійної та ін. соціокультурної спільноти.. Сімейна депривація як типовий дуже ускладнений варіант соціального депривування людини блокує комунікативні, сенсорні та інші ототожнення і загалом вкрай негативно впливає на особистісну психогенезу дитини. Зазвичай депривовані діти – вихованці інтернатних інституцій переживають багато проблем щодо повноцінного й повномірного набуття адекватної самооцінки, самоприйняття, Я-концепції та відчують хаотичність ототожнення у статеворольових і сімейно-статусному пріоритетах та ідентичностях.

Здійснене нами емпіричне вивчення психологічних особливостей набуття соціальної ідентичності депривованими вихованцями школи-інтернату за допомогою надійного й достовірного інструментарію дало цікаві результати.

Ми провели своєрідне лонгітюдне дослідження в режимі порівняльних характеристик особливостей соціальної ідентичності дітей підліткового віку, які навчаються у сучасній школі-інтернаті. Констатувальний есперимент відбувався хронологічно-порівняльному розрізі з досліджуваними за умовною назвою порівняльних груп (ЕГ – 2018 експериментальна група 2018 року та ЕГ – 2024 експериментальна група 2024 року [1].

З репрезентативною та гетерогенною вибіркою досліджуваних депривованих підлітків 2024 року були проведені всі методики з психодіагностичного пакету, які раніше проводилися з вибіркою 2018 року.

Результати факторного аналізу в обох порівнюваних групах дали дуже подібне виокремлення показників, тому назви чотирьох (з одинадцяти виокремлених) основних факторів були однаковими :

- F1 «самоконфліктно-поступливе уникнення»;
- F2 «рефлексивно-самозвинувачувальне ототожнення»;
- F3 «конформно-інтровертна самотність»;
- F4 «довірливо-залежне самоприйняття».

Завдяки кількісній обробці та якісній інтерпретації отриманих результатів порівняльного аналізу вдалося констатувати :

– в ЕГ – 2024 виокремилася дещо менше емпірично отриманих показників.

– у всіх показників ЕГ – 2024 нижчі цифрові значення (крім показника у третьому факторі «добросердечність – несамостійність –

конформність» (0,657) в ЕГ – 2024, який був вищий, ніж аналогічний показник в ЕГ -2018 та показника зі знаком «–» «шкала прийняття своєї зовнішності» (-0,635) у четвертому факторі, який проявився істотно вище в ЕГ - 2024).

– вичленувані фактори дали різне відсоткове наповнення сумарної дисперсії: ЕГ – 2018 внесок складає 72,2 % загальної дисперсії даних; ЕГ – 2024 внесок складає 67,3 % загальної дисперсії даних.

Нами були констатовані деякі відмінності за порівняльним диференціалами «стать» і «вік». Сумарно зауважуємо тенденцію до дещо вищої «соціальної навантаженості» процесів набуття ідентичності у досліджуваних з ЕГ – 2024.

Вважаємо що для оптимізації особистісної психо- і соціогенези депривованих дітей доцільно задіювати ревіталізаційні психотехнології з урахуванням потужних теоретико-методологічних і практичних засад і підходів психоаналізу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у проведенні крос-культурних емпіричних досліджень за різнонаціональними порівняльними векторами.

Список використаних джерел:

1. Візнюк Ю.М. (2018). Емпіричне вивчення самоприйняття і соціальної ідентичності в депривованих підлітків: факторний профіль. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк : СНУ ім. В. Даля, 1 (45). 67 – 77.

2. Гошовський Я. (2023). Ревіталізаційна парадигма у сучасній вітчизняній психологічній думці. Психологія ревіталізації : вікові та педагогічні виміри : монографія. За заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 7 – 43.

3. Гошовський Я. (2008). Ресоціалізація депривованої особистості : монографія. Дрогобич : Коло, 480 с.

Галан Ліна

здобувач магістратури факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Журавльова Олена

доктор психологічних наук, зав. кафедри загальної та клінічної психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

МОТИВАЦІЯ ЯК ЧИННИК МІНІМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

У сучасному суспільстві професійне вигорання стало однією з найактуальніших проблем, особливо в умовах зростаючого темпу роботи та високих вимог до продуктивності. Дослідження свідчать, що професійне вигорання є не лише індивідуальною проблемою, але й впливає на ефективність організацій, підвищуючи плинність кадрів і знижуючи рівень

задоволеності роботою. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), професійне вигорання включене до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як фактор, який впливає на стан здоров'я, підкреслюючи його значущість у глобальному контексті.

Особливо гостро проблема професійного вигорання постає у таких галузях, як охорона здоров'я, освіта, соціальні служби, ІТ-сфера та креативні індустрії, де працівники стикаються з емоційними навантаженнями, складними міжособистісними взаємодіями та високою відповідальністю. Наприклад, в українських реаліях виклики, пов'язані з пандемією COVID-19, війною та економічними труднощами, значно підвищили ризик емоційного виснаження серед працівників різних професій.

Мотивація як ключовий психологічний механізм забезпечення залученості та стійкості працівників є важливим інструментом мінімізації вигорання. За словами українських дослідників (наприклад, Н. Паніної), розвиток внутрішньої мотивації, зокрема через можливість професійного зростання, самореалізації та визнання, може значно знизити рівень стресу і попередити емоційне виснаження. [6].

Таким чином, дослідження ролі мотивації в профілактиці професійного вигорання є надзвичайно важливим для створення сприятливих умов праці, забезпечення психологічного благополуччя працівників та збереження їхньої продуктивності. Це питання є не лише психологічною, але й соціально-економічною проблемою, яка потребує комплексного підходу.

Виходячи з актуальності даної теми, ми поставили перед собою *мету* дослідити вплив мотивації на процеси мінімізації професійного вигорання, окреслити ефективні підходи до мотиваційного впливу в професійній діяльності.

Об'єктом дослідження виступають процеси професійного вигорання та їх взаємозв'язок із мотиваційними чинниками.

Виклад основного матеріалу. Професійне вигорання визначається як хронічний стан емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійних досягнень. За дослідженнями А. Кульчицької, К. Маслач, його основними чинниками є постійний стрес, недостатня підтримка, монотонність роботи та невідповідність очікувань реальним умовам. [2, 4]. Українські дослідники, зокрема, Н. Паніна та О. Скабелко, вказують на важливість аналізу специфіки професійної діяльності в контексті вигорання. [6].

В контексті вищевикладеного матеріалу відзначаємо, що мотивація працівника є потужним ресурсом профілактики професійного вигорання. Мотивація працівників поділяється на внутрішню (інтерес до роботи, самореалізація) та зовнішню (фінансове стимулювання, визнання). Високий рівень внутрішньої мотивації сприяє збереженню інтересу до роботи та енергії. Дослідники, зокрема О. Василенко, зазначають, що мотивація формує психологічну стійкість, зменшуючи сприйнятливність до негативного впливу стресу. [1].

Спираючись на ряд наукових досліджень констатуємо, що до ефективних методів мотивації для мінімізації вигорання можна віднести:

– *розвиток кар'єрних перспектив* (планування кар'єри сприяє формуванню почуття контролю над професійним розвитком).

– *створення сприятливого робочого середовища* (соціальна підтримка, дружні відносини та позитивний клімат у колективі знижують ризик вигорання).

– *системи заохочення*. Дослідження М. Михайлова демонструють, що матеріальне стимулювання та визнання досягнень значно підвищують мотивацію. [5].

– *навчання та розвиток* (курси, тренінги, що сприяють професійному зростанню, зменшують монотонність роботи та додають інтересу до професії).

Лідери організацій також у свою чергу можуть стати ключовими фігурами підтримки, забезпечуючи індивідуальний підхід, зворотний зв'язок і заохочення. За словами О. Лазурського, керівники, які дотримуються гуманістичного підходу, сприяють створенню довіри та лояльності у колективі [3].

Висновки та перспективи подальших досліджень

Мотивація відіграє ключову роль у профілактиці та подоланні професійного вигорання. Використання мотиваційних чинників, таких як визнання, розвиток кар'єри, створення сприятливого середовища, значно знижує ризики емоційного виснаження. Формування мотиваційних стратегій на рівні організацій і особистості є важливим кроком у підтримці психологічного здоров'я працівників. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному дослідженні даної теми.

Список використаних джерел:

1. Василенко О. Психологічна стійкість у професійній діяльності / *Психологічні перспективи*. – 2020. – №3. – С. 45-52.

2. Кульчицька А. Особливості формування синдрому емоційного вигорання у працівників державних установ. *Психічне здоров'я працівників державних установ : монографія* / за заг. ред. Л. В. Засекіної, А. В. Кульчицької. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 165 с. (5 авт.арк)

3. Лазурський О. Гуманістичний підхід у керівництві // *Освітні інновації*. – 2021. – №5. – С. 18-22.

4. Маслач К. Вигорання: причини та наслідки / *Психологічний огляд*. – 2022. – №4. – С. 12-20.

5. Михайлов М. Мотивація працівників: теорія і практика / *Управління персоналом*. – 2020. – №7. – С. 28-35.

6. Паніна Н. В. Професійне вигорання: теоретичні аспекти / *Наука і освіта*. – 2019. – №12. – С. 24-30.

Гошовська Дарія

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології,
завідувач лабораторії «Психогенеза особистості»,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНА ПРЕВЕНЦІЯ СЕКСУАЛЬНИХ ДОМАГАНЬ І НАСИЛЛЯ У МІЛІТАРНОМУ СОЦІОДОВКІЛЛІ

Серед різноманітних девіацій на зламі тисячоліть, зокрема в умовах жорстокої та кривавої війни, наприклад, на території нашої держави, однією з найскладніших і найтравмогенніших для психіки людини є сексуальне насилля. Злочинне і протиправне посягання на сексуальну автономність і недоторканість іншої людини, нахабний і брутальний тиск, шантажування, приниження, насильницькі дії сексуального характеру трактуються в типології девіантної поведінки людини як особливо травмівні та небезпечні. Безперечно, вкрай болісними й екзистенційно складними до вирішення постають випадки примусового згвалтування, що у воєнний час з боку окупантів практикується досить часто. У ракурсі нашого дослідження – психологічні особливості сексуального домагання як форма вкрай небажаної фізичної або вербальної/невербальної поведінки сексуального характеру, яка за своєю суттю є принизливим, ображаючим, залякуючим ставленням до людини (жертви, постраждалої) з боку іншої людини (кривдника, насильника).

Окремим акцентом такого складного кола проблем ми обрали тематичну лінію висвітлення специфіки сексуальних домагань в армії, у мілітарному довіллі.

Nicol, A. A. M., Correya, R., & De France, K. пишуть про специфіку взаємозв'язку в курсантів військового коледжу феміністичного активізму й амбівалентного сексизму з міфами про сексуальні домагання щодо жінок. Дослідники відзначають, що психокультурному досвіду і практиках Збройних сил Канади (CAF) зазвичай переважають і розвиваються наративи маскулінної культури, тому в засобах масової інформації часто потрапляють новини у зв'язку з випадками сексуальних домагань у середовищі військових. Зазначено, що в базовому експериментальному майданчику Королівському військовому коледжі Канади (RMC) також трапляються випадки сексизму й контрверсійного тлумачення поглядів щодо експлуатації людської сексуальності. Наголошено, що якраз фемінінна частина мілітарного соціуму постає невід'ємною частиною боротьби із сексуальними домаганнями, а також те, що у такому стереотипному маскулінному середовищі як армія підходи до пояснення причин насильницької поведінки є досить неоднозначними. На підставі результатів проведеного опитування гетерогенної вибірки курсантів-офіцерів RMC (n=80 чоловіків і n=61 жінки) вдалося констатувати, що амбівалентний сексизм і участь у феміністичному активізмі сприяють унікальній дисперсії в міфах про сексуальні домагання у курсантів-чоловіків і жінок. На думку

дослідників, якраз ворожий сексизм пояснював унікальну дисперсію в системі існуючих міфів про домагання щодо жінок у вибірці чоловіків, натомість як для фемінінної частини вибірки доброзичливий сексизм пояснював унікальну дисперсію в тій самій змінній. По суті, йдеться про корелювання своєрідного доброзичливого і ворожого сексизму, а розставлення змістових і функціональних наголосів у цій опозиційній діаді сприятиме покращенню роботи з міфами про сексуальні домагання в мілітарному соціодовкіллі [7].

До речі, здійснений Bareket, O., & Fiske, S. T. систематичний огляд наукової психологічної та сексологічної літератури про амбівалентний сексизм теж дав узагальнене уявлення про те, що так званий ворожий сексизм захищає чоловічу владу, а так званий доброзичливий сексизм охороняє традиційні гендерні цінності та ролі [4].

У дослідженні Antecol, H., & Cobb-Clark, D. висвітлено особливості вирішення проблеми сексуальних домагань в армії США. Крізь призму гендерних питань дослідники аналізують причинно-наслідкову базу бінарної ланки «чоловіки – жінки» та розкривають специфіку сексуальних домагань у збройних силах. Констатовано, що в опитуванні, проведеному Міністерством оборони США серед чоловіків і жінок, які перебувають на дійсній службі в армії, флоті, корпусі морської піхоти, авіації та береговій охороні, 70,9 відсотка жінок і 35,8 відсотків чоловіків сказали, що мають досвід і знайомі з випадками сексуальних домагань (причому це відбувалося за попередні 12 місяців). Водночас військовослужбовці, які пережили досвід сексуальних домагань щодо себе, розповідали про помітне зниження загальної задоволеності своєю службою та значно частіше, ніж інші, повідомляли про бажання і наміри полишити військову службу. Сумарно факт сексуальних домагань виявився дратівливим та гальмівним чинником для успішної особистісної та службової діяльності [3].

Barth, S. K., Kimerling, R. E., Pavao, J., McCutcheon, S. J., Batten, S. V., Dursa, E., Peterson, M. R., & Schneiderman, A. I. здійснили детальний аналіз військової сексуальної травми серед недавніх ветеранів. У відомому американському часописі з проблем превентивної медицини дослідники розкрили особливості співвідношення сексуального насильства та сексуальних домагань. Констатовано їхній тісний кореляційний зв'язок та зазначено негативний вплив на самоцусвідомлення та самореалізацію людини у військовій формі, особливо ж із травмогенним мілітарним досвідом комбатанта [5].

У науковій розвідці Deschamps, M. здійснено детальний огляд неправомірної сексуальної поведінки та сексуальних домагань у збройних силах Канади. Наголошено, що проблеми сексуальних домагань і сексуального насильства є досить частими для практики існування мілітарної дійсності та армійської служби. Констатовано, що сексуальні домагання та сексуальне насильство завдають дуже істотної шкоди не лише жертвам цього протизаконного й антилюдського дійства, але й армійській організаційній цілісності, військовому професіоналізму та загальній діяльності збройних сил. Запропоновано не повторювати своєрідну мантру

про необхідність «нульової терпимості», а застосувати різноманітні реально діючі інструменти, насамперед військову політику, програми військового навчання, а також (і насамперед) існуючу систему дисциплінарної та військової юстиції. Окремо розкрито психологічну і медичну доцільність удосконалення служби підтримки жертв такого насилля [6].

У наших дослідженнях стверджується постулат необхідності надання різнорівневої ревіталізаційної фахової психологічної допомоги комбатантам, зокрема й у важливому ракурсі переживання ними травмогенного досвіду та насилля, а також запровадження сучасних превентивних програм [1; 2].

Young, L. M., & Nauta, M. M. пишуть про сексизм як предиктор статевого, гендерного, службового та іншого ставлення до жінок в армії та під час бойових дій. Детально розкрито й проаналізовано чотири форми сексистських переконань як предикторів ставлення до жінок в армії та під час їхньої участі в бойових діях. Отримані достовірні дані проведеного опитування засвідчили, що студенти військових коледжів мали негативніше ставлення до жінок у бойових діях, ніж, наприклад, цивільні студенти. Водночас обидві групи не відрізнялися у своєму ставленні до жінок в армійському соціодовкіллі. Дослідники фіксують різні форми сексизму щодо жінок в армії та пропонують правила зниження й уникнення сексистських переконань серед військових і цивільних людей [8].

Відомо, що в багатьох арміях світу існують спеціальні підрозділи психосоціальної підтримки, в яких фахівці «пом'якшують» зв'язок між насиллям і службою, тобто працюють з постраждалими військовослужбовцями в плані мінімізації травмогенного впливу на них наслідків сексуального насильства. Безперечно, запровадження подібних практик у психологічне забезпечення нашої армії видається вкрай потрібним, адже їхнім основним завданням є як зниження деструктивного дискомфорту від такого виду насилля, так і оптимізаційна ревіталізація службової та життєвої траєкторії військовослужбовців.

Список використаних джерел

1. Гошовська Д. (2024). Особливості фахової психологічної допомоги комбатантам. *Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. статей і тез; гол. ред. Я. Гошовський*. Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 41–46.
2. Гошовська, Д. і Гошовський, Я. (2023). Сучасна мілітарна психологія : різновекторність досліджень. *Психологічні перспективи*. 42 (Груд 2023). С.38–54.
3. Antecol, H., & Cobb-Clark, D. (2001). Men, women, and sexual harassment in the US military: Previously announced. *Gender Issues*, 19(1), 3–18. <https://doi.org/10.1007/s12147-001-0001-1>
4. Bareket, O., & Fiske, S. T. (2023). A systematic review of the ambivalent sexism literature: Hostile sexism protects men's power; benevolent sexism guards traditional gender roles. *Psychological Bulletin*, 149(11–12), 637–698. <https://doi.org/10.1037/bul0000400>
5. Barth, S. K., Kimerling, R. E., Pavao, J., McCutcheon, S. J., Batten, S. V., Dursa, E., Peterson, M. R., & Schneiderman, A. I. (2016). Military sexual trauma among recent veterans: Correlates of sexual assault and sexual harassment. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(1), 77–86. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.06.012>

6. Deschamps, M. (2015). External review into sexual misconduct and sexual harassment in the Canadian Armed Forces – Culture of the CAF. Canada.ca. <https://www.canada.ca/en/department-national-defence/corporate/reports-publications/sexual-misbehaviour/external-review-2015/culture-caf.html>

7. Nicol, A. A. M., Correya, R., & De France, K. (2024). Feminist Activism and Ambivalent Sexism's Relation with Sexual Harassment Myths Regarding Women for Cadets in a Military College. *Journal of Military Social Work and Behavioral Health Services*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/28367472.2024.2381007>

8. Young, L. M., & Nauta, M. M. (2013). Sexism as a predictor of attitudes toward women in the military and in combat. *Military Psychology*, 25(2), 166–171. <https://doi.org/10.1037/h0094958>

Гошовська Дарія

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Артинюк Владислав

магістрант факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ЯК ДЕСТРУКТИВНИЙ ЧИННИК ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Сучасні складні трансформаційні умови розвитку і функціонування нашого соціуму в умовах тривалої війни породжують серед значної кількості населення появу й активізацію багатьох різноманітних девіацій. Агресія, аутоагресія, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, інтернет-залежність та інші девіантні форми людської викривленої та залежної поведінки потребують активного науково-психологічного вивчення, причому насамперед з метою профілактики та надання якісної та фахової психологічної допомоги.

Реалії сучасної дійсності, зокрема жахлива атмосфера і криваві наслідки російсько-української війни, свідчать про те, що девіантна поведінка людини, на жаль, є досить їй притаманною і повсякденною формою життєдіяльності.

Війна, агресія як одна з найтипівіших форм девіантності людини й авторитарного суспільства, дає підстави для необхідності глибокого вивчення причин і основ девіантної, відхиленої, покрученої, адиктивної, антисоціальної та поведінки.

Дослідники виокремлюють найтипівіше коло чітко виокремлених девіантних розладів поведінки, які є типовими для людини в умовах активних суспільних змін [3; 5].

Гошовський Я., Гошовська Д. досліджують проблеми психологічних особливостей прояву різновидової просторово-часової депривації на людину, яка піддається механізму стигматизації.

Численні обмеження розвитку депривованої особистості блокують її повномірну самореалізацію, а інститути депривування навішують певні

ярлики, що проявляються на рівні психогенних і травмогенних «шрамів», стигматів щодо поведінки, зовнішності, соціального статусу і непоцінюваних ролей, які відводяться у сучасному соціумі депривованим дітям.

Запропоновано систему задіяння ревіталізаційних зусиль з метою подолання негативних наслідків стигматизації, а також зроблено наголос на превенції таких девіантних ставлень до знедолених дітей, які зазнають різнотипних обмежень психогенези [2].

У докторській дисертації Павелківа В. Р., присвяченій вивченню психогенези агресивної та деструктивної поведінки у дітей підліткового віку, які входять у різні субкультури, здійснено потужний аналітичний теоретико-емпіричний огляд цього явища.

Результати теоретичного вивчення різних підліткових субкультур здійснені в широкому контекстуальному полі психології девіантності особистості.

Феномен агресії розглянуто й досліджено в детальних емпіричних студіях з вибірками, які належать до різних субкультур.

Особливий акцент зроблено на превенції агресивності окремих субкультур сучасних підлітків, адже вони несуть антисоціальне спрямування [6].

У контексті застосування сучасних психокорекційних засобів щодо девіантної поведінки людей Максимова Н. Ю. пише про виражену й небезпечну специфіку цього явища, а також про особливості виховної роботи із соціально дезадаптованими дітьми-школярами.

Запропоновано психотехнології оптимізації життєвого шляху дітей з девіантними поведінковими проявами, конкретні методичні і практичні підходи і прийоми психокорекційного та психореабілітаційного втручання з метою допомоги [4].

Мусаелян О. М. у дисертаційній роботі піддає різнобічному вивченню проблему психологічних особливостей фахово запобігання проявам і випадкам аутоагресивної поведінки в юності.

Описано специфіку аутоагресії та аутоагресивним тенденцій у сучасній студентській молоді.

Дослідницею запропоновано теоретичні постулати проблеми аутоагресії, а також практичні рекомендації щодо превентивно-профілактичної роботи з такими ускладненими вибірками групи ризику [5].

Пугачов Д.Л. розкриває теоретико-емпіричні результати щодо психологічних особливостей формування образу «Я» в умовах адикції, зокрема висвітлює як це відбувається з комп'ютерно-залежними молодшими підлітками.

На рівні дисертації дослідник подає достовірні результати теоретичного аналізу й емпіричного пошуку, вказуючи набір показників, які найпритаманніші адиктивним підліткам, які мають інтернет-залежність.

Виокремлено показникову базу, що супроводжує та виступає своєрідними індикаторами процесу творення образу «Я» та всього самоусвідомлення адиктивних дітей [7].

Здійснено потужне теоретико-методологічне обґрунтування такої складної проблеми, проаналізовано багато фахових джерел., проведено емпіричне вивчення специфіки поновної адаптації після лікування жінок з психіатричним діагнозом.

Констатовано більшу ймовірність прояву девіантної поведінки з їхнього боку. Зроблено висновки про необхідність комплексного медико-психологічного супроводу жінок з психічними розладами з метою надання їх цілісної допомоги [7].

Седих К. В., Моргун В. Ф. розробили цікавий та корисний навчальний посібник для різновекторної психопрофілактики, а також кваліфікованої психодіагностики та інтенсивної психокорекції протиправної поведінки підлітків, які мають широкий спектр різновидової девіантної поведінки.

Розкрито сутнісне наповнення підліткової девіантності, подано зразки методик і психотехнік активного впливу і доречного та доцільного втручання у психосвіт таких дітей з метою надання їх фахової психологічної допомоги [9].

Для надання допомоги девіантним особам цілком придатним є психотренінг умінь налагоджувати комунікацію та партнерськи спілкуватися, розроблений Гольдштейн А. і призначений, щоб як допомогти проблемним підліткам.

Налагодження системи гармонійного спілкування істотно і якісно оптимізує спроможності девіантно-депривованої дитини до просоціального розвитку [1].

У дисертації Старкова Д. Ю. йдеться про якісну динаміку близької та віддаленої мотивації різномодальних адиктів у складному і тривалому процесі фахової соціально-психологічної реабілітації.

Презентовано результати цікавих теоретико-емпіричних студій у цій сфері, розкрито найтипівіші особливості адикцій, акцентовано на необхідності системної медико-психологічної реабілітаційної та соціорекреаційної допомоги адиктивним дітям [10].

У контексті залучення українського і міжнародного досвіду низка авторів (О. Янкович, О. Кікінежді, І. Козубовська, В. Поліщук, Г. Радчук та ін.) у монографії розкривають особливості й теорію та практику психопрофілактичної роботи з тими дітьми, які схильні до девіантної поведінки.

Висвітлено різнопланову підходи до девіацій людини, систематизовано їхні змістові і функціональні ознаки, презентовано моделі допомоги девіантним дітям.

Дослідники аналізують власний доробок крізь призму залучення сучасних інноваційних технологій осмислення і превенції та корекції девіантної поведінки людини.

Нетиповим і цікавим є дослідницький ракурс Ткача Б. М., який вивчає нейропсихологічні основи психодіагностики, а також корекції особистості з різновидовою девіантною поведінкою.

Дослідник робить наголос на корекційних підходах, базованих на якісній і повномірній активізації та стимулюванні базових нейропсихологічних структур людини, оскільки це дасть змогу якісно потимізувати шляхи і способи нетіралізації певних меркерів і причин девіантності.

Подано результати теоретичних оглядів у фаховому ракурсі, а також результати досліджень із залученням спеціальної апаратури, що сприяє налагодженню нейропсихологічного балансу, що у свою чергу посприяє зниженню девіантної налаштованості лююини.

Девіантна поведінка зазвичай проявляється у ситуації так званого «діяльнісного вакууму», коли дитина не задіяна у корисних справах, а отже частіше стає схильною до девіантної поведінки в суспільстві (школі, поза уроками тощо).

Звичайно, що вона може стати членом агресивної або іншої асоціальної субкультури, особливо ж у випадку сімейної та педагогічної занедбаності, що потребує задіяння особливих системних психологічних засобів і зусиль реабілітаційного характеру [11].

Підласий І. П., Шарапова О. В. зазначають, що психокорекцію девіантної поведінки потрібно активно задіювати вже у співпраці з молодшими школярами.

Дослідники пропонують отримані експериментальні матеріали, аналітичний розгляд яких і запровадження в безпосередню практику матимуть істотне корекційне значення.

Окремо згадано необхідність профілактичної та реабілітаційної роботи з дітьми, схильними до активних та імпульсивних проявів і розладів девіантної поведінки [8].

Седих К. здійснила аналіз якісної ефективності сприятливих і спеціально організованих педагогічних умов з метою психопрофілактики девіантності підлітків.

Констатовано, що у сучасному трансформаційному соціально-виховному середовищі загальноосвітньої школи існують моделі девіантної поведінки, наприклад, булінг як агресивне цькування учнями інших школярів тощо.

Виокремлено системні блоки надання психологічної допомоги дітям, які зазнали емоційного або фізичного насилля, запропоновані тренінгові психотехнології супроводу дітей, які сприяють їхньому психореабілітаційному оновленню та культивують їхню афективно-емоційну врегульованість і збалансованість на рівні самоставлення та міжгрупової комунікації [9].

У дисертаційному дослідженні Абсаямової Л. М. розкриті психологічні особливості харчових адикцій, зокрема в контексті загального функціонування харчової поведінки жінок. Дослідниця пише як про специфіку різних харчових розладів (нервово-психічна анорексія, булімія

тощо), так і про особливості психокорекції таких складних залежностей, які негативно впливають на соціальну й особистісну життєдіяльність жінок [1].

Отже, психопрофілактика і психокорекція різновидової девіантної (адиктивної, агресивної, аутоагресивної, наркозалежної тощо) поведінки особистості є дуже актуальною проблемою, яка потребує виважених емпіричних досліджень.

Список використаних джерел:

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019.
2. Гошовський Я., Гошовська Д. Психологічні особливості просторово-часової депривації та стигматизації особистості. *Психологічні перспективи*. 2019. № 38. С. 10 – 21.
3. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування : як допомогти проблемним підліткам. Київ : Либідь, 2002. 520 с.
4. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки : навчальний посібник. Київ : ВПУ "Київський університет", 2002. 308 с.
5. Мусаелян О. М. Психологічні особливості запобігання аутоагресивній поведінці студентської молоді. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018.
6. Павелків В. Р. Психогенеза агресивної та деструктивної поведінки у підліткових субкультурах. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2019.
7. Пугачов Д.Л. Психологічні особливості формування образу «Я» комп'ютерно-залежними молодшими підлітками. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020.
8. Підласий І. П., Шарапова О. В. Корекція девіантної поведінки молодших школярів : експериментальні матеріали. Черкаси: ЧДГУ, 2002. 44 с.
9. Седих К.В., Моргун В.Ф. Делінквентний підліток. Навчальний посібник з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів. 3-є вид., доп. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2019. 272 с.
10. Старков Д.Ю. Динаміка мотивації адиктів у процесі соціально-психологічної реабілітації. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.04 медична психологія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2021.
11. Ткач Б. М. Нейропсихологічні основи діагностики та корекції особистості з девіантною поведінкою. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.04 – медична психологія. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2019.

Гошовська Дарія
кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Брецько Ірина
кандидат психологічних наук, доцент,
Мукачівський державний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ РОЗВИТКУ

Незважаючи на швидкий економічний прогрес, у суспільстві все більше народжується дітей з певними нозологіями, тому на перший план виходить питання народження та виховання дітей з особливими потребами, а також психологічної підтримки батьків у їх готовності усвідомити проблему і бути готовим віднайти методи реабілітації дітей, які у їхній ситуації будуть найоптимальнішими.

Надзвичайно важливими складовими у плані роботи з батьками є встановлення контакту та побудова довірливих стосунків, що дозволяє співпрацювати та залучати батьків дітей з особливими освітніми потребами до колективу інших батьків. Крім того, це дає можливість обмінюватися досвідом та інформацією з батьками щодо навчання, виховання та розвитку дітей. Оскільки діти з особливими освітніми потребами навчаються за індивідуальним планом, варто залучати батьків до розробки індивідуальних програм розвитку, індивідуальних навчальних планів, а також брати участь у позакласній роботі, корекційно-розвивальних заняттях.

Проблеми батьків можуть бути викликані питаннями навчання та виховання дітей, відповідності розвитку віковим нормам, формування в них соціально прийнятних правил поведінки, а також особистими проблемами батьків дитини з особливими освітніми потребами. Психологи знають, що під час спілкування з батьками можна дізнатися багато корисного про дитину. Позитивні, довірливі відносини між психологом і сім'єю допомагають сім'ї відчувати себе впевненіше і готові приймати необхідні рішення, але для створення хороших відносин потрібні певні знання, навички та досвід [2].

Запорукою добрих взаємовідносин між психологом і сім'єю є повага, некритичне ставлення і співчуття. Оскільки сім'я є головним вчителем для своїх дітей, вони мають повне право на особливу увагу і повагу з боку професіоналів. У процесі роботи психолог повинен враховувати сімейні обставини, співчувати родинам і відповідним чином демонструвати це під час спілкування. Спостерігаючи за реакцією батьків, можна визначити, чи достатньо ефективно він демонструє своє співчуття. Ті сім'ї, які щиро діляться з ним особистим, напевно відчують співчуття з його боку. Учні ж сімей, які не схильні ділитися своїми турботами, ймовірно, цього не помічають.

Психологи можуть багато в чому допомогти батькам, зокрема почати розмови на теми, про які сім'я говорити не наважується. Часто батьки

«особливих» дітей спочатку приховують свій гнів, образу, розпач, водночас коли бачать, що психолог розуміє їхні почуття, вони охоче йдуть на контакт з ним .

Психологи повинні позитивно та відкрито ставитися до батьків дітей, незалежно від їхніх людських якостей. Не потрібно давати оцінок, критикувати, а делікатно, без будь-якого тиску заохочувати родини до прийняття власних рішень, тільки тоді можемо побачити позитивний високий результат. Якщо ж психолог не схвалює дії батьків стосовно дитини, то це може викликати відчуженість і опір з їхнього боку.

Важливим етапом є пошук допомоги інших членів родини або близьких друзів, які готові вислухати, зрозуміти емоційний стан та шукати спільно шляхи вирішення проблем.

Наступним у роботі з батьками націлити їх на співпрацю з іншими батьками, які готові ділитись досвідом вирішення власних проблем, оскільки існує велика кількість різних громадських організацій та груп, що працюють ефективно з батьками дітей з ООП [3].

Ще однією складовою є реагування на людей, які звертають свої погляди на дитину з порушеннями, а також уникнення співчуття та жалю, які абсолютно є деструктивними. Це речі, які виснажують ресурс та роблять батьків слабкими.

Надзвичайно важливим є турботу про себе, тому потрібно націлювати батьків на відпочинок, прогулянки, спілкування з людьми, які можуть надати емоційну підтримку.

Однак повністю абстрагуватись та уникнути болю не уникнути, тому важливо зрозуміти та пропрацювати негативні почуттями, які б допомогли бути сильнішими й підготуватися до інших життєвих викликів.

Турбота про піклування і любов до дитини незалежно від нозології на теперішньому етапі є надважливою і не потрібно виснажувати себе думками про майбутнє, а робити все необхідне, щоб покращити те, що можемо сьогодні.

Необхідно допомогти батькам відчути підтримку, повірити в себе та у власні сили. Намагатися максимально відчувати та розуміти потреби батьків, оскільки деяким зручно спілкуватися в письмовій формі, а декому потрібні тільки особисті зустрічі.

З цією метою можна використати різні форми індивідуальної і групової організації роботи з батьками дітей з особливими потребами [3].

Бесіди. Вони можуть бути як колективні, так й індивідуальні. Індивідуальні бесіди є більш ефективними, тому що під час особистого спілкування батьки більш відкриті, упевнені та комунікабельні. Вони не соромляться щось розповісти або запитати. Колективні бесіди мають свої переваги. Вони дозволяють батькам обмінюватися досвідом, що є дуже важливими у комунікаційному процесі.

Консультації. Найкращим є індивідуальне консультування кожного з батьків, яке ставить за мету інформування батьків щодо психологічного розвитку їхньої дитини, а також дає можливість побачити траєкторію руху у тісному взаємозв'язку «батьки-дитина».

Батьківські збори. Можна використовувати такі форми, як тренінги, круглі столи, збори-ігри. Якщо взяти до уваги збори у форматі «круглого столу», можна зробити висновки, що під час таких зустрічей батьки задоволені, бо мають можливість обмінюватись досвідом, надавати один одному підтримку, і це дає батькам відчуття того, що вони не сам на сам зі своєю проблемою. Дуже цікавою формою батьківських зборів є тренінги, у процесі яких вирішується багато завдань, зокрема прийняття дитини. Участь у тренінгах учить батьків вирішувати конфліктні ситуації та деякі особисті проблеми з дитиною. Батьки вчаться ефективно взаємодіяти з дітьми, вони усвідомлюють та інколи навіть змінюють свою батьківську позицію. Завдяки тренінгам знімається почуття провини та підвищується самооцінка учасників.

Отже, кожен батько чи мати мають свій власний шлях психологічної прийнятності і цей процес може бути непередбачуваним та різноманітним для кожної сім'ї.

Кожна родина має свої унікальні ситуації, виклики та виклики, і їхні шляхи прийняття можуть відрізнятись. Немає єдиного "правильного" шляху до психологічної прийнятності, але є ресурси та підтримка, які можуть допомогти батькам у цьому процесі.

Список використаних джерел:

1. Коновець Т.І. Інноваційні форми роботи педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти з батьками особливих дітей. 2021.
2. Деркачук О., Борщ Е. Допомога батькам дітей з ООП в умовах воєнного стану. Острого : Наурок, 2022. 6 с. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-dopomoga-batkam-ditey-z-oor-v-umovah-vo-nnogo-stanu-297839.html>.
3. Браніцька Т.Р., Матохнюк Л.О., Шпартун О.М., Чікіна А.О. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: 2021.Вінниця. 131 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1_uHPcX-fqz9XyyRBzMvJP-EwrUNsfUS/view

Гошовська Дарія

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Принда Андрій

магістрант факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СІМЕЙНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ НА ПСИХОГЕНЕЗУ ПІДЛІТКА

У складних трансформаційних умовах нашого суспільства, яке перебуває у стані війни з геополітичним ворогом, зростає кількість людей, які переживають різноманітні обмеження своєї життєдіяльності.

Сім'я як складний і важливий соціальний інститут теж зазнає численних випробувань, зокрема внаслідок участі когось із членів сімейної групи у воєнних діях, вимушеної міграції когось із членів за кордон, через

внутрішню міграцію в безпечніші регіони тощо. Дуже часто спостерігаються випадки, коли діти залишаються без опіки рідних та вимушені перебувати в інтернатних та соціально-реабілітаційних установах.

У повоєнний час, беззаперечно, однією з найважливіших проблем постане зростання кількості сиріт і напівсиріт, насамперед через загибель рідних на фронті. Отож проблематик різновидової, у першу чергу різномодальної сімейної депривації залишається однією із найважливіших для сучасного вітчизняного психолого-педагогічного простору.

Дуже потужно і різнобічно висвітлена проблематика різновидової депривації у низці досліджень Гошовського Я. О.

У докторській дисертації, присвяченій психолого-педагогічним основам якісної ресоціалізації (ревіталізації, рекреації, реєдукації, реструктуризації тощо) депривованих дітей підліткового віку подано як детальні теоретико-методологічні засади вирішення проблеми, так і результати проведення констатувального та формувального експериментів, здатних пролити світло на численні проблемогенні вектори розвитку таких знедолених дітей [5].

Гошовський Я. О. стверджує, що становлення образу Я в дітей підліткового віку, які є вихованцями школи-інтернату та ростуть в умовах різновидової депривації батьківського впливу, відбувається дуже специфічно і складно.

Ціла низка травмогенних детермінант зумовлює дихотомійний модус самоусвідомлення, спричиняє багато проблем ототожнення, самореалізації, набуття адекватної самооцінки, розбудову поліваріантної Я-концепції тощо [5].

Гошовський Я. О. зокрема різнобічно розкриває специіку феномена емоційного вигорання особистості, яку слід трактувати і розглядати у широкому контексті ускладненої та різномодальної депривованої психогенези.

Діти, позбавлені батьківської опіки неминуче переживають синдроми вигорання, психофізичної втоми, соціально-депресивного модусу самоусвідомлення.

Психоемоційне вигорання засвідчує афективні розлади, які супроводжують психогенезу депривованої дитини досить часто, насамперед через відчуття знехтуваності, занедбаності, соціального аутсайдерства тощо.

Ланцюговий характер депривації зумовлює появу різноманітних комплексів, що у свою чергу активно детермінує появу проблем самоприйняття й самоосмислення, що, наштовхнувшись на байдужість соціуму, заганяється у підсвідомість, а отже негативно впливає на життєву активність дитини.

Діти, позбавлені батьківської турботи, переживають усю симптоматику комунікативної депривації, тому доволі часто вирають якраз через відсутність або фрагментарність і хаотичність спілкування на рівні соціальної перцепції.

Вони нагально відчують брак комунікативно-тактильних інтеракцій, емпатії як різномодального співчуття і співпереживання, тому мають вищий поріг вразливості щодо психоемоційного вигорання [5].

Як стверджує Арнаутова В. В., потрібно з метою подолання негативних наслідків соціально-сімейної депривації застосовувати інтегративні підходи, зокрема щодо нагальної проблеми якісної соціалізації та ресоціалізації особистості неповнолітньої дитини в умовах різновидових обмежень.

Сімейна депривація визнається потужним негативним чинником і мотиватором особистісних дисфункцій, а відсутність сімейного тепла, любові, турботи, опіки породжує низку проблем, зумовлених якраз нестачею моделей для сімейного, статевого, соціального та іншого ототожнення [1].

Варавва Л. А. веде мову про чітко виражені психологічні особливості переживання дітьми гнітючого і депресивного відчуття самотності, які перебувають під дуже посиленням і постійним тиском детермінант і умов соціальної депривації.

Таким дітям притаманне перманентне відчуття дискомфорту соціодовкілля, прагнення мати батьків, відчувати їхню турботу і любов, зрештою вони хочуть мати моделі для ототожнення в різних соціальних ролях і статусах.

Однак режим соціального депривування блокує повномірність вільного особистісного розвитку, гальмує самоствердження тощо [3].

Різноманітну й розлогу проблематику підіймає у своїх працях Брецько І. І., зокрема роблячи наголос на вивчення особливостей психоемоційного вигорання дітей-підлітків, які зростають в складних умовах вираженої та різномодальної сімейної депривації. У монографії дослідниці йдеться про необхідність глибокого аналітичного проникнення в тематику сімейного депривування дітей, зокрема констатовано, що всі вони різною мірою все ж зазвичай переживають афективну втому, психоемоційне вигорання та симптоми психофізичного виснаження [2].

На думку дослідниці, якраз депривація активного й партнерського сімейного спілкування постає основним і визначальним негативним чинником появи симптомів психоемоційного вигорання дітей підліткового віку. Докладно висвітлено специфіку депривування у повних сім'ях, розкрито особливості несприятливого впливу на дітей з неповних сімей, а також окремо зроблено наголос на необхідність врахування деприваційно-обмежувальних детермінант на розвиток дітей-сиріт, які ніколи не знали турботи з боку батьків, не мають моделей для різнобічного соціального, сексуального, статевого, власне сімейного ототожнення [4].

Проблема сімейної депривації та її вкрай негативне значення в контексті загальної, вікової, спеціальної, педагогічної та сімейної психології називається дослідницею вкрай очевидною та дуже важливою для допомоги знедоленим дітям [4].

Брецько І. І. розбила й пропонує дослідникам теоретико-методологічні засади вивчення феномену психоемоційного вигорання особистості, а також наголошує на необхідності застосування вітчизняних психотехнологій у цій

сфері, зокрема теоретико-концептуальних поглядів Я. Гошовського, праці якого потужно узагальнюють гаукологічне вивчення такого кола проблем [2].

Зазначимо, що Брецько І. І. пропонує дуже детальну і вичерпну інформацію про психологічну симптоматику індикаторів і показників емоційного вигорання сучасної особистості.

Наведено результати якісної інтерпретації отриманих дослідницею емпіричних показників, розкрито сутнісні ознаки різновидового депривування, серед форм, що найнегативніше впливають на дітей, названо якраз симптомологію сімейної депривації [2].

Вчені детально розкривають специфіку особистісного розвитку дітей, які переживають різні форми сімейної депривації та констатують, що якраз різноманітна сімейна депривація постає основним негативним і гальмівним чинником соціального розвитку і особистісного становлення дітей, які є вихованцями інтернатних закладів і установ.

Дослідниці вважають, що слід активно враховувати і застосовувати компенсаторні інтратнатним формам різні освітньо-виховні технології, які спроможні дещо компенсувати негативи депривування сімейної взаємодії. Зростання в закритому навчально-виховному закладі без соціалізаційного впливу інституту сімейного тепла й опіки зумовлює появу так званого власне «інституційного» виховання, базованого на принципах закритості, авторитарності, госпіталізму тощо [3, 8].

Як відзначає Васютинський В. О. у розладнаному сімейному мікродовкіллі розвиток дітей відбувається дуже специфічно, зокрема вчений констатує, що особливості становлення і прояву статевого самовизначення у хлопчиків підліткового віку, які зростають у неповній сім'ї, зазнають численних випробувань.

Брак батька як зразка для набуття статевої, сімейної, соціальної ідентичності може вкрай негативно вплинути на становлення власних статевої уподобань, ролей, статусів тощо. Звичайно, що така поведінка є потенційно девіантною, тому сімейні розлади й негаразди, сирітство і напівсирітство називаються ключовими блокаторами оптимістичної та просоціальної психогенези в плані набуття та розвитку власних статевої орієнтацій [4].

Як зазначає Гошовська Д. різнобічна і повномірна психо- і соціогенеза фемінінної самоакцептації дівчаток підліткового віку, юнок і дорослих жінок значною мірою детермінується депривацією.

Вчена наводить цікаві й достовірні факти, констатовані на рівні теоретико-емпіричних студій такої проблематики і вказує, що в дівчаток зі школи-інтернату та їхніх однолітків із масової школи та школи-гімназій можуть проявлятися істотні відмінності навіть у випадку сприймання та прийняття своєї зовнішності.

Запропоновано моделі і підходи психореабілітаційного та розвивального супроводу процесів самоакцептації як повномірного і цілісного прийняття свого Я – соціального, фізичного, тілесного, духовного тощо [6].

Позбавлення батьківської опіки, відсутність досвіду сімейного виховання можуть дуже помітно сповільнити процеси самооцінювання, самоприйняття та саморегуляції.

Особливо чітко це проявляється в ситуації творення депривованими дітьми зазвичай фрагментарного і розбалансованого образу Я, неадекватної Я-концепції [6].

Кізь О. Б. констатує, що в депривованих умовах формування базових конструктів психологічної готовності випускників - вихованців різних вітчизняних інтернатних установ до створення сім'ї відбувається дуже не типовим чином.

Ім притаманні різноспрямовані уявлення про сімейний мікроклімат взаємин, тому хаотичність інформації внаслідок позбавлення реальної комунікації з батьками, яких немає, вносить фрагментарність і непорозуміння процес творення власних уявлень про реальне сімейне життя.

Депривовані вихованці відчують інформаційний (а досить часто й екзистенційний вакуум) щодо сімейної архітекtonіки, тому відчують багато проблем під час творення власних сімей.

Депривація модерує розлади у системі ідентифікації та самоосмислення, культивує завчену безпорадність, песимізм та соціальну аутистичність [7].

Кізь О. Б. вивчає широке коло деприваційних проблем, зокрема те, як маскуліність-фемінність проявляються ситуації активного/пасивного засвоєння бінарних статевих ролей тими вихованцями інтернатних закладів, які ніколи не знали батьківської присутності, а отже й щирого тепла та любові, опіки та рінобічної допомоги [7].

Унаслідок перебування у тривалій сімейній депривації та педагогічній занедбаності, на думку Макогончук Є. С., діти мають більше ризику потрапити у пенітенціарний заклад. Про синергетичні аспекти ревіталізації різнобічно депривованої сучасної особистості йдеться у дослідженні Гошовського Я. та Гошовської Д., в якому висвітлені генетично-психологічні механізми (ампліфікація, самодетермінація тощо) повилення психічного розвитку осіб, які зазнають обмежень і перешкод упродовж свого життєвого соціально-індивідуального шляху [8].

Як пишуть Hoshovskyi, J., Mudrak, I., Hoshovska D., Shmarova, N., Kordunova, N., & Kulchytska, A., економічна депривація постає гострим і екзистенційно важливим чинником людини, зокрема подолання нею бідності називається основною причиною стимулювання міграційних намірів.

Детально висвітлено нейропсихологічні аспекти поведінки людей, налаштованих на міграцію, а також проаналізовано специфіку посилення різних інших видів депривації, в першу чергу, звичайно, сімейної [10].

Як стверджує Арнаутова В. В., потрібно з метою подолання негайних наслідків соціально-сімейної депривації застосовувати інтегративні підходи, зокрема щодо нагальної проблеми якісної соціалізації та ресоціалізації особистості неповнолітньої дитини в умовах різновидових обмежень.

Сімейна депривація визнається потужним негативним чинником і мотиватором особистісних дисфункцій, а відсутність сімейного тепла, любові, турботи, опіки породжує низку проблем, зумовлених якраз нестачею моделей для сімейного, статевого, соціального та іншого ототожнення [1].

Дослідниця здійснила розлогий аналітичний екскурс в інноваційну тематику, дослідивши психологічні особливості й причинно-наслідкову базу феномену гандикапізму.

Гандикапізм як потужний і деструктивний чинник процесів становлення самосвідомості й образу Я особистості, яка відбуває покарання в умовах пенітенціарного закладу, досліджено дуже різновекторно, повномірно й прискіпливо.

Констатовано руйнівний характер гандикапізму як негативного упередженого ставлення до дітей з певними психофізичними вадами, який часто застосовується в умовах жорстких взаємин у підліткових колоніях.

Подано ревіталізаційний тренінг як інструментарій, що результативно сприяє покращенню самоусвідомлення знедолених дітей, які відбувають покарання в колонії [9].

У дослідженні Мудрака І. А. подано цікавий аналітичний огляд проблеми психологічних особливостей різнорівневого прояву базового психоемоційного стану – тривоги, тривожності у депривованих дітей-підлітків, які перебувають у вкрай складних умовах пенітенціарного закладу [9].

Сімейно депривованим дітям притаманні різноспрямовані уявлення про сімейний мікроклімат взаємин, тому хаотичність інформації внаслідок позбавлення реальної комунікації з батьками, вносить непорозуміння у процес творення своїх індивідуальних уявлень про сімейне життя.

Список використаних джерел:

1. Арнаутова В.В. (2015). Забезпечення соціально-психологічного супроводу вихованців закладів соціальної реабілітації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*, 2 (37), (15 -22).
2. Брецько І. І. (2015). Психоемоційне вигорання підлітків в умовах сімейної депривації: *монографія*. Мукачеве, 2015 189 с.
3. Варавва Л. А. (2009). Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації. Київ, 2009. 236с.
4. Васютинський В.О. Особливості статевого ролівого самовизначення хлопчиків-підлітків із неповної сім'ї. *Дисертаційне дослідження на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київ, 191. 189с.
5. Гошовський Я. О. (2009). Психолого-педагогічні основи ресоціалізації депривованих підлітків. *Дисертаційне дослідження на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук*. Київ, 2009, 420с.
6. Гошовський Я., Гошовська Д. (2014). Синергетичні аспекти ревіталізації депривованої особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*, 3 (35), 140-145
7. Кізь О. Б. (2003). Формування психологічної готовності вихованців інтернатних закладів до створення сім'ї . Київ, 2003. 192с.

8. Макогончук Є. С. (2016). Гандикапізм як чинник становлення образу Я особистості в умовах пенітенціарного закладу. Автореферат дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Луцьк, 2016. 16с.
9. Мудрак І. А. (2014). Психологічні особливості прояву тривожності депривованих підлітків в умовах пенітенціарного закладу. Київ.
10. Hoshovskyi Ja. Hoshovska D., Finiv O. Sels-acceptance as a determinant of social identity in children with family deprivaton. The Remote interdisciplinary international scientific-practical conference «Science and practice of today» (november 16-19, 2020, Ankara, Turkey). Ankara, Turkey 2020. P. 322-327. Available at : DOI - 10.46299/ISG.2020.II.IX

Гуменюк Олена

здобувач магістратури факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Журавльова Олена

доктор психологічних наук,
зав. кафедри загальної та клінічної психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОТРАВМУЮЧОГО ДОСВІДУ У ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

Прокрастинація, або схильність відкладати виконання важливих завдань, є актуальною проблемою сучасного суспільства, особливо серед молоді та дорослих, які зазнали психотравмуючих подій.

Психотравма, отримана внаслідок складних життєвих ситуацій, впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості, що може підвищувати схильність до уникання діяльності, яка вимагає концентрації або викликає внутрішній дискомфорт. Дослідження цього взаємозв'язку дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми прокрастинації та сприяти розробці ефективних стратегій допомоги.

З огляду на актуальність зазначеної тематики, ставимо перед собою *мету* дослідити особливості впливу психотравмуючого досвіду на прояви прокрастинації у різних вікових групах. Об'єкт дослідження вбачаємо у вивченні проявів прокрастинації у осіб, які пережили психотравмуючі ситуації.

Психотравма – це емоційна або психологічна травма, яка виникає внаслідок стресової або катастрофічної події, що перевищує адаптаційні можливості особистості. Як зазначає О. Ф. Бондаренко, психотравмуючий досвід може призводити до формування дезадаптивних поведінкових стратегій, зокрема уникання відповідальності або перенесення завдань на пізніше. Психотравма впливає на емоційну сферу, викликаючи тривогу, страх та низьку самооцінку. [2]

Прокрастинація розглядається як поведінкова стратегія, що виникає через прагнення уникнути стресу або дискомфорту. Дослідження українських вчених, таких як Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева показують, що прокрастинація часто є результатом зниженої емоційної стійкості та

страху перед невдачею, які характерні для осіб із травматичним досвідом [4, 5].

Взаємоз'язок між конструктами прокрастинації та психотравми полягають у наступних особливостях:

Емоційне виснаження – психотравма призводить до зниження енергії для виконання завдань.

Когнітивні переконання – людина може сумніватися у своїх можливостях через негативний досвід, що підсилює унікальну поведінку.

Потреба у контролі – люди із психотравмуючим досвідом часто прагнуть контролювати зовнішні умови, та часто бувають не впевнені у своїй здатності впоратися із завданнями.

Прояви прокрастинації можуть бути притаманні різним віковим групам. Щодо молоді, то найчастіше психотравма у цій групі пов'язана з проблемами соціалізації або навчання. Як зазначає Н. В. Чепелева, у студентів прокрастинація може бути пов'язана з пережитим булінгом, або іншими формами травматичного досвіду [5].

У дорослому, більш зрілому віці прокрастинація часто виникає через професійні чи міжособистісні травми. Наприклад, пережита невдача в кар'єрі може стати тригером для уникання відповідальності у майбутньому.

Серед найбільш відомих та ефективних методів профілактики та корекції явища прокрастинації можна виділити такі як:

Когнітивно-поведінковий підхід, який передбачає роботу з негативними переконаннями та страхами, пов'язаними з невдачами.

Розвиток навичок емоційного регулювання шляхом використання методик саморегуляції, таких як дихальні вправи або практики mindfulness.

Стимулювання мотивації різних видів діяльності. Як зазначає І. Д. Бех, підвищення внутрішньої мотивації через формування позитивних цілей сприяє подоланню прокрастинації [1].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, психотравмуючий досвід значно впливає на схильність до прокрастинації, зумовлюючи уникання діяльності, яка викликає стрес або дискомфорт.

Особливості прояву цього зв'язку варіюються залежно від вікових та особистісних характеристик. Розуміння психологічних механізмів цього явища є важливим для створення ефективних підходів до подолання прокрастинації.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у емпіричному дослідженні даної проблеми різних вікових груп.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Особистісно-орієнтований підхід до виховання / *Освітній простір*. – 2022. – №4. – С. 34-42.
2. Бондаренко О. Ф. Психологічні аспекти травматичних переживань / *Психологія і суспільство*. – 2020. – №1. – С. 45-51.
3. Головаха Є. Психологія часу: теоретичний і практичний аспект / *Психологічні студії*. – 2020. – №5. – С. 29-35.
4. Титаренко Т. М. Деадаптивна поведінка в умовах стресу / *Наука і освіта*. – 2021. – №7. – С. 23-30.
5. Чепелева Н. В. Психологія молоді: проблеми соціалізації / *Практична психологія*. – 2019. – №3. – С. 12-18.

Данильчик Петро
магістр (здобувач освіти)
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Мудрик Алла
науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ: ХВОРОБА ДИТИНИ ЯК ПСИХОТРАВМА У БАТЬКІВ

У сучасній психологічній науці феномену психотравми та розладів, спричинених нею, приділяється значна увага.

Феномен психотравми як відносно самостійного психічного і психологічного феномену досліджували такі науковці, як Б. Колодзін, Д. Калшед, П. Левін, Дженей і Баррі Уайнхолд, Е. Фредерик, Л. Бурбо, Н. Пезешкіан, А. Єрмошин, Н. Тарабріна та ін. Однак, в Україні інтерес до цього феномену різко зріс після 2013 року: з'явилася низка зарубіжних публікацій [Бріер Д., Скот К., 2015); Герман Дж., 2015); Гофман А., 2017)], в яких систематизовано найновіший досвід подолання наслідків психотравми; зросла кількість робіт вітчизняних дослідників, серед яких публікації О. Романчука, З. Кісарчук, Т. Титаренко, Л. Засекіної, В. Климчука, П. Горностая, А. Карачевського, Г. Лазос, Я. Омельченко, Л. Гребінь, Л. Царенко, О. Вознесенської, М. Сидоркіної, В. Горбунової, Т. Гордовської та ін.

У найбільш широкому значенні психотравма тлумачиться це реакція особистості на психотравмівні події, такі як війни, терористичні акти, стихійні лиха, нещасні випадки та аварії, фізичне, емоційне і сексуальне насильства, важкі захворювання, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти тощо [1; 3; 4].

Проаналізувавши наукову літературу, присвячену проблематиці психотравми, можемо зазначити, що однією із трамівних подій, що призводять до виникнення та переживання психотравми є важка хвороба близької людини [2; 5; 6; 7; 8; 9].

Наявність тяжко хворої людини – важке випробування для усієї сім'ї. Хвороба одного з членів сім'ї супроводжується наростанням емоційної напруги в сім'ї і фізичного навантаження у окремих її членів [2; 5; 6; 7; 8; 9]. Усі труднощі, з якими стикається сім'я хворого, можна розділити на об'єктивні і суб'єктивні. До об'єктивних відносяться збільшені витрати сім'ї, несприятлива дія ситуації, що склалася, порушення ритму і розпорядку життя сім'ї тощо. Серед суб'єктивних труднощів виділяють різноманітні переживання і емоційні реакції у зв'язку з хворобою одного з членів сім'ї: розгубленість із-за повної або часткової безпорадності хворого; постійне занепокоєння про майбутнє; почуття страху; відчуття провини; депресія; розчарування; фрустрація; лють, викликана нерозв'язністю самої проблеми захворювання.

Найбільш гостро ці переживання проявляються у батьків в ситуації хвороби дитини. Адже саме вони безпосередньо доглядають дитину, витрачають найбільшу кількість сил, змінюють свій спосіб життя найзначнішим чином: хтось, можливо, залишає роботу для того, щоб доглядати хвору дитину, хтось абсолютно змінює усталений спосіб свого життя, переосмислює цінності тощо, адже несуть повну відповідальність за здоров'я і життя свої дитини [2; 5; 6; 7; 8; 9].

В українському контексті недостатньо досліджено залишаються особливості прояву психотравми у батьків, діти яких мають хронічне невиліковне захворювання, а саме це є вагомою частиною процесу профілактики, корекції та психологічної роботи із особами, що виховують дітей, які мають хронічне невиліковне захворювання з метою збереження їх ментального здоров'я [2; 5; 6; 7; 8; 9].

Висновки

Здійснений теоретико-методологічний аналіз досліджень, присвячених проблемі психотравми дає підстави стверджувати, що сучасна реальність є безмежним джерелом травмуючих подій та ситуацій. Більшість науковців зазначають, що травмуюча подія – це такі екстремальні критичні події, ситуації загрози, які потужно і негативно впливають на індивіда та вимагають екстраординарних зусиль для подолання наслідків цього впливу. Травмуючі події здатні набувати форми незвичайних обставин чи якихось ситуацій, які здійснюють на особу інтенсивний, екстремальний, надзвичайний вплив, що несе загрозу для її життя чи здоров'я, чи близьких йому людей.

Проаналізувавши наукову літературу, присвячену проблематиці психотравми, можемо зазначити, що однією із трамівних подій, що призводять до виникнення та переживання психотравми є важка хвороба близької людини.

У сучасних наукових дослідженнях психологічна травма інтерпретується як стан сильного страху, що переживається людиною при зустрічі з раптовою і несподіваною подією чи ситуацією, яка несе потенційну загрозу її життю чи життю її близьких. Такий страх перевершує можливості індивіда та не дозволяє йому контролювати та ефективно реагувати. Руйнівальна сила психологічної травми залежить від індивідуального значення травмивної події, рівня психологічної захищеності та спроможності до саморегуляції.

Список використаних джерел:

1. Баришніков, В. М. (2013). *Психотравма: механізми розвитку та наслідки*. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна.
2. Гончаренко, О. А. (2017). Психологічні наслідки тяжких хвороб дітей у батьків. *Актуальні проблеми психології*, 14(3), 55–63.
3. Гончаренко, О. А. (2017). Психологічні наслідки травматичних подій у контексті сучасної психології. *Актуальні проблеми психології*, 14(3), 55–63.
4. Казміренко, А. В. (2020). Соціально-психологічна допомога особам із посттравматичним стресовим розладом. *Психологія і суспільство*, 15(3), 121–129.

5. Миколайчук, О. В., & Жовнір, А. О. (2020). Психологічний супровід сімей, що стикаються з хронічними захворюваннями дітей. *Український журнал з психічного здоров'я*, 26(2), 24–31.
6. Національний університет охорони здоров'я України. (2021). Як підтримати батьків у випадку важкої хвороби дитини. Методичні рекомендації. Взято з <https://www.nmu.edu.ua/>
7. Роланд, Дж. С. (2010). Сім'я і хвороба: психологічна підтримка. У: Ф. Уолш (ред.), *Психологія сімейних процесів* (с. 210–230). Київ: Основи.
8. Семенова, Т. В. (2019). Вплив хронічної хвороби дитини на сімейні стосунки. *Наукові записки НаУКМА. Психологія*, 7(2), 85–94.
9. Семенова, Т. В. (2022). Досвід подолання психотравми в сім'ях після травматичних подій. *Український журнал із психології*, 18(1), 45–53.

Захарчук Леся

здобувач освіти ОС Магістр

Навчально-наукового інституту неперервної освіти
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Грицюк Ірина

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Вплив соціальних змін на кар'єрні орієнтації молоді:

- Глобалізація та цифровізація формують нові моделі кар'єрних прагнень, орієнтованих на інноваційні професії (ІТ, медіа, стартапи).
- Економічна нестабільність змушує молодь надавати перевагу гнучкості у виборі професій і місць роботи.
- Зростання значущості соціальних мереж стимулює інтерес до креативних і медіапрофесій (SMM, блогерство, креативний контент) [2].

Ціннісні орієнтації сучасної молоді:

- Більшість молоді цінує баланс між роботою та особистим життям, відмовляючись від традиційної моделі «кар'єра понад усе».
- Прагнення до самореалізації та значущості роботи (відчуття, що діяльність має соціальну або екологічну користь).
- Матеріальна винагорода залишається важливим мотиватором, проте багато молодих людей готові пожертвувати частиною доходу заради гнучкого графіка чи цікавих проєктів.

Психологічні особливості молоді в контексті кар'єрних прагнень:

- Потреба у швидких результатах: сучасна молодь часто очікує негайного визнання та швидкого кар'єрного росту через вплив культури миттєвого задоволення.
- Схильність до змін: гнучкість і адаптивність стають ключовими рисами, адже молодь готова змінювати професії, шукаючи найбільш відповідну.

– Ризик втрати мотивації: надмірна кількість варіантів і тиск соціальних очікувань можуть викликати апатію або професійне вигорання [1].

Поколінняві особливості впливу на кар'єрні орієнтації (покоління «Z»):

– Висока технологічна грамотність, інтерес до цифрових і гнучких професій.

– Орієнтація на незалежність і самозайнятість (фріланс, стартапи).

– Перевага короткострокових проєктів із миттєвими результатами.

Покоління Y (міленіали):

– Відданість ідеям соціальної відповідальності компаній.

– Баланс між кар'єрою і сім'єю є ключовим.

– Більша стабільність у виборі професій, ніж у покоління Z.

Розвиток онлайн-освіти та доступ до курсів стимулюють самоосвіту та перекваліфікацію. Соціальні мережі створюють ефект порівняння, що може як мотивувати, так і викликати почуття невдоволення через недосягнуті результати. Віртуальні платформи дозволяють молоді тестувати професії через стажування, симулятори, нетворкінг [2].

Основні типи кар'єрних орієнтацій сучасної молоді це:

– Орієнтація на досягнення: прагнення до лідерських позицій, високих доходів та професійного визнання.

– Орієнтація на стабільність: вибір професій із прогнозованими умовами праці (державна служба, педагогіка).

– Орієнтація на креативність: інтерес до творчих галузей, пошук самовираження через роботу.

– Орієнтація на самозайнятість: розвиток власного бізнесу, стартапів, фрілансу.

Виховання, цінності та приклади з сім'ї суттєво впливають на вибір молоддю професійної сфери. Соціальний тиск (вибір престижних професій) може суперечити реальним інтересам молоді. Підтримка менторів і кураторів сприяє усвідомленому вибору кар'єрного шляху.

Перед сучасною молоддю є також і значні виклики, з якими вони стикаються у сьогоdnішніх реаліях. Це і страх невдачі (молодь боїться не відповідати очікуванням, що спричиняє тривожність і невпевненість у виборі). Перфекціонізм, як прагнення до ідеального результату іноді заважає старту кар'єри. Тиск соціальних очікувань, оскільки є необхідність відповідати образу «успішної молоді людини» можуть викликати вигорання.

Освітні установи повинні забезпечувати доступ до професійного орієнтування (профорієнтаційні тренінги, консультації). Важливими є державні програми підтримки молодіжного підприємництва, стажувань та професійного навчання. Співпраця з бізнесом для створення умов раннього кар'єрного розвитку.

Рекомендації для розвитку здорових кар'єрних орієнтацій для молоді й суспільства:

– Розвивати гнучкі навички (soft skills), орієнтуючись на довгострокову адаптацію.

- Вивчати інтереси та здібності через участь у волонтерстві чи проєктах.
- Популяризувати ідею різноманіття професій та рівної цінності усіх видів діяльності.
- Забезпечити доступність психологічної підтримки для молоді у період вибору кар'єрного шляху [3].

Висновок:

Кар'єрні орієнтації сучасної молоді визначаються багатьма факторами, зокрема економічними, культурними та психологічними. Важливо створити умови для розвитку їхньої самостійності, гнучкості та творчого підходу до побудови професійного майбутнього.

Список використаних джерел:

1. Базиль Л. О., Орлов В. Ф. Методологія формування кар'єрних орієнтацій і досягнення професійного успіху фахівців. Інститут професійно-технічної освіти НАПН України. Електронний ресурс. Режим дрступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/162002427.pdf>. С. 1-8.
2. Борисюк А. С. Професійна кар'єра як соціально-психологічний феномен. *Проблеми заг. та пед. психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2007. Т. 9, ч. 4. С. 94 – 101.
3. Васильєва О. А. Фактори професійного самовизначення особистості в сучасних умовах. Електронний ресурс. Режим дрступу: URL: <https://cutt.ly/A6sNn12>

Іванашко Оксана

канд. психол. наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПРОЯВ ПОТЕНЦІАЛУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ПРОТЯГОМ ЖИТТЯ

В умовах суспільних трансформацій, що їх спостерігаємо зараз в Україні, формується більш уважне, ніж раніше, але й вимогливіше ставлення до особистості, нове розуміння соціального та психологічного благополуччя, самореалізації, становлення особистості. Наш час вимагає від кожного активності, вміння актуалізувати здібності та реалізувати себе як особистість у різних сферах діяльності та спілкування. Сучасне суспільство ставить нові вимоги до людини – до її освіченості, мобільності та відкритості до здобуття нового досвіду [6].

Літні люди, отримуючи статус пенсіонера, на відміну від людей молодого та середнього віку, що живуть активним і різноманітним життям, лише частково беруть участь у житті суспільства. Традиційне обмеження роллю вихователя онуків чи організатора побуту дітей не завжди справедливе, тому що багато з них ще можуть активно і плідно працювати. Нині важливо враховувати й те, що старше покоління, в складний час в житті українського суспільства пов'язаний із запереченням багатьох цінностей і досягнень попереднього періоду, переживає почуття глибокої

образи і розчарування у зв'язку з тим, що все їх життя і робота, присвячені праці на благо суспільства, нерідко забуваються, або ж визнаються марними і непотрібними.

Як зробити життя літньої людини після виходу на пенсію гідним, насиченим діяльністю і почуттям радості, як позбавити її від почуття самотності, відчуженості, як заповнити дефіцит спілкування і, зрозуміло, як забезпечити задоволення її потреб у соціальній реалізації? Це й є визначальним чинником створення Університетів Третього Віку, які успішно функціонують у багатьох країнах за сприяння Центральноєвропейської ініціативи. Створення та відкриття Університетів Третього Віку відбувається й в Україні. У всьому різноманітті функціонування цих університетів пропонуємо до розгляду досвід волонтерського проєкту факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки. Волинський Акме-Університет – це проєкт підтримки і турботи, який дозволить людям відчувати себе необхідними суспільству і собі. Викладачі факультету психології, які працюють зі слухачами ВАкмеУ прагнуть зацікавити слухачів, навчити їх долати труднощі й знайомитися з новим для себе досвідом. А головне, вчать любити й цінувати себе та сприяють підтримці здатності до самореалізації особистості в будь-якому віці.

Логіка наукових фактів загальної психології та їх концептуального осмислення й узагальнення закономірно висуває проблему вивчення особистості як суб'єкта діяльності (Ж. П. Вірна, С. Д. Максименко, Л. Я. Малімон, І. П. Маноха, В. І. Подшивалкіна, М. Л. Смульсон, Н. В. Чепелева та ін.). Одним з найсуттєвіших проявів суб'єктності людини є її самореалізація, завдяки якій відбувається максимальне розкриття в людині її активних діяльних сил та індивідуально своєрідного творчого потенціалу [1].

Наукова площина аналізу проблеми потенціалу особистості є надзвичайно широкою, її дослідження лежать на межі психології та інших наук, зокрема – філософії, педагогіки, соціології, державного управління тощо. Термін «потенціал» використовується в гуманітарних науках для позначення сукупності наявних засобів і можливостей у певній області діяльності. Це можливості окремої особи, групи, держави або всього людства, які можуть бути використані для вирішення конкретного завдання (комплексу завдань).

В психолого-педагогічній науці потенціал особистості частково описується в наступних психологічних термінах: не актуалізовані можливості, задатки, здібності, потреби, ціннісні орієнтації, якості особистості, нахили, приховані структуровані ресурси, резерви, творчі імпульси, внутрішня енергія, продуктивні сили, потреби пізнання самого себе та інших. Крім цього, потенціал особистості пов'язується з процесами актуалізації, реалізації, розгортання, відтворення, розкриття, втілення, сходження до самого себе, прагнення «вийти за власні межі», самотворення, самовираження, самоствердження, самореалізації, розвитку (інтерактивного, рольового, соціокультурного), інтеріоризації. Як бачимо,

що термінологічний апарат аналізу феномену потенціалу достатньо широкий. У науковій літературі існує три близьких за змістом поняття «потенціал особистості», «особистісний потенціал» і «людський потенціал», причому часто вони використовуються як синоніми, незважаючи на те, що останнє значно ширше попередніх.

Людський потенціал – це сукупність можливостей людини і суспільства, яка може бути використана для досягнення індивідуальних і суспільних цілей – як інструментальних, пов'язаних із забезпеченням необхідних умов життєдіяльності, так і мотиваційних, що включають розширення самих потенцій людини та можливостей її самореалізації [21; 15].

Основу людського потенціалу складає демографічний потенціал, обумовлений чисельністю і віково-статевим складом населення. Багатомірний людський потенціал залежить від якісних характеристик людей, від їх соматичного та психічного здоров'я; соціальних потенцій; розвиненості матеріальних і духовних потреб і можливостей їх задоволення у трудовій та інших видах діяльності; соціокультурної мотивованості поведінки та ін. [1; 12].

У сучасній українській психологічній науці в дослідженнях феномену потенціалу використовуються терміни «енергопотенціал людини» (С. Максименко), «потенціал індивідуального буття» (І. Маноха), «потенціал самореалізації» (М. Садова), «вчинковий потенціал» (Я. Кальба) [7; 8; 10; 13].

Енергопотенціал людини, за С. Максименком, – це показник її здатності до дії (пізнавальної, чуттєвої, мислительної, моральної, естетичної, тобто творчої). Автор зазначає, що необхідною умовою розвитку індивіда, вихідним матеріалом для виконання діяльності, переходу від можливості дії, її уявлення до дійсності, матеріалізації образів, почуттів і думок є енергія. Структура енергопотенціалу людини при цьому має два рівні: базовий енергопотенціал, що зумовлюється задатками, та оперативний енергопотенціал – отримана енергія, яку можна використовувати мисленнєво та практично [8]. Потенціал індивідуального буття людини, на думку І. Манохи, явище, що відтворює генералізовані ознаки розгортання непересічної природи «Я» людини протягом її життя. Цей потенціал індивідуального буття постає як здатність людини актуалізувати протягом свого життя інтенції та потенції власного існування, вибудовуючи таким чином індивідуально неповторний «простір» і «час» буттєвої активності [10].

Визначення потенціалу самореалізації, надане М. Садовою, є продовженням визначення потенціалу особистості за В.І. Подшивалкіною, власне потенціал самореалізації – це динамічне інтегральне утворення, що визначає ресурсні можливості розвитку людини та її здатність до оволодіння та продуктивного здійснення різновидів діяльності [13; 11].

Я. Кальба вводить термін «вчинковий потенціал», під яким розуміє структурне і динамічне утворення, що інтегрує ситуаційний («Я перебуваю

у ситуації»), мотиваційний («Я хочу вчиняти»), дієвий («Я можу вчиняти») та післядієвий («Я рефлексую») компоненти конкретного вчинку [7].

Узагальнюючи викладене вище ми виділили такі основні властивості потенціалу особистості:

- потенціал розглядається як інтегративна системна характеристика, що включає в себе набір індивідуально-психологічних властивостей. Їх кількість різниться у різних дослідників і залежить від виду потенціалу;

- потенціал проявляється в процесі подолання особистістю несприятливих умов її розвитку та зумовлює успішність психічної адаптації;

- потенціал визначається операціонально через успішність самореалізації в тій чи іншій діяльності (професійній, навчальній, тощо);

- потенціал пов'язаний з віково-психологічними особливостями особистості, при цьому власна активність особистості виступає в якості умови, що регулює міру реалізації потенційних можливостей;

- потенціал особистості має два якісних стани, які забезпечуються ресурсами особистості: актуалізований та потенціальний. На нашу думку, потенціал особистості не обмежується ресурсами людини, що перебувають у латентному стані, а є більш широким утворенням.

Таким чином, розкриття потенціалу особистості залежить від активності особистості (самореалізації потенційних ресурсів та можливостей) та соціального оточення, яке може підтримати, а може відторгнути конкретну активність людини, забезпечити можливості для практичної реалізації потенціалу або не забезпечити. Більшість авторів погоджуються з тим, що розкриття потенціалу особистості актуалізується в ситуації саморозвитку – свідомого, активного, ціннісно обумовленого процесу реалізації власних ресурсів [2; 14; 5]. Потенціал особистості можна вважати «латентною основою», яка реалізується в процесі життєдіяльності людини при наявності внутрішнього спрямування та сприятливої ситуації розвитку.

Ми розглядаємо потенціал особистості як динамічне інтегративне утворення, що забезпечує успішність процесів індивідуалізації, соціалізації та професіоналізації особистості. Індивідуалізація реалізується як процес набуття індивідом специфічних властивостей, якостей, рис, ознак, способів прояву себе, що забезпечують реалізацію його власної індивідуальності та цілісність «Я». Соціалізація проявляється як двосторонній процес, що включає в себе, з одного боку, засвоєння індивідом соціального досвіду шляхом долучення до соціального середовища, системи соціальних зв'язків, а з іншого боку, процес активного відтворення індивідом системи соціальних зв'язків за рахунок його активної діяльності, активного включення в соціальне середовище.

Неперервна освіта протягом життя забезпечує умови для самоактуалізації та самореалізації внутрішнього потенціалу особистості, досягнення гармонії внутрішнього світу, поліпшення суб'єктивного самопочуття, зміцнення психічного здоров'я, формування соціальної особистості, осмислення свого минулого, сьогодення і майбутнього, пошук

необхідних ресурсів для досягнення життєвих цілей, формування активної особистості, здатної пізнавати довкілля, розвиватись, оволодівати знаннями, а також уміннями, навичками ігрової та практичної діяльності, доступної й цікавої для конкретної особистості з врахуванням її віку, індивідуального розвитку, з широким використанням сенсорних складових компенсаторно-корекційних механізмів та природних ресурсів особистості [1; 5].

Аналіз даних свідчить про існування відмінностей у виділених типах потенціалу самореалізації. Визначено, що тип активного саморозвитку потенціалу самореалізації суттєво відрізняється від інших типів (особливо екзистенційного) за всіма психологічними складовими. Екзистенційний тип потенціалу самореалізації має протилежні активному типу саморозвитку характеристики за такою складовою як «модальність активності» [14]. Пасивний тип саморозвитку та соціальний тип потенціалу самореалізації за цією складовою відрізняються менше, проте вони різняться за складовою «соціальне включення». Отже, особливості потенціалу самореалізації визначаються тим, яка із його складових найбільше притаманна особистості.

Метою та завданням дослідження постало обґрунтувати важливість активізації самореалізації осіб слухачів ВАКмеУ та визначити їх ресурсні можливості й дослідити взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей та процесу адаптації людей літнього віку до пенсійного статусу.

Дослідженням охоплено 50 осіб – слухачів Волинського Акме-Університету – Університету Третього Віку. Вік досліджуваних становив від 55 до 80 років.

З метою дослідження взаємозв'язку індивідуально-психологічних особливостей та процесу адаптації людей літнього віку до пенсійного статусу на базі Волинського Акме-Університету було проведено емпіричне дослідження.

Результати клінічного інтерв'ю, для вивчення психологічного стану літньої людини після виходу на пенсію, свідчать, що способи та умови адаптації до пенсійного статусу перебігають у всіх по-різному [4]. Докладний аналіз розподілу відповідей клінічного інтерв'ю між групами досліджуваних дав змогу нам описати три групи респондентів, які можна позначити як три типи особистості літніх людей. Виділені типи поділені за критеріями: ставлення до минулого і майбутнього; ставлення до старості і прояви страхів (табл.1).

Перша група – це активні, задоволені, сміливі люди літнього віку, які намагаються жити активним життям з метою подальшого саморозвитку, самоосвіти, допомоги іншим людям. Таких серед респондентів зовсім небагато, але вони виділяються із загальної групи. Вони намагаються дотримуватися колишньої моделі своєї поведінки. Можна назвати їх ентузіастами, так як вони буквально заражають всіх своєю енергією, імпульсивністю і душевним теплом.

Таблиця 1

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації слухачів ВАКМЕУ

Шкали значення) (рівні	Група А	Група В	Група С
Самоприйняття			
високий	65%	5%	-
середній	35%	90%	30%
низький	-	5%	70%
Прийняття інших			
високий	63%	10%	-
середній	37%	78%	40%
низький	-	12%	60%
Емоційний комфорт			
високий	58%	10%	-
середній	42%	75%	26%
низький	-	15%	74%
Прагнення домінувати			
високий	44%	12%	-
середній	56%	77%	19%
низький	-	11%	81%
Інтернальність			
висока	75%	13%	-
середня	25%	78%	41%
низька	-	9%	59%
Відхід від проблеми			
високий	-	14%	68%
середній	27%	68%	32%
низький	73%	18%	-

Друга група – це самотні, ображені на життя, деякі навіть агресивні, душевно ранимі літні люди, які прагнуть й намагаються жити цікавим життям, відвідують Університет Третього Віку з метою витратити час, поспілкуватися, побути серед таких же, вирішити або поділитися своїми проблемами.

Третя група – це люди які усвідомлюють свої проблеми і намагаються їх вирішити шляхом навчання новій діяльності, спілкування, взаємопідтримки і самоорганізації власного життя. Деякі з них теж самотні, але це для них навпаки стимул для руху. Вони оптимісти, тому що вони усвідомлюють проблеми свого становища і намагаються віднайти власний ресурс.

Таким чином, в ході проведеного дослідження виділено три групи осіб за їх ставленням до життя та за способом адаптації до пенсійного статусу. Ми припускаємо, що способи адаптації залежать від індивідуально-психологічних особливостей. Особистісні особливості виступають як

чинники процесу адаптації: особливості самосвідомості, самооцінки й емоційної сфер особистості визначають адаптацію літньої людини до пенсійного статусу [9; 3].

Проведене дослідження з метою визначення ресурсних можливостей самореалізації осіб літнього віку з перспективою розробки Програми активізації осіб літнього віку шляхом стимулювання їх когнітивних функцій дало можливість представити наступні результати (рис 2).

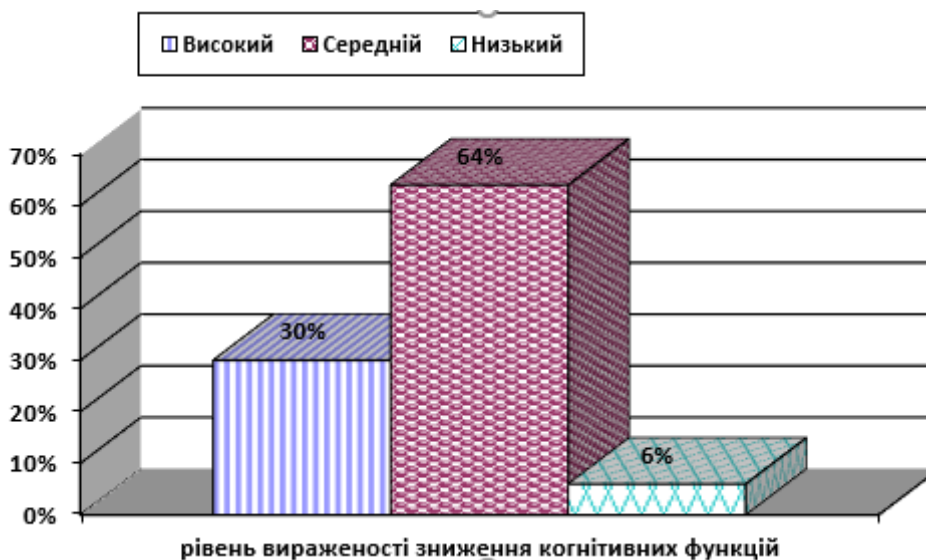


Рис.2. Вираженість ресурсу когнітивних функцій у слухачів ВАКМЕУ

Узагальнені результати показали, що переважає середній ступінь зниження рівня когнітивних функцій, виявлений у 64% слухачів. Виражене зниження рівня когнітивних функцій зафіксоване у 30% респондентів і лише у 6% досліджуваних зниження когнітивних функцій не виявлено.

Отже, для основних характеристик когнітивної сфери респондентів властива швидка втомлюваність при монотонній роботі та психічне виснаження. Для організації довольної уваги характерне утруднення організації на початковій стадії, що, в свою чергу, ускладнює зосереджене включення у процес організованої діяльності. Когнітивний профіль, при порушенні уваги, може бути охарактеризованим певною кількістю помилокperseveracii – порушення, яке проявляється при вирішенні різного типу розумових задач. Крайнім випадком цього виявляється, наприклад, ситуація, коли респондент не здатний перестати давати одні і ті ж помилкові perseverativні відповіді, не дивлячись на те, що може точно визначати правильну відповідь. У слухачів високого та середнього рівня вираженості зниження когнітивних функцій виявлене виражене зниження оперативної пам'яті. Порушення оперативної пам'яті може привести до зниження декларативної пам'яті за рахунок обмеження кількості інформації, яка сприймається першопочатково. У групі респондентів, що належать до групи з вираженим зниженням рівня когнітивних функцій виявлене зниження рівня логічного мислення, а також утруднення у вмінні абстрагуватися. З «ригідним» когнітивним профілем пов'язана відсутність

здатності абстрагуватися від буквальних асоціацій. Окремі респонденти, у зв'язку з цим, бачать події і взаємодії в їх номінальній формі і нездатні виявляти більш тонкі нюанси, а відповідно, й істинне значення подій. Таке конкретне мислення призводить також до нездатності генерувати чи правильно використовувати абстрактні поняття, наприклад символи, приказки і метафори.

Наведені дані визначають необхідність розробки Програми активізації осіб літнього віку шляхом стимулювання їх когнітивних функцій, в чому і вбачаються перспективи подальшої роботи зі слухачами ВАКмеУ.

Узагальнення результатів досліджуваної проблеми дало підстави для висновку, що самореалізація як форма суб'єктного буття особистості розкриває сутність реалізації людини в житті та повсякденній діяльності за допомогою власних зусиль і співтворчості з іншими людьми. Багатоаспектний розгляд самореалізації як цінності, умови та гарантії свободи особистості, як базової потреби, як безперервного динамічного процесу розвитку і вдосконалення особистості та як чинника психічного здоров'я і довголіття людини, презентує нові обрії розуміння цього феномену як збалансованого та гармонійного особистісного потенціалу життєздійснення.

Як показує аналіз, саме Університети Третього віку здатні стимулювати і підтримувати сприятливий перебіг процесів старіння, сприяти спілкуванню та інтелектуальному прогресу літніх людей, налагодженню партнерських відносин спільнот Третього Віку з тими соціальними структурами, куди вони можуть внести свій «інтелектуальний продукт» в якості корисного вкладення. Робота УТВ має діяльнісно-практичний напрямок, що активізує громадську, трудову і освітню діяльність. Психолого-соціальна групова та індивідуальна робота демонструє розвиток навичок спілкування та зміцнення фізичного здоров'я слухачів, в тому числі пізнавальні лекції та фізіотерапевтичні заходи. Соціальний інтерес і його прояви у літньої людини дозволяє переживати протиріччя свого віку через створення цілющих зв'язків з оточенням. Не повинно губитися почуття приналежності до групи, взаємодія з людьми, почуття спільності з іншими людьми.

Узагальнюючи значний досвід роботи з людьми літнього віку, варто визначити специфіку освітніх програм, які можуть бути адресовані літнім людям. Вони мають [13, с. 73 – 74]:

1. Сприяти більш активній інтеграції людей літнього віку у політичне й економічне життя країни, міста.

2. Забезпечувати інтеграцію літніх людей у культурно-освітній простір на основі врахування соціально-психологічних і статусних особливостей цієї соціальної групи, життєвого і соціального досвіду людей (наприклад, залучення людей літнього віку до освітньої діяльності за інтересами в прикладних заняттях, у творчості, у спілкуванні).

3. Надавати допомогу в соціальній і психологічній адаптації, продовженні творчої і фізичної активності літніх людей, передачі досвіду,

зміцненні здоров'я (зокрема, підготовка людей літнього віку до участі у волонтерській діяльності).

4. Робити акцент на актуальних проблемах сьогодення, сприяти розумінню й усвідомленню подій сучасності (зокрема, формування комп'ютерної грамотності, оволодіння Інтернет-технологіями).

5. Підтримувати роліве навчання, яке допоможе літнім людям подолати кризові ситуації, пов'язані із переходом у новий соціальний статус.

З огляду на досвід функціонування Волинського Акме-Університету, а також аналіз змісту навчальних програм з погляду їх спрямованості на формування особистісних компетенцій, які розширюють економічні та соціальні можливості літніх людей, можна відзначити, що на сьогоднішньому етапі потрібна відпрацьована система взаємодії Університетів Третього Віку з державними структурами, бізнесом і громадськими організаціями з метою становлення цієї соціальної інституції та продуктивного функціонування слухачів.

Список використаних джерел:

1. Вірна Ж.П., Іванашко О.Є., Чижик К.О. Соціальне здоров'я, спрямованість та життєве самовизначення: вимір безпеки особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. мат. VI Всеукр. наук.-практ. конф. / уклад. В.С. Бліхар. Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 28-32. URL: file:///C:/Users/User/Downloads/22_10_2021.pdf

2. Вічалковська Н.К., Іванашко О. Є. Активізація самореалізації осіб вікової категорії 50+: ресурсний підхід. Психологічні перспективи. Вип. 26. Луцьк: Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. С. 65-77.

3. Вічалковська Н.К., Іванашко О. Є. Психологічні особливості адаптації літньої людини до пенсійного статусу. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали VII Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (14-16 січ. 2021 р.) = Materials of VII-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (January 14-16, 2021) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2021. С. 21-24.

4. Іванашко О. Є. Психологічні чинники особистісного ортобіозу як умови адаптації до пенсійного віку в умовах УТВ (на базі Волинського Акме-Університету). Психогенеза особистості: норма і девіації : зб. наук. Статей і тез [гол. ред. проф. Я.Гошовський]. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. С. 71-80.

5. Іванашко О. Є., Вічалковська Н.К. Психологічний супровід освіти протягом життя в умовах університету третього віку. Дев'ять Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. Чернігів, НУ «ЧК» імені Т. Г. Шевченка, 2019. С. 155-160.

6. Іванашко О. Є., Козак А. В., Книш Т. В. Ефективність та результативність освітнього процесу у вищій школі в умовах кризових явищ. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова.* Випуск 91. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 106 – 112. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2023.91.22>

7. Кальба Я. Вчинок і буття молодого людини: у пошуках ціннісних орієнтирів. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник

тез II Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 червня 2020 року, м. Тернопіль. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль: Вектор, 2020. С. 34-36.

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

9. Малімон Л.Я. До проблеми діагностики емоційності як властивості особистості. Практична психологія та соціальна робота. №7. 2002. С. 59-65.

10. Маноха І.П. Психологія потенціалу індивідуального буття людини: онтологічно орієнтований підхід : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2003. 48 с.

11. Подшивалкіна В. Соціальні умови та психологічні виміри тенденцій використання потенціалу особистості. Психологія і суспільство. 2009. №4. С. 127-137.

12. Проблеми психологічної герменевтики. Монографія. За ред. Н.В.Чепелевої. Київ: Міленіум, 2004. 276 с.

13. Садова М.А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. Вісник Одеського національного університету. Сер.: Психологія; Т.15; Вип. 9. 2010. С. 102-109.

14. Смульсон М.Л. Екзистенційне наповнення наративу старості. Актуальні проблеми психології: психологічна герменевтика. Київ: Міленіум, 2005. 212 с.

15. Чижик К.О., Вірна Ж.П., Іванашко О.Є. Темпоральні ознаки образу майбутнього невротичної особистості. Габітус. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій : Вид. дім «Гельветика», 2021. Вип. 29. С. 127-132.

Коломієць Михайло

магістрант (здобувач освіти) факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Лазорко Ольга

науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ЕМПАТІЇ КЛІНІЧНИХ ОНКОЛОГІВ І ОНКОХІРУРГІВ

Сучасна світова охорона здоров'я має розгалужену мережу лікарських спеціалізацій як основної умови успішності професійної діяльності. Традиційно спеціалізована медична допомога поділяється на два основні напрямки: терапевтичний та хірургічний. Терапевтичний напрямок розглядається як медична допомога, що складається в опосередкованому лікувальному впливові на пацієнта за допомогою лікувальних засобів та маніпуляцій, без фізичного втручання в системи життєзабезпечення [7]. У цьому напрямі медицини сформувалася українська клінічна школа терапії з вимогами і до високого професіоналізму лікаря, і до високих особистих якостей, включаючи психологічну готовність до асертивного спілкування із пацієнтом [6].

Емпатія в медичній практиці є надзвичайно ефективною і здійснює великий вплив на успішність лікування та подальші сприятливі прогнози перебігу хвороби. Оперативні та консервативні методи лікування хоча і мають спільне завдання в сприянні одужанню людини, проте характеризуються різною спрямованістю їх діяльності. Характер взаємин

пацієнта та хірурга, і клінічного онколога відображає специфіку професійної діяльності, що виражається в короткочасності контактів та наявністю прямої небезпеки для життя в першому випадку, і їх тривалістю та відсутністю видимої небезпеки у другому. Емпатія клінічних онкологів та хірургів може бути описана як спільними особливостями так і специфічними для кожної спеціалізації.

Вивченням емпатії як професійно важливої якості в нашій країні займалися С. Д. Максименко, О. П. Саннікова, О. М. Кокун, Т. Матюх, О. Г. Никуляк, Т. А. Рябовол, О. П. Сакалюк та інші.

Вивченням феномена емпатії стосовно до медичної практики в українській психології займалися з точки зору: взаємин лікаря та хворого (С. Д. Поплавська, М. В. Хижняк, Г. В. Діденко, А. М. Безкоровайна, Ю. С. Вакалюк, І. В. Беленька, Н. І. Моргун, Н. М. Гриньова та ін), хірургів (О. А. Ковальова, Б. Білинський, А. О. Татьянчиков, О. М. Цільмак, В. Ю. Яковенко та ін.), однак залишається недостатньо невивченим питання про специфіку впливу емпатії на ефективність діяльності лікарів різних спеціалізацій.

Стверджується, що емпатія в клінічній практиці вкрай ефективна, тому що дає можливість для встановлення більш точних та ранніх діагнозів, кращої узгодженості та більш ефективного планування лікування. Окрім цього якщо лікар виявляє розуміння і прийняття пацієнта то це економить затратний час прийому хворого, одразу встановлена довіра між лікарем та хворим позитивно впливає на підконтрольність перебігу захворювання людини.

Зважаючи на те, що будь-яка професія пред'являє до особистості певні вимоги, накладає специфічний відбиток на весь спосіб життя людини, професія хірурга формує певний склад особистості та проектує професійні властивості особистості. Через професійну холоднокровність, витримку хірургів, вироблену з роками як демонстрацію видимого спокою, у пацієнтів виникають відчуття емоційної холодності, відчуженості хірургів. Структура професійно-важливих якостей лікаря хірурга відрізняється наявністю атенційних, розумових, вольових властивостей та властивостей працездатності.

Дослідження професійно-важливих якостей лікарів, проведене С. В. Мітіною показало, що для хірургів мають важливе значення такі якості як: швидкість і точність пальців рук, узгодженість рухів з процесами сприйняття, стійкість до статичних навантажень, пластичність рухів, здатність до швидкодії в умовах дефіциту часу. З емоційних якостей найбільш значущою виявляється емоційна стабільність [5].

Професіограма лікаря хірурга відображає такі вимоги до професійно важливі якості: розвинутість емоційно-вольової стійкості, уважності, високої відповідальності, спостережливості, акуратності, наявність хороших комунікативних здібностей, великого обсягу довгострокової пам'яті, аналітичний розум.

Таким чином, ми бачимо, що професійна діяльність сприяє не тільки прояву певних якостей у людині, але і формуванню професійних

властивостей особистості, які опиняються у прямій залежності від особливостей професії. Для хірурга надмірна емоційна включеність, співчуття, емпатійне співпереживання можливо здійснять негативний вплив на ефективність діяльності. Спокій, незворушність швидше будуть сприяти підтримці бадьорості духу пацієнта, що у боротьбі за його життя є одним із головних завдань діяльності лікаря і стан духу лікаря відбивається на стані пацієнта.

У структурі ПВЯ лікаря клініциста особливе місце займає емпатія як якість, яка дозволяє не тільки відчувати емоційний стан хворого, але і полягає в здатності лікаря передавати хворому те, що він повністю зрозумілий [2; 3]. Так як таке вміння надходить через невербальні канали, які неможливо постійно контролювати, лікар клініцист повинен відчувати до пацієнта справжні позитивні емоції. Тому на першому місці в структурі вимог, що висуваються до професійно-важливих якостей лікаря клініциста, стоїть співчуття, а потім вже сумлінність, акуратність, увага, комунікативні здібності, великий обсяг довготривалої пам'яті тощо.

Аналіз емпатії як інтегративного комплексного явища у професійній практиці клініцистів та хірургів дозволить прояснити накопичені протиріччя, визначити її значення для лікарів різних спеціалізацій та уточнити її місце у структурі ПВЯ.

Успішність професійної діяльності визначається наявністю професійно-важливих якостей, як складних інтегративних утворень, що відображають специфіку діяльності та є діяльнісно-специфічними, включають в себе психофізіологічні та соціально-психологічні характеристики людини та виділяються в залежності від сфер діяльності. Зазначимо, що, перебуваючи на стику різних типів професій, соціономічного, технономічного, біономічного, професійно-важливі якості лікарів не тільки мають великий рівень узагальненості, що не точно визначає професійно-важливі якості, характерні для лікарів різних спеціалізацій, але й не відображає значення окремих ПВЯ для успішної професійної діяльності [4]. Це вимагає подальших досліджень специфіки ПВЯ лікарів різних спеціальностей, які відображають різну спрямованість їхньої діяльності та їх різний вплив на ефективність професійної діяльності.

Одним з основних завдань консервативної медицини вважається досягнення у пацієнтів стійкої ремісії, що можливо, з одного боку, при повному дотриманні рекомендацій лікаря, а, з іншого боку, коли лікар має індивідуальний підхід до хворого і вміє вселити впевненість у пацієнтів, що забезпечується такою якістю як емпатія [1]. Таким чином, для клініцистів ефективність подальшої діяльності залежить від встановлення емпатичних відносин. Тому емпатія може вважатися одним з головних критеріїв професійної успішності лікаря клініциста і займати одне з головних місць у структурі ПВЯ. Тим часом аналіз досліджень, присвячених емпатії у лікарів, показує, що недостатньо робіт, що визначають специфіку емпатії, ступінь і характер її впливу на ефективність професійної діяльності лікарів різних спеціалізацій, особливо в їх порівнянні [4].

Аналіз діяльності лікарів клініцистів та хірургів виявив різну спрямованість їх професійної діяльності. Діяльність лікаря клініциста передбачає тривалі контакти лікаря і пацієнта. Від рівня довірливості встановлених стосунків залежить подальша ефективність лікування та досягнення стійких результатів наданої допомоги. Специфіка професійної діяльності хірурга полягає у тому, що будь-яка, навіть незначна операція, несе загрозу життю людини і характеризується відносно нетривалими контактами з пацієнтом. Вважається, що своїм спокоєм, впевненістю хірург вселяє в пацієнтів надію на найкращий результат. У структурі ПВЯ лікарів клініцистів професіограма визначає найважливішу якість співчуття, у хірургів – емоційну стійкість, спокій, незворушність. Однак, незважаючи на велику кількість робіт з вивчення ПВЯ у лікарів різних спеціальностей, зазначається суперечливість накопичених даних. Особливо це стосується такої якості, як емпатія [4].

Проведений аналіз теоретичного матеріалу дозволив визначити гіпотетичні передбачення емпіричного вивчення предмету дослідження, які полягають в тому, що емпатія у лікарів клініцистів і хірургів має різну ступінь вираженості, що визначає місце емпатії у повсякденній практиці, емпатія лікарів клініцистів та хірургів реалізовуватиметься через різні канали, динаміка розвитку емпатії в процесі професіоналізації буде формуватися по-різному та по-різному позначатиметься на ефективності діяльності. Отже, для одних вона буде професійно важливою якістю, а для інших – ні.

Таким чином, визнаючи велику користь, яку приносить емпатія і лікарям, і пацієнтам, можна зазначити на відсутності єдиної думки щодо специфіки емпатії у професійній діяльності лікарів різної спеціалізації, наявність суперечливих даних про вплив емпатії на результативність діяльності структури їх ПВЯ, і як наслідок, залишається відкритим питання про те чи є емпатія необхідною якістю для реалізації діяльності лікарів клініцистів та хірургів. Посилаючись на сказане вище, у нашому дослідженні ми надаємо особливої важливості вивченню емпатії як якості, що по-різному позначається на результативності діяльності лікарів різних напрямів професійної діяльності.

З метою подальшого уточнення специфіки прояви емпатії у клінічних онкологів та онкохірургів ми провели вивчення структури емпатії у лікарів обох спеціалізацій. Представлені матриці інтеркореляцій та кореляційні плеяди дозволяють оцінити взаємозв'язок між окремими компонентами емпатії за методиками визначення рівня емпатичних здібностей та рівня полікомунікативної емпатії.

Структура полікомунікативної емпатії лікарів клінічних онкологів відрізняється стійкістю, гарною організованістю, чітко вираженою групою компонентів, які відіграють провідну роль у структурі та компонентів, слабо включених у структуру. Когерентність – 19, дивергентність – 0, загальна організація структури емпатії клінічних онкологів 19 (рис. 1).

Характерною особливістю структури емпатії клінічних онкологів є провідна роль у ній емпатії до героїв художніх творів ($p < 0,001$), що

свідчить про здібності співчуття не тільки до реальних людей у реальних обставинах, а й проявляти емоційний відгук до абстрактних подій.

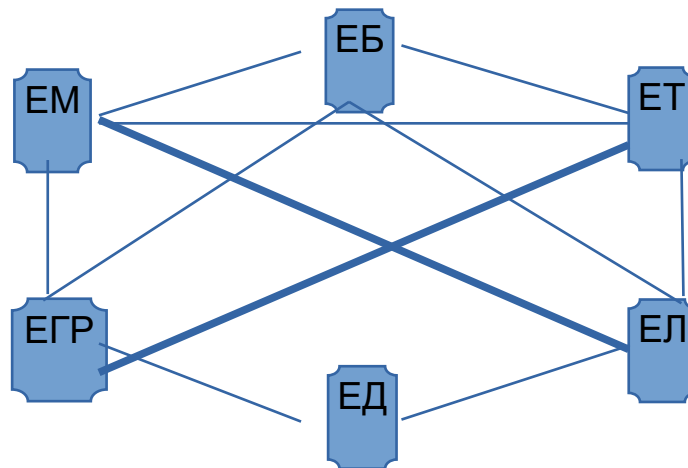


Рис. 1. Структура полікомунікативної емпатії клінічних онкологів

Примітка: EB – емпатія до батьків; ET – емпатія до тварин; EL – емпатія до літніх людей; ED – емпатія до дітей; EGР – емпатія до героїв розповідей; EM – емпатія до малознайомих

Також ведуча роль в структурі емпатії у клінічних онкологів займає емпатія до малознайомих ($p < 0,001$). До категорії малознайомих людей сміливо можна віднести основну більшість пацієнтів, що свідчить про значення емпатії в повсякденній діяльності клінічного онколога. Структура полікомунікативної емпатії онкохірургів різко контрастує із структурою емпатії клінічних онкологів. Вона погано організована, має лінійний характер. Когерентність – 15 балів, дивергентність - 0, і загальна організація структури полікомунікативної емпатії хірургів – 15 (Рис. 2.).

Провідна роль в структурі відводиться емпатії до малознайомих. Помічений позитивний зв'язок ($p < 0,001$) між емпатією до малознайомих та емпатією до дітей, і між емпатією до дітей та емпатією до літніх.

Значення емпатії до малознайомих людей у структурі емпатії онкохірургів підтверджує загальну спрямованість лікарів обох спеціалізацій на встановлення емпатичних взаємодій з пацієнтами. З метою подальшого підтвердження гіпотези про відмінність структури емпатії у клінічних онкологів та онкохірургів, а також з метою виявлення провідних каналів емпатії ми провели дослідження структури емпатичних здібностей.

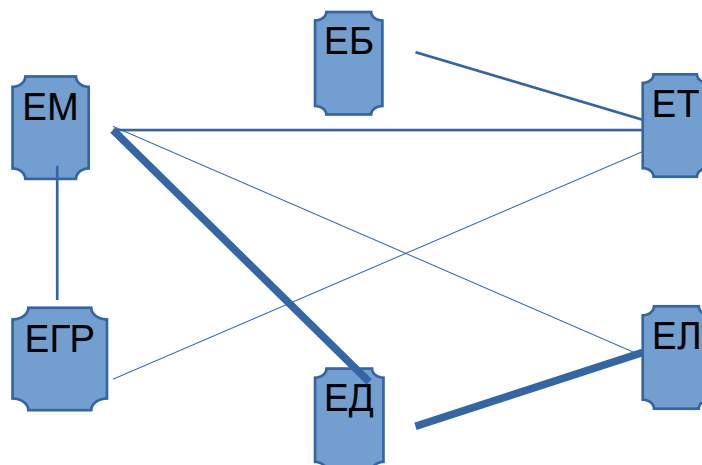


Рис. 2. Структура полікомунікативної емпатії онкохірургів

Примітка: ЕБ – емпатія до батьків; ЕТ – емпатія до тварин; ЕЛ – емпатія до літніх людей; ЕД – емпатія до дітей; ЕГР – емпатія до героїв розповідей; ЕМ – емпатія до малознайомих

Отримані кількісні та якісні характеристики структури емпатичних здібностей клінічних онкологів показали, що вона є добре організована, замкнута. Когерентність – 18 балів, дивергентність – 2, загальна організація структури – 16. Провідна роль відводиться емоційному каналу, за наявності негативного зв'язку з раціональним каналом (рис. 3).

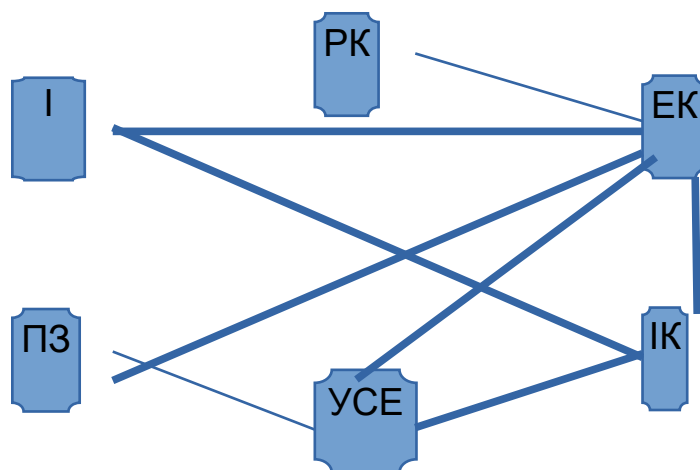


Рис. 3. Структура емпатичних здібностей клінічних онкологів

Примітка: РК – раціональний канал емпатії; ЕК – емоційний канал емпатії; ІК – інтуїтивний канал емпатії; УСЕ – установки, що сприяють емпатії; ПЗ – проникаюча здатність; І – ідентифікація

У структурі емпатичних здібностей клінічних онкологів всі зв'язки сильні, крім двох – установок, що сприяють емпатії та ідентифікаційний канал, що є важливим для побудови ефективних взаємодій з пацієнтами.

Провідна роль емоційного каналу в структурі емпатичних здібностей говорить про здатність співпереживати, та й підтверджує отримані раніше висновки про здатності клінічних онкологів відчувати співпереживання до вигаданих персонажів. Таким чином, клінічний онколог здатний не тільки співчувати людям у конкретних обставин, а й співпереживати у передбачуваних обставинах.

Структура емпатичних здібностей онкохірургів відрізняється від аналогічної структури клінічних онкологів, що добре видно на графіку кореляційних плеяд. Вона менш структурована, але відрізняється великою кількістю внутрішніх зв'язків. Когерентність – 21 бал, дивергентність – 2, загальна організація структури – 19. Ведуча роль відводиться установкам, що сприяють емпатії, що говорить про властивий для хірургів першопочатковий інтересу до іншої людини. Провідна роль установок, що сприяють емпатії, у хірургів ще раз підтверджує, характерний для всіх лікарських спеціалізацій спонукальний мотив дій, спрямований на «...полегшення від фізичних страждань» чи то «можливість виявляти турботу до людей», тобто доброту суті лікування (рис. 4).

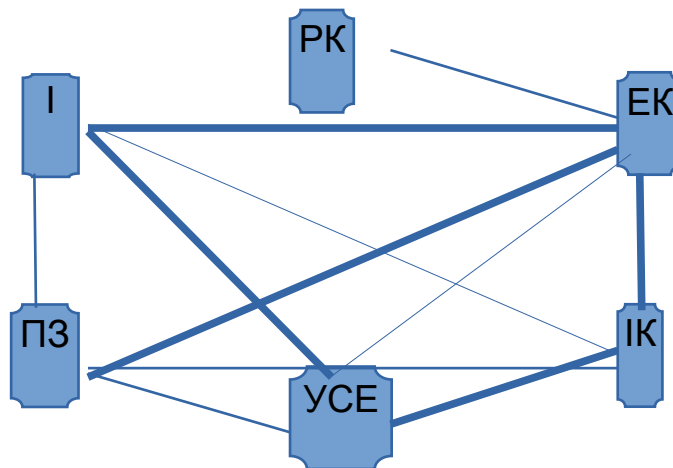


Рис. 4. Структура емпатичних здібностей онкохірургів

Примітка: РК – раціональний канал емпатії; ЕК – емоційний канал емпатії; ІК – інтуїтивний канал емпатії; УКЕ – установки, що сприяють емпатії; ПЗ – проникаюча здатність; І – ідентифікація

Також структура емпатичних здібностей онкохірургів відрізняється переважним розвитком середніх та слабких зв'язків на відміну від клінічних онкологів. Тут також ми бачимо і наявність однакових зв'язків у структурі емпатичних здібностей онкохірургів і клінічних онкологів, але різних за силою виразності.

Провідна роль емоційного каналу у структурі емпатичних здібностей клінічних онкологів свідчить про вираження афективного компонента в формі співпереживання та співучасті, прагнення до енергетичного підлаштування до партнера зі спілкування, що фактично в побуті називають душевністю.

Проведене дослідження специфіки емпатії клінічних онкологів та онкохірургів дозволило встановити, що:

- вираження емпатії клінічних онкологів та хірургів у межах нормативного рівня, але в клінічних онкологів вона більш виражена;
- існують відмінності по виразності окремих показників полікомунікативної емпатії: емпатія до батькам вище у хірургів, емпатія до героїв художніх творів вища у клінічних онкологів;
- існують відмінності за вираженням окремих показників емпатичних здібностей: емоційний канал емпатії, установки, що сприяють емпатії і проникаюча здатність більше виражені у клінічних онкологів;
- існують відмінності за вираженістю структури полікомунікативної емпатії та емпатичних здібностей; у клінічних онкологів більш виражена структура полікомунікативної емпатії, у хірургів – емпатичних здібностей;
- існують відмінності у провідних каналах емпатії: провідний канал полікомунікативної емпатії клінічних онкологів – емпатія до героїв художніх творів та емпатія до малознайомих, хірургів – лише емпатія до малознайомих; провідний канал емпатичних здібностей клінічних онкологів – емоційний, хірургів – установки, що сприяють емпатії;

– наявність у лікарів обох спеціалізацій подібних зв'язків говорить, на нашу думку, про загальну спрямованість і клінічних онкологів, і онкохірургів на встановлення емпатичних взаємин з пацієнтами, що характерно для професії лікаря як фахівця, який працює в системі «людина-людина».

Таким чином, проведене дослідження психологічної структури емпатії лікарів обох спеціалізацій підтверджує висновок про те, що клінічні онкологи постають як більш емпатичні щодо хірургів, що відбиває характер їхньої діяльності. Структура емпатії клінічних онкологів та онкохірургів відображає різний характер виробничих відносин, в які вступають ці лікарі за своєю діяльності. Все це підтверджує наявні дані про те, що процес професіоналізації має двосторонній характер: з однієї сторони в процесі професійної діяльності відбувається формування і розвиток професійних навичок та умінь, з іншого йде процес формування або деформації особистісних властивостей.

Більший розвиток структури емпатичних здібностей онкохірургів щодо клінічних онкологів може свідчити про первісне домінуванні у них альтруїстичних цінностей. Але потрапляючи у соціальні ситуації, де ці можливості могли б бути реалізовані, відбувається їх придушення, так як хірургічна спеціальність вимагає від лікаря емоційної стриманості. Виявлена структура емпатії клінічних онкологів свідчить про високу роль емпатії у повсякденній практиці. Емпатія є для клінічних онкологів невід'ємною якістю професійної компетентності і деонтологічної етики. І, навпаки, недостатній розвиток структури емпатії у онкохірургів може свідчити як про меншу необхідність в безпосередньому щоденному вираженні емпатії, так і про компенсацію нервово-емоційного вигорання, яка зазвичай постає в формі емоційно-моральної дезорієнтації.

Встановлено, що емпатія здійснює вплив на ефективність діяльності клінічних онкологів та онкохірургів через різні провідні канали. Провідними каналами емпатії, що забезпечують ефективність діяльності клінічних онкологів, є афективні канали, які проявляються в здібності співчувати не тільки реальним людям у реальних обставин, але й виявляти емоційний відгук до абстрактних подій. Провідними каналами емпатії онкохірургів є когнітивні, які знаходять вияв у так званій когнітивній емпатії чи то дієвій емпатії.

Така різниця у провідних каналах, за допомогою яких здійснюється вплив на ефективність діяльності, може бути пояснена і тією обставиною, що клінічні онкологи на відміну від онкохірургів, більше пов'язані з вербальною комунікацією, за допомогою якої відбувається виявлення скарг пацієнта, збирання анамнезу. Діяльність онкохірурга більше опосередкована дослідженнями з допомогою різноманітних технічних пристосувань і приладів та здебільшого не вміщує тривалих розмов.

Проведений діагностичний зріз дав змогу висувати про відмінне змістовне наповнення і специфіку емпатії клінічних онкологів і онкохірургів. Не заперечуючи значення емпатії в медичній практиці хірургів, емпатія має більш значуще значення у професійному житті

клінічних онкологів і сприяє успішному здійсненню ними своєї професійної діяльності.

Таким чином, емпатія як інтегративне явище є для клінічних онкологів професійно важливою якістю, що розкривається в їх діяльності через три взаємодіючі і взаємопроникні компоненти: розуміння, переживання і допомагаюча поведінка, які в сукупності здійснюють позитивний вплив на результативність діяльності. У професійній практиці онкохірургів емпатія розкривається тільки як феномен пізнання та поведінки, а отже не є професійно важливою якістю хірурга.

Список використаних джерел:

1. Діденко Г. В. Емпатія як фактор успішної комунікації лікаря з пацієнтом. *Український медичний часопис*. 2020. Вип. 5(125), С. 80-82.
2. Єрмакова З. І. Емпатія як критерій сформованості комунікативної компетентності. *Вісник післядипломної освіти*. 2010. Вип. 1(1). С. 73–78.
3. Єрмакова С.С., Байрамова О.В., Доскач С.С. Психологія міжособистісних відносин: роль емпатії та спілкування. *Перспективи та інновації науки. Сер. Психологія*. № 1(35) 2024. С. 511-521.
URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/8630/8677>
4. Леухіна А. Г. та ін. Людяність та емпатія в охороні здоров'я. Посібник для викладачів. Київ : Майстер-книга, 2022. 364 с. URL: <https://mededu.org.ua/wp-content/themes/metheme/assets/pdf/lib7.pdf>
5. Мітіна С.В. Емпатія як професійно важлива якість медичного фахівця. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психол. науки*. Вип. 1. Т. 1. 2017. С. 83-88. URL: <file:///C:/Users/Oksana/Downloads/184-Текст%20статті-392-1-10-20191003.pdf>
6. Шульга Д.М. Психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. № 1 . 2024. С. 90-96. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-13>
7. Abbott, L. C. A study of humanism in family physicians. *The Journal of Family Practice*. 1983. № 16. P. 1141 – 1146.

Коломієць Оксана

магістрантка (здобувачка освіти) факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Лазорко Ольга

науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**АДАПТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ Й РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ
ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ ХВОРОБИ ПАЦІЄНТКАМИ З РАКОМ
МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ**

Пацієнти з раком молочної залози відчують високий психологічний тягар з моменту встановлення діагнозу і протягом усього життя.

Тривожно-депресивні розлади, які фіксуються на різному рівні прояву у всіх хворих на рак молочної залози викликають підвищення поширеності

неадаптивних типів відношення до хвороби, дезадаптивну спрямованість особистісно-обумовлених форм реагування, зниження всіх показників рівня якості життя. Між різними клінічними варіантами тривожно-депресивних розладів існують відмінності в структурі особистісно-обумовлених форм реагування, структурі внутрішньої картини хвороби, соціально-особистісних компетенцій, особистісного ставлення до хвороби та їх взаємозв'язках з вираженістю психопатологічних розладів, що слід враховувати при розробці програм психологічного супроводу для цього контингенту хворих.

Незважаючи на спільну психічну травму, спричинену захворюванням на рак молочної залози (РМЗ), пацієнтки демонструють різні рівні психологічної компенсації. Під психологічною компенсацією розуміється система внутрішніх механізмів і психологічних стратегій, які дозволяють особистості адаптуватися до надзвичайного стресу, викликаного важким онкологічним діагнозом. Ці механізми не тільки сприяють підтримці психоемоційної рівноваги, але й забезпечують пацієнткам можливість зберегти або відновити психологічну стійкість у складних обставинах, пов'язаних із діагнозом. При цьому рівень компенсації залежить від багатьох факторів, серед яких індивідуальні особливості пацієнок, їхнє ставлення до діагнозу, мотивація до лікування, особисті та соціальні ресурси. Мотиваційні тенденції виступають ресурсом подолання особистістю стресу високої інтенсивності [13; 1].

Одним із важливих ресурсів подолання хвороби є позитивний настрій на боротьбу з наслідками захворювання, що супроводжується мотивацією досягнення цілі та стійкістю у здійсненні задуманого (С. Д. Максименко, С. Б. Кузікова, В. Л. Зливков, Н. Пророк, О. Запорожець, М. С. Крапива, О. О. Литвиненко) [3; 10; 12; 7].

Мотивація досягнення пов'язана з орієнтацією пацієнта на успіх у подоланні ситуації хвороби. Така мотивація вказує на наявність готовності людини до активних дій [7; 2; 11]. Стійкість у досягненні задуманого проявляється інакше: вона свідчить про терпіння пацієнта, прояв послідовності в реалізації дій, наприклад, за умов дотримання приписів лікаря, про варіативність поведінки, наприклад, при зміні тактик лікування та ін (М. О. Орап, Т. Я. Скурський) [9].

Особистісні особливості, на наш погляд, пов'язані з ресурсністю людини у ситуації хвороби. Ними можуть бути схильність до екстернальності або інтернальності, а також відкритість щодо себе та світу.

Говорячи про екстернальність та інтернальність, слід зазначити, що при їх розгляді важливо враховувати вік людини. У молодшому віці переважає схильність до екстернальності. Людина виявляє максимум домагань, який завжди обумовлений внутрішньої мотивацією. Для середнього віку характерно виражене прагнення до самовдосконалення, яке ґрунтується на поглибленому самоаналізі. У старшому віці інтернальність супроводжується пошуком зовнішніх джерел ресурсу, включаючи прагнення до соціальної підтримки [14].

Важливою є також особистісна особливість – відкритість. Включеність до соціальних відносин можлива завдяки тому, що особистість є відкритою системою. Таке поняття сформувалося в персонології (Г. Оллпорт), гуманістичній психології (К. Роджерс), та нині використовується у сучасній науці [за 17].

Розуміння феномену особистості як відкритої системи в контексті проблеми складних життєвих подій включає аналіз здатностей людини до подолання, перетворення, переосмислення обставин, що виникли, вияву мудрості. Показник відкритості розглядається дослідниками як чинник адаптації, тобто. як загальносистемний показник можливості саморозвитку та здатності до самоорганізації, прийняття себе (Г. Науменко, А. Жук, Т. Янчук, І. Толкунова, Л Терещенко, А. С. Задорожна). Відкритість досвіду навіть у важкій життєвій ситуації, дозволяє осмислити і повніше зрозуміти себе та зовнішній світ, за підтримки рівноваги та внутрішньої цілісності (О. Лазорко, Ж. Вірна) [18; 4]. Останнє багато в чому пов'язане з умінням довіряти значимому оточенню [8; 16; 5]. Довіра до значущих людей і довіра до себе розширює можливості людини у зверненні до зовнішніх ресурсів з метою пошуку опори як на себе, так і на інших людей.

Здатність до довірливого погляду на світ та позитивного ставлення до себе багато в чому пов'язані з базисними переконаннями людини.

В якості ресурсів подолання психологічних наслідків загрозливого життя захворювання слід розглянути базові переконання, пов'язані з уявленням особистості про себе (Образ «Я», Удача), як такі, що відображають уявлення про можливість розумного контролю різних обставин життя. Вибір даних базисних переконань виправданий тим, що у ситуації хвороби саме вони виступають мішенями для впливу подібного стресора високої інтенсивності.

У ситуації хвороби людина нерідко переживає почуття неповноцінності, відчуває вину, інтерпретуючи захворювання як фатальну подію. У свою чергу, збереження позитивного Я, надії на сприятливий результат подій, що також співвідносне з уявленням про везіння, дозволяє прийняти ситуацію хвороби, виявити терпимість до тимчасових обмежень, зберегти розсудливість щодо труднощів, побачити нові можливості власного розвитку як особистості [6; 15].

Одним із проявів відкритості світу є вміння пацієнта приймати зовнішню підтримку. Готовність прийняти допомогу відображається у прагненні до одужання та здатності до конструктивної взаємодії з лікарем (М. О. Орап, Т. Я. Скурський) [9]. Відмова пацієнта від соціальної підтримки та прагнення покладатися тільки на себе суттєво ускладнює процес реабілітації (О. Лазорко, Ж. Вірна, М. Орап) [18; 19].

У емпіричному дослідженні були проаналізовані результати інтерв'ю щодо факторів ризику (спадковість, шкідливі умови праці, куріння), думки про чинники, що впливають на збереження здоров'я, про можливість самому впливати на стан свого здоров'я, переваги в проведенні вільного часу, рівня фізичної активності і співставлені з результатами вивчення особливостей адаптаційних стратегій та рівня соціальної підтримки.

Загалом у жінок із захворюванням РМЗ виявився знижений рівень активності, обмежений репертуар стратегій подолання, недостатня сформованість соціально-особистісних компетенцій «тілесного», «творчого», «духовного» та «соціального» потенціалів, і незадоволеність соціальною підтримкою. При цьому пацієнтки переважно оцінювали як незадовільні соціальні сфери життя (обстановку в суспільстві, сферу послуг і т.і.) у порівнянні зі сферою відносин (з чоловіком, колегами тощо.).

У хворих з рецидивами та вищим рівнем депресивності визначався більш вузький репертуар опанувальної поведінки. Більш сприятливим виявився емоційний стан хворих, які вважають, що вони можуть впливати на стан свого здоров'я.

Особливості стратегій подолання, рівень соціальної підтримки та соціально-особистісних компетенцій виявилися пов'язаними з самопочуттям, характером перебігу захворювання, емоційним станом і особливостями реакції на хворобу.

У результаті статистичного аналізу було виділено шість факторів: «клінічні характеристики хвороби», «характеристики способу життя», «локалізації процесу», «вік і насиченість життя стресовими подіями», «супутні захворювання», «соціальні характеристики».

Аналіз вмісту змінних, що увійшли до кожного фактору, дозволив припустити, що з перебігом хвороби пов'язані не тільки клінічні показники, а й психологічні та соціально-психологічні. Було визначено, що перебіг хвороби пов'язаний, в першу чергу, зі своєчасністю діагностики захворювання та емоційною реакцією на встановлення діагнозу, яка залежить від рівня активності особистості, що виявляється на фізичному, соціальному та психологічному рівнях, соціально-демографічних характеристик (вік, сімейне становище, характер трудовий діяльності), адаптивності стратегій опанування зі стресом, схильності до психосоматичних реакцій, пов'язаної з особистісними особливостями жінок з захворюванням на РМЗ.

За результатами здійсненого аналізу були виділені дві клінічні групи: з несприятливим перебігом хвороби ($n=25$) і з переважно сприятливим перебігом і прогнозом ($n=33$), проаналізовано співвідношення психологічних ресурсів за різного перебігу хвороби.

Представимо порівняльний аналіз особливостей клініко-психологічних характеристик пацієнтів зі сприятливими та несприятливими клінічними показниками.

Кількість жінок з нещодавно діагностованим захворюванням РМЗ становила 66,7% у групі зі сприятливим перебігом і 43 % – з несприятливим перебігом, довготривало хворіючих виявилось 9% і 30% відповідно. Середня тривалість захворювання в групі зі сприятливим перебігом була вища і склала 5 років, а в другій групі – до 2,6 років. У хворих зі сприятливим перебігом хвороби достовірно частіше відзначався раціональний тип ставлення до захворювання.

Таким чином, сприятливий перебіг захворювання виявився пов'язаним з переважно ранньою діагностикою та сприятливим прогнозом у поєднанні з раціональним відношенням до захворювання.

У дослідженні були виявлені відмінності в групах за рівнем прояву депресивних симптомів і негативних почуттів. На Рис. 1., показано співвідношення пацієнтів з різними рівнями депресивних симптомів у групах. У групі зі сприятливими клінічними показниками виявилось статистично значимо більше пацієнтів з відсутністю симптомів (за ф-критерієм Фішера $p \leq 0,05$), і тенденція до більшої кількості хворих з високим рівнем депресії в групі з несприятливими клінічними показниками ($n=25$) (при $p \leq 0,09$).

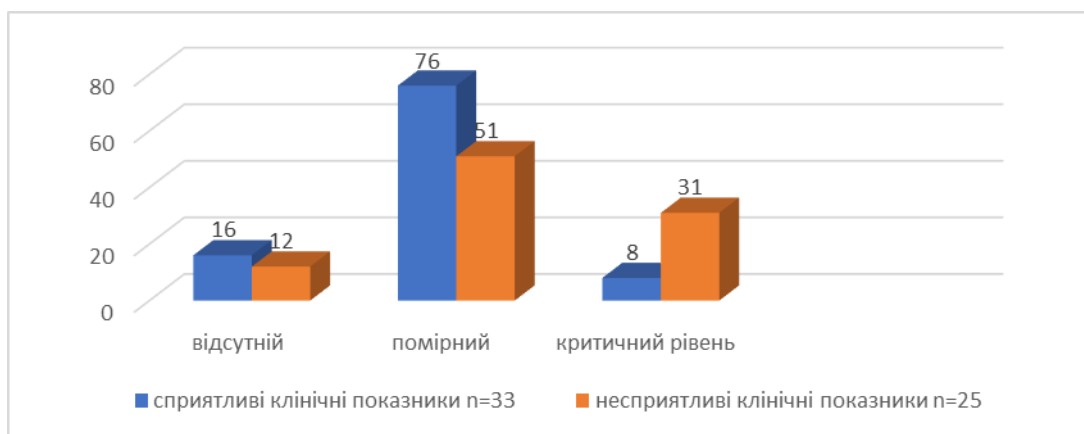


Рис. 1. Співвідношення пацієнтів з різним рівнем депресивних симптомів при різних варіантах перебігу хвороби

Співвідношення пацієток з РМЗ з різним типом відношення в групах представлено в Табл. 1.

Таблиця 1

Співвідношення пацієток з РМЗ з різним типом відношення до загрожуючого життю захворювання в групах з різним перебігом хвороби (%)

Тип реагування на хворобу	З несприятливими клінічними показниками n=25	З сприятливими клінічними показниками n=33
Пасивно-песимістичне	26,1	3
тривожно-активне	17,4	12,1
Тривожно- пасивне	30,4	15,2
Раціональне	26,1	69,7

У групі з несприятливими клінічними показниками представлені усі види відношення до хвороби, однак у пацієток, що хворіють давно виявився раціональний чи тривожно-активний тип відношення.

Нами аналізуються ресурси подолання стресу хвороби пацієнтками з діагностованим РМЗ при різному перебігу захворювання. Між групами не виявилось статистичних відмінностей у рівнях копінг-стратегій та

соціальної підтримки. Тільки в групі з несприятливими клінічними показниками виявилось більше пацієнтів із вищим рівнем соціальної фрустрації. Аналіз адаптаційних стратегій показав відмінності в ефективності та узгодженості застосування опанувальної поведінки, рівнях соціально-особистісних компетенцій, що характеризує пацієток з сприятливими клінічними показниками як більш емоційно стійких, які приймають і поважають себе, вміють брати на себе відповідальність, порівняно з другою групою.

У пацієнтів, які володіють вищим рівнем соціально-особистісних компетенцій, виявився більш високий рівень соціальної підтримки. Здійснений аналіз показав, що пацієнти, які вище оцінили свою «здатність встановлювати ближчі відносини», «впевненість у собі», вище оцінювали й соціальну підтримку. Пацієнтки, у яких траплялися рецидиви, відчували себе більш ізольованими від оточення, нижче оцінювали свої комунікативні здібності та впевненість у собі. При цьому у жінок, які активніше застосовували проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, здатних до вираження емоцій, визнання свободи інших людей, виявлялася більша тривалість хвороби, менше рецидивів, що може характеризувати їх як таких, що мають адекватні психологічні ресурси для подолання стресу хвороби та зниження рівня тривожності.

При сприятливих клінічних показниках більш високий рівень «креативного» потенціалу та «активності щодо власного здоров'я» сприяли активному використанню адаптивних копій-стратегій та вищому рівню соціальної підтримки. Пацієнтки, сімейні відносини яких характеризувалися неблагополуччям, частіше виявляли нездатність проявляти гнучкість та самостійність у поведінці, терпимість до інтересів інших, надавали значення матеріальним цінностям як фактору збереження здоров'я, реагували на захворювання повиттям рівня тривожності чи «песимізму». Результати лікування та прогноз при цьому виявлявся більш несприятливим, ніж у пацієток, які вважали необхідним для збереження здоров'я займатися самоудосконаленням.

У групі з пасивно-песимістичним ставленням виявився найнижчий рівень показників всіх видів підтримки і рівня включеності у соціальні взаємодії, набагато нижчий рівень опанувальної поведінки. Висока тривожність і недостатній рівень соціально-особистісних компетенцій сприяли емоційно-неблагоприємній реакції на стрес і хворобу, що зумовлювало труднощі у спілкуванні та у встановленні близьких відносин, поєднувалися з невпевненістю в собі, нездатністю відстоювати свої інтереси, залежністю самооцінки від оцінок оточуючих. У цієї групи пацієток виявилися конфліктні зони, пов'язані з образою, розчаруванням і невмінням прощати себе та інших. Рівень психологічних ресурсів пацієток цієї групи виявився найнижчим за порівнянням з іншими жінками, хворими на РМЗ.

Аналіз адаптаційних стратегій та ресурсів подолання стресу хворих на РМЗ із тривожно-активним ставленням до хвороби показав, що у цій групі частіше зустрічалися хворі з вищим рівнем освіти ($p \leq 0,009$), які виявляли

соціальну активність і працюють після досягнення пенсійного віку ($p \leq 0,04$). Пацієнтки цієї групи частіше дотримувалися переконання, що для збереження здоров'я важливо мати мету в житті, проте незадоволеність соціальною підтримкою у різних сферах життя сприяла вираженню негативних емоцій щодо до себе і оточуючих. Пацієнтки з високим рівнем тривожності частіше пригнічували негативні емоції, що поєднувалося з несприятливим перебігом хвороби, труднощами у встановленні відносин, які б їх задовольняли. Патогенними чинниками, що сприяли низькій задоволеності соціальною підтримкою і задоволеності «способом життя» виявилася недостатня здатність визнання, що причини невдач можуть ховатися у особистих вчинках, терпимості до інших ($p \leq 0,01$). Ресурсними чинниками для цієї групи пацієнток виявилися здатність до вираження емоцій, в том числі й негативних, готовність виявляти активність, спрямовану на поліпшення самопочуття, а додатковим ресурсом виявився високий рівень освіти.

Аналіз адаптаційних стратегій і ресурсів подолання стресу пацієнток з РМЗ із тривожно-пасивним ставленням до хвороби показав, що у групі хворих на РМЗ із тривожно-пасивним ставленням до хвороби частіше, ніж в інших зустрічалися пацієнтки з нижчим рівнем освіти, які мали робочі спеціальності, з високим рівнем тривожності та симптомами депресії, наявністю супутніх захворювань. Пацієнтки цієї групи високо оцінювали свою потребу в афіліації та рівень соціальної підтримки. Патогенним фактором для пацієнтів виявився недостатній рівень впевненості в собі, здатності до встановлення контакту, самоприйняття, що впливало на активність в опануванні труднощів. Особливості структури соціально-особистісних компетенцій дозволили охарактеризувати хворих на РМЗ жінок цієї групи як схильних пристосовуватися до змінних обставин, що володіють зниженою здатністю брати на себе відповідальність, схильністю покладатися на думку оточуючих у прийнятті рішень, нижчим розвитком потенціалу волі, що сприяло вибору ними уникаючих стратегій. Внаслідок схильності до залежності від оточуючих, рівень психологічних ресурсів пацієнток цієї групи виявився невисоким та залежить від соціального оточення, проте при плануванні заходів психологічного супроводу здатність приймати підтримку може слугувати опорою.

Адаптаційні стратегії і ресурси подолання стресу хворих з раціональним ставленням до хвороби дозволяє стверджувати, що група пацієнток з діагнозом РМЗ з раціональним відношенням виявилася неоднорідною, куди увійшли пацієнтки, які давно хворіють та адаптувалися до ситуації захворювання, так і з нещодавно діагностованим захворюванням на РМЗ. Рецедиви у тих пацієнток, що довго хворіють були пов'язані зі стресовими подіями, однак на момент дослідження у них не виявилось підвищеного рівня тривожності та депресивних симптомів. Рівень ресурсів виявлявся найбільш високим за порівнянням з іншими групами, особливо за показниками активності та адаптивності поведінки, соціальної підтримки, соціально-особистісних компетенцій.

Отже, найвищий рівень психологічних ресурсів в подоланні хвороби виявляють пацієнтки з захворюванням на РМЗ з раціональним типом особистісного реагування на захворювання. Опорою в психологічному супроводі лікувального процесу можуть виступати високий рівень емоційної стійкості, сформовані соціально-особистісні компетенції, широкий репертуар стратегій опанування стресу. Психологічним ресурсом може слугувати активна позиція у подоланні хвороби, високий рівень соціально-особистісних компетенцій.

Таким чином, високі показники поширеності тривожності та депресії дозволяють зробити висновок, що потрібно вдосконалювати методи медико-психологічної та медико-соціальної допомоги пацієнтам. Оптимальний підхід до діагностики пацієнтів з РМЗ повинен відповідати кільком критеріям:

- необхідно розробити алгоритм оцінки емоційного стану пацієнтів,
- потрібно забезпечити інтегрований мультидисциплінарний підхід до ведення пацієнта.
- алгоритм повинен відповідати на питання: Хто, що, коли, де, як, як часто і чому (має проводитися скринінг пацієнтів з РМЗ на наявність симптомів тривожності та депресії) і що далі з цим робити;
- необхідно забезпечити безперервність надання медико-психологічної та медико-соціальної допомоги пацієнтам, незалежно від звертання необхідно забезпечити наступність між усіма службами, задіяними в терапії та соціальній підтримці пацієнтів;
- потрібно забезпечити послуги психолога пацієнткам з діагнозом РМЗ, що надаються на стаціонарному рівні

До прикладу, в установі, яка виступила експериментальною базою – Подільський регіональний центр онкології для супроводу пацієнтів у штатному розписі є шість посад клінічних психологів, метою яких є забезпечення якісного супроводу лікувального процесу у ПРЦО.

Алгоритм оцінки емоційного стану пацієнтів та ведення пацієнтів з РМЗ мультидисциплінарною командою потребує схеми, де терапевт поліклініки після того, як пацієнт з РМЗ буде взятий на облік, протягом 12 тижнів повинен направляти всіх пацієнток з РМЗ до психолога, для скринінгу пацієнтів на наявність симптомів тривожності та депресії.

Отже, зазначимо, що актуалізація ресурсів подолання ситуації хвороби опосередкована особистісними особливостями, базисними переконаннями та мотивацією пацієнта.

Важливо підкреслити, що прийняття соціальної підтримки не повинне вести до порушенням особистісних меж пацієнта. Людині необхідно відчувати свободу та особистісну значимість навіть у ситуації хвороби. Відчуття внутрішньої впевненості пацієнта у методах лікування, а також довірливе ставлення до лікаря є основою повноцінної реабілітації. Оптимальною умовою вважається наявність позитивного настрою, відчуття включеності в ситуацію, прояв стійкості у прагненні одужання.

Значимим стає розуміння особистості як відкритої системи в контексті проблеми складних життєвих подій, яка включає аналіз здатностей людини

до подолання, перетворення, переосмислення обставин які виникли, прояву мудрості, включаючи активність і дієву позицію самої людини. Останнє стає неможливим без самоприйняття, пов'язаного, у тому числі з переконаннями у доброзичливості зовнішнього світу, його неворожості та контрольованості.

Список використаних джерел:

1. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, 2017. Вип. 1. 143–151 с.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2017_1_18.
2. Белова О.В. Ембодімент-підхід та ембодімент-пізнання: досвід вивчення й перспективи. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 7-11.
URL: DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.1>
3. Важливі навички в період стресу: ілюстроване керівництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. Ліцензія CC BY-NC-SA3.0 GO.
4. Вірна Ж.П. Психологія особистісної події : [навч. посібник]. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2016. 148 с.
5. Задорожна А. С. Теоретичний аналіз проблеми самоактуалізації особистості у психологічних наукових підходах. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. № 3. 2024. С. 30- 37. URL: DOI [10.32999/ksu2312-3206/2024-3-4](https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-3-4)
6. Костюк Ю. Ф. Теоретико-методологічні засади дослідження ПТСР у психологічній науці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія»*. 2024. № 17. С. 21- 27. URL: DOI: [10.25264/2415-7384-2024-17-21-27](https://doi.org/10.25264/2415-7384-2024-17-21-27)
7. Крапива М. С., Литвиненко О.О. Зв'язок долаючої поведінки із залежністю як неконструктивною формою реакції на стрес. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 85-8. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.15>
8. Науменко Г., Жук А., Янчук Т. Важливі навички в період стресу. досвід проведення навчання груповому курсу управління стресом для дорослих самопомога. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Т. 8. № 2. 2023. С. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i2.427>
9. Орап М. О. Скурський Т. Я. Вплив комунікації між лікарем та пацієнтом на ментальне здоров'я в процесі одужання. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (22-23 лютого 2024 року / за ред.: Кузікової С. Б., Вертея А.В / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. С. 136-137.
10. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
11. Паловські Ю. О. Значущі кореляти позитивного психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вісн. Нац. ун-ту оборони України*. 2023. № 4 (74). С. 96-105
12. Пророк Н., Запорожець О. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Царенко Л. ред.. Київ: Організація з безпеки та співробітництва в Європі; 2018: ст. 164-175.
<https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>
13. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf

14. Реуцька О. М. Складні життєві ситуації та соціально-психологічні ресурси їх подолання. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції*), м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 71 – 76.

15. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с

16. Толкунова І., Терещенко Л. Самоактуалізація особистості як чинник збереження її психологічного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. №4. С. 81–86.

17. Шульга Д.М. Психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. № 1 . 2024. С. 90-96. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-13>

18. Lazorko O., Virna Z. Empirical referents of healthcare workers' professional safety. *International Journal Of Psychology. John Wiley & Sons Ltd*. V. 58. 2023. P. 832-832.

19. Lazorko O., Dzhahupov H., Abramciow R., Symonenko S. Postmodern openings The Phenomenon of Security Within the Socio-Psychological Knowledge in the Era of Postmodernism. *Postmodern openings*. V. 13 (3). 2022. P. 180-200.

Кордунова Наталія

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Василькова Ольга

магістрантка факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТІЛЕСНОСТІ ТА ФІЗИЧНОГО ОБРАЗУ Я

Різномічна психологічна проблематика нашого соціуму істотно загострена умовами воєнного часу. Ставлення до такого ракурсу як психологічне та фізичне здоров'я пересічної людини десь втрачається серед гостроактуальних аспектів війни, посттравматичних розладів тощо.

Однак, на наш погляд, одним з найважливіших завдань повинно все ж бути різномічне теоретико-емпіричне вивчення специфіки харчової поведінки людини та її кореляція з особливостями формування фізичного Я, образу соціальної та психофізичної тілесності тіла особистості. Адже від стану гармонійності суспільства істотно залежить поступ уперед, забезпечення гомеостазу у нашій загрожений та виснаженій війною спільноті.

Серед результатів аналітичного огляду окресленої проблематики, вочевидь, доцільно звернути увагу на те, що у представників різних науково-психологічних теоретичних концепцій та поглядів спільною тезою прочитується положення про необхідність врахування тісної єдності між проблемами розвитку особистісної тілесності та впливу на цей процес харчової адиктивної поведінки.

Зазвичай харчові адикції істотно ускладнюють перебіг самоусвідомлення людини, сприймання нею власної конституційно-морфологічної будови, своїх унікальних фізично-тілесних конструктів.

Тілесність людини має специфічну роль у побудові сприймання свого тіла як унікального біосоціального організму, так і прийняття себе як цілісної єдності різних спонук і мотивів до потужного і розгалуженого фізичного, морального, матеріального та духовного самореалізаційного здійснення.

Розкрито багатогранність гендерних аспектів рецептивного прийняття свого фізичного Я, власної особистісної тілесності, констатовано і системні схожості/подібності, і загальні соціальні відмінності щодо цілісного або фрагментарного прийняття свого соціального і фізичного тіла представниками різної раси, віку, соціальної групи, статевої та національної приналежності тощо [4; 5].

Для повномірного аналітичного усвідомлення та розуміння проблеми фізичного Я та тілесності людини в контексті вивчення широкої проблематики феноменології людської особистості як такої дуже вдалим є дослідження на філософсько-психологічному рівні, яке здійснено Барткі С. Л.

У дослідженні презентовано цілу низку сучасних і класичних наукових аспектів у філософському та психологічному розумінні сенсу справи.

Зокрема детально вивчено феномен самоприйняття жінкою свого тіла, боротьба за набуття якісних стандартів і підходів до визначення потенційної принадлиності своєї фізичної та соціальної тілесності.

Констатовано, що якраз фемінінна самооцінка виступає невід'ємним аспектом особистісно-статевої самопрезентації жінки. Наголошено на необхідності врахування багатьох інших різних ракурсів у науковому осмисленні проблематики у такій важливій галузевій сфері.

Автором констатовано, що особистісна фізична его-тілесність, соціальна, фізіологічна та власне фізична оболонка тіла виступають потужним засобом, спроможним забезпечити процеси ототожнення, тобто набуття ідентифікації в різних статусах і ролях у розгалужених системних мережах соціальних взаємин між людьми [1].

Як стверджує Семиченко В. А., серед нагальних питань психоструктури особистості важливу роль слід віддати особистісній тілесності, яка застосовується людиною насамперед для своєї самопрезентації, а також для та самоздійснення у діяльності та спілкуванні. Тілесність як біосоціальний феномен сприяє звершенням і здобуткам людини у всіх активних діяльнісних вимірах соціальної та біологічної сутності і дійсності.

Завдяки тілесності людина активна й реалізована як в інтимно-сімейних взаєминах, так і у вимірах комунікативно-перцептивного спілкування.

Дуже важливою є фізична тілесність у налагодженні системних взаємин у міжособистісних (дружба, любов тощо), так і власне дружньо-

колективістських стосунках, а також у всіх інших параметрах та вимірах [5].

Як зазначає Моргун В. Ф., розробка авторської концепції багатовимірного розвитку особистості та її активне втілення і застосування в життєві реалії повинна обов'язково спиратися і враховувати на ключовий чинник – людську тілесність.

Якраз завдяки фізичному образу Я, образу свого біологічного й соціального тіла людина набуває ідентичності в різних сферах життєдіяльності. Фізичне Я постає вираженою біологічною та суспільною домінантою соціального становлення та різновікового дозрівання як різного за часом тривалості психофізичного розвитку на кожному з етапів онто- і соціогенезу.

Дослідник стверджує, що мови тіла є симптомом соціальності в соціумі і часто залежить від вербального комунікативного наповнення, а також від особливостей застосування засобів і прийомів невербальної комунікації.

Тілесність подається людиною як номінативність (назва) і сигніфікативність (позначування) кожним своєї особистісної приналежності (наприклад, поліцейська і військова форма, білий лікарський халат, каска пожежника тощо) [4].

Тілесність, фізичне Я сприяє адаптації та самоствердженню у системі соціальних взаємин людини з однолітками та іншими людьми. Констатовано, що вся самосвідомість, враховуючи і неадекватну занижену, і неадекватну завищену самооцінку, розвивається завдяки культивуванню рецепції тілесності.

Привабливість і принадливість тіла, красивих і популярних в оцінюванні фізичних якостей, рис і параметрів дає ефект самоствердження. Водночас акцентування на недоліках фізичної конституції людини постає доволі ризикованим і досить небезпечним чинником, адже блокує шлях для цілісного й об'єктивного процесу самоприйняття як багатогранного самоусвідомлення людини.

Для пересічної особистості значення й усвідомлення фізичної привабливості позитивно впливає на рівень і успішність спілкування та фахової діяльності. Негативне й неадекватне самоцінювання може слугувати причиною появи численних гальмівних перепон і перешкод розвитку.

Фізичне Я у девіантному ракурсі трактування містить багато цікавих для психології аспектів, адже постає вкрай специфічним інтерпретаційним ракурсом як з боку того, хто трактує зовнішність, так і з боку носія «нестандартної» тілесності.

Вивчення і розкриття клініко-психологічних аспектів приймання і/або неприймання власного тіла повинна бути предметом вивчення як психологів, так і лікарів, дефектологів тощо.

По суті, йдеться про необхідність превенції та корекції численних комплексів і розладів прийняття власного «потворного» фізичного Я людиною з різними вадами, наприклад харчовою адикцією або іншими розладами харчового спектру.

Автори наголошують значущість такої проблематики у сучасному широкому медійно-комунікативному контексті. Зовнішність, тілесність завжди були і залишаються успішним (або негативним) механізмом і засобом широкої соціально-психологічної адаптації в соціумі між людьми різного віку, статі і статусу.

Дослідники констатують широке коло стресогенних реакцій і проблем, з якими зустрічаються особи із психофізичними вадами або вадами зовнішності. Їм досить часто характерні різні розлади, а справжні або навіяні самій собі потворності й дефекти своєї тілесності стають причиною як дискомфорту, так і можуть слугувати тригером девіантної або адиктивної поведінки.

Хибна або неадекватна рецепція свого фізичного Я, соціальної та психофізичної конституційної та морфологічної будови, власне тілесності зумовлюють вияву численних соціетальних стресогенних і адиктивних психологічних проблем, вирішення яких має бути системним і повномірним, адже йдеться про соціально-психологічний комфорт людини як члена певної мікро- або макроспільноти [3].

На думку Гошовського Я. О., специфіка становлення образу Я у дітей підліткового віку, які навчаються в школі-інтернаті полягає в тому, що вони, зростаючи в режимі різновидової та різномодальної депривації батьківського тепла, опіки й любові, мають численні проблеми із самоусвідомленням та самоототожненням у різних статусах і ролях сімейного та соціального характеру.

Сімейна, комунікативна, соціальна, харчова та інші види депривації сумарно справляють вкрай негативний вплив на специфіку формування такими підлітками власної тілесності й фізичного образу Я. У параметральних вимірах розбудови Я-концепції депривовані діти зазнають флуктуацій та хаотизму щодо тактик фі стратегій творення свого фізичного образу Я.

Через харчову депривацію можливі розлади позитивної самоакцептації та всього особистісного самоусвідомлення. Численні обмеження справляють потужний гнітючий тиск і вплив на фізичне й соціальне самоототожнення, а рецепція власної тілесності стає фрагментарною, поверхневою та інколи навіть девіантною.

Самооцінка і притийняття власної зовнішності у депривованих підлітків, маючи загальновікові підліткові подібності з однолітками із нуклеарних сімей, все таки відзначаються багатьма відмінностями.

Вченим констатовано, що такі депривовані діти можуть бути навіть схильними до відмови від свого імені та прізвища, або й навіть можуть висловлювати бажання щодо зміни власної статі тощо.

Якраз у таких проявах відзначається корелювання адиктивної та девіантної поведінки підлітків, що зумовлено впливом депривації на рецепцію свого фізичного і соціального Я, на розбалансовану акцептацію власної фізичної тілесності.

Потрібно застосовувати ревіталізаційні підходи щодо забезпечення психологічного супроводу допомоги депривованим дітям, які мають проблеми із самоприйняттям зовнішності, тілесності, фізичного Я через негативний вплив різновидових обмежень [3].

Д. Гошовська у монографічному дослідженні проблеми психогенези фемінінної самоакцептації дівчаток підліткового віку, здійснила вивчення малодослідженої і дуже важливої проблеми того, як прийняття або неприйняття своєї тілесності шкодить розвиткові дівчаток.

Вченою здійснено розлоге аналітичне вивчення цього феномена, а внесена в заголовок проблема піддана виваженому і прискіпливому теоретичному аналізу та емпіричному вивченню.

Тілесність і рецепція власного фізичного Я як вкрай важлива науково-психологічна проблем корелюють з такими поняттями, як самоусвідомлення, самоакцептація, самопрезентація, самоаналіз, самооцінка, самоприйняття тощо[2].

Ставлення сучасної жінки до власної тілесності, сприйняття і прийняття своєї зовнішності постає дуже знаковою і важливою самостверджувально екзистенційною проблемою.

Авторкою зазначено, що в нашій спільноті існує ціла низка специфічних підходів і практик щодо рецепції та інтерпретації тілесності жінки. Зовнішність постає атрибутивно-контактувальною ознакою міжособистісного спілкування, дружби, закоханості та багатьох інших соціальних аспектів життєдіяльності.

Авторка застосувала фемінінно-самоусвідомлювальний підхід, коли для успішного генеративного поступу у прийняття власного фізичного Я вкрай важливим є так званий «саморух» як позитивна самоакцептація дівчатками підліткового віку і безумовне самооцінювання ними своїх позитивів і негативів – наслідків пубертатного і психофізичного вікового дозрівання і становлення.

Варто зазначити, що у вітчизняній психології таке теоретико-емпіричне дослідження є значною мірою інноваційним та відзначається глибоким теоретико-методологічним аналізом і детальним експериментальним вивченням у гетерогенних вибірках.

Детально презентовано специфіку розвитку самосвідомості таких дівчаток-підлітків, проаналізовано особливості їхнього самоприйняття, насамперед рецепцію власної зовнішності, тілесності. зазначено, що внаслідок перебування у колонії дівчатка мають і переживають різновидові форми депривації, адже, відбуваючи призначене судом певне покарання у пенітенціарній установі внаслідок скоєння різних антисоціальних делінквентних вчинків, зазнають багатьох випробувань у плані сприймання та прийняття свого фізичного і соціального Я [2; 3].

Як вважає Тіунова А. О., треба багатовекторно досліджувати психологічні особливості впливів порушення сприйняття дитиною

специфічних рис і ознак власного тіла, адже це може контрпродуктивно позначатися на всьому особистісному розвитку.

Зазвичай у підлітків існує низка проблем, до того ж вони проявляються як явно, наприклад, кризи, комплекси, агресія, конфлікти, субкультури, нонконформізм, адиктивність тощо, так і латентно, наприклад, приховані підліткові комплекси, ймовірні суїцидальні наміри, думки і поведінкові тенденції, віртуальна залежність від соціальних мереж тощо.

Збої та девіації в акцептації свого тіла може мати для підлітка вкрай негативний вплив та гальмівним чином впливати на його індивідуально-особистісний і соціальний розвиток.

По суті, можна стверджувати, що рецепція себе, своєї зовнішності у спотвореному варіанті самоприйняття може негативно проявитися навіть у варіантах сексуального дизонтогенезу та ймовірного прояву різнотипних сексуальних девіацій (нарцисизм, ексгібіціонізм тощо).

Авторка вважає, що інколи цілком можуть трапитися психопатологічні варіанти розвитку і деструктивні наслідки. Відомо, що випадки неприйняття своєї фізичної тілесності, зовнішності, фізичного Я можуть слугувати поштовхом для дисфункцій особистісного ісоціального розвитку та впливати на спілкування, дружбу, інтимні стосунки, навчання, фахову діяльність тощо [6].

Отже, психологічна рецепція своєї тілесності zagrożена багатьма викликами як фізичного, так і соціально-психологічного плану, внаслідок чого відбувається хаотичне і нетипове фрагментарне усвідомлення та прийняття образу власного фізичного і соціального тіла, причому інколи досить часто у спотворених та девіантних специфічних ракурсах. Наголошено необхідність застосування ревіталізаційної допомоги таким дітям.

Список використаних джерел:

1. Барткі С. Л. Політика тіла: антологія феміністичної філософії / пер. з англ. Б. Єгідиса. Київ: Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2006. С. 383-392.
2. Гошовська Д. Психогенеза фемінінної самоакцептації дівчаток-підлітків: монографія. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2021. 330 с.
3. Гошовський Я.О. Становлення образу Я у підлітків школи-інтернату в умовах депривації батьківського впливу: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 1995. 24 с.
4. Моргун В.Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування. Філософська і соціологічна думка. 1992 №2. С. 27-40.
5. Семиченко В.А. Психологія особистості. Київ.: Видавець Ешке О.М., 2001. 427 с.
6. Тиунова А. О. Вплив порушення сприйняття власного тіла на особистісний розвиток підлітка. Історія та сучасний стан педагогічних та психологічних наук. Київ: ГО «Київська наукова організація. Педагогіки та психології», 2014. Ч. II. С. 109.

Кошелюк Руслана

здобувач магістратури факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Журавльова Олена

доктор психологічних наук, зав. кафедри загальної та клінічної психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ДЕЗАДАПТИВНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЧИННИК ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ

Перфекціонізм є складним психологічним феноменом, який одночасно може бути джерелом особистісного зростання та чинником ризику для психологічного і фізичного здоров'я.

Численні психологічні дослідження свідчать про те, що особи, схильні до психосоматичних порушень, часто демонструють високий рівень перфекціонізму, що підвищує їхню вразливість до стресу і впливає на розвиток таких захворювань, як артеріальна гіпертензія, гастрит, виразка шлунка, хронічна втома тощо.

У сучасному суспільстві, орієнтованому на досягнення і конкуренцію, проблема перфекціонізму та його зв'язок із психосоматичними розладами набуває особливої *актуальності*.

Виходячи з актуальності піднятої теми ставимо за *мету* дослідження визначити особливості прояву перфекціонізму у осіб, схильних до психосоматичних порушень, та виявити його роль у формуванні ризику для здоров'я.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості осіб із високим рівнем перфекціонізму, схильних до психосоматичних розладів.

Перфекціонізм у працях вітчизняних та зарубіжних вчених розглядається як прагнення до ідеальності, що часто супроводжується страхом зробити помилку, або не відповідати власним чи зовнішнім стандартам.

За словами В. О. Татенка [4], перфекціонізм має дві основні складові: адаптивну (яка сприяє досягненню цілей) та дезадаптивну (яка призводить до хронічного стресу). Саме дезадаптивний перфекціонізм часто стає причиною тривожності, почуття провини та емоційного виснаження.

Наслідком дезадаптивного перфекціонізму нерідко є й психосоматичні розлади. Психосоматичні захворювання виникають на основі тривалого стресу та незадоволення життєвими обставинами.

За дослідженнями Н. Паніної [3], особи з високим рівнем перфекціонізму часто мають труднощі з регуляцією емоцій, що сприяє накопиченню психоемоційного напруження та фізіологічним змінам у тілі (зміни серцево-судинної системи, підвищення рівня кортизолу тощо).

З даними наукових досліджень О. Василентка, О. Журавльової та інших вчених можна спотерігати механізми взаємодії перфекціонізму і психосоматики, а саме:

Стрес як медіатор, тобто постійне прагнення до недосяжних стандартів викликає хронічний стрес, який сприяє розвитку психосоматичних реакцій. Як зазначає О. Василенко [1], тривалий стрес може змінювати роботу імунної системи та порушувати функції органів.

Невротичні механізми. Йдеться про те, що особи з перфекціонізмом часто мають високий рівень тривожності, що сприяє соматичній активації організму (наприклад, підвищення кров'яного тиску або шлункові спазми).

Дефіцит емоційного саморегулювання. Іншими словами, відсутність навичок конструктивного управління емоціями змушує людей «замикати» проблеми в собі, що погіршує фізичний стан.

Серед засобів профілактики та подолання дезадаптивного перфекціонізму можна виділити наступні:

Психотерапія. Когнітивно-поведінкові методи допомагають змінювати нереалістичні установки і формувати здорові стратегії подолання [5].

Розвиток навичок емоційного саморегулювання. Тренінги з усвідомленості (mindfulness) знижують рівень тривоги і сприяють поліпшенню психофізіологічного стану [2].

Зміна середовища. Організаційна підтримка на роботі, зниження вимог і встановлення реалістичних цілей є ключовими для мінімізації негативного впливу перфекціонізму.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Перфекціонізм, особливо його дезадаптивна форма, є важливим чинником розвитку психосоматичних розладів. Хронічний стрес і емоційна напруга, характерні для перфекціоністів, негативно впливають на здоров'я та загальне благополуччя. Ефективна психологічна допомога має включати роботу з когнітивними установками, розвиток навичок емоційного саморегулювання та створення підтримуючого середовища. Подальші дослідження можуть сприяти розробці інноваційних методів допомоги особам із високим рівнем перфекціонізму.

Список використаних джерел:

1. Василенко О. Психосоматика: психологічний аналіз причин // Психологія і здоров'я. – 2021. – №4. – С. 15-22.
2. Лазурський О. Емоційна саморегуляція в умовах стресу // Практична психологія. – 2021. – №8. – С. 18-25.
3. Паніна Н. В. Вплив тривалого стресу на розвиток психосоматичних розладів // Наука і освіта. – 2020. – №12. – С. 35-42.
4. Татенко В. О. Адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм у сучасній психології // Психологічний журнал. – 2019. – №7. – С. 12-20.
5. Чернишова К. Практичні аспекти когнітивно-поведінкової терапії // Методи психологічної допомоги. – 2022. – №3. – С. 28-34.

Кульчицька Анна
кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА ДИТЯЧИЙ ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ДОСВІД

Актуальність теми. У сучасному світі, який характеризується численними соціальними, економічними та екологічними викликами, питання психологічної стійкості та ресурсності особистості стає дедалі актуальнішим. Особливо важливо досліджувати вплив дитячого психотравмуючого досвіду на формування ресурсного потенціалу особистості, оскільки дитячий вік є критичним періодом для закладення основ психологічної стійкості. Дослідження у цій сфері допомагають розробити ефективні методи підтримки та реабілітації осіб, які зазнали психотравмуючих подій у дитинстві.

У дослідженнях психологічної ресурсності особистості та впливу дитячого психотравмуючого досвіду виявлено низку важливих результатів, які підкреслюють значення цієї тематики.

Вплив психотравмуючих подій на доросле життя. Дослідження показують, що дитячий психотравмуючий досвід часто має відтермінований вплив на психічний стан у дорослому віці. Зокрема, такі події можуть призводити до депресії, тривожності, формування невротичних рис характеру та інших проявів дезадаптації. Дослідження гендерних аспектів виявили відмінності в способах переживання психотравм між чоловіками і жінками, що відкриває нові перспективи для створення цільових програм підтримки [5, 6]

Метою дослідження є здійснити аналіз та систематизацію науково-дослідної інформації за тематикою психологічної ресурсності особистості та проаналізувати вплив дитячого психотравмуючого досвіду на формування життєстійкості й адаптаційного потенціалу.

Об'єктом даного дослідження є особистість з різними рівнями психологічної ресурсності, яка зазнала психотравмуючого досвіду у дитячому віці.

Виклад основного матеріалу. Психологічна ресурсність визначається як сукупність внутрішніх і зовнішніх засобів, що дозволяють людині долати труднощі, адаптуватися до змін та досягати цілей. За дослідженнями українських авторів (наприклад, Н. В. Чепелевої) [7], важливими компонентами ресурсності є самооцінка, стресостійкість, здатність до рефлексії та підтримка з боку соціального оточення.

Психотравмуючий досвід у дитячому віці, такий як зневага, насилля чи емоційне нехтування, часто призводить до формування дисфункціональних когнітивних схем (за дослідженнями Л. М. Карамушки) [3]. Це може знижувати здатність особистості використовувати свої ресурси у дорослому віці, а також збільшувати ризик депресії, тривожних розладів і посттравматичних стресових розладів.

За результатами досліджень О. В. Сухомлинської, процес відновлення ресурсності після дитячих травм включає [4].:

– Терапевтичне переосмислення досвіду: зміна негативних інтерпретацій на конструктивні.

– Формування стійкості через тренінги та психотерапію: наприклад, когнітивно-поведінковий підхід.

– Залучення соціальної підтримки: вплив позитивного оточення на розвиток ресурсності.

Практичні аспекти розвитку ресурсності. Практичні рекомендації включають використання арт-терапії, психодраматерапії та методик відновлення, таких як навчання навичкам саморегуляції, розроблених на основі досвіду українських дослідників (Л. І. Божович) [1, 2].

Висновки та перспективи подальших досліджень

Психологічна ресурсність є ключовим чинником, що забезпечує стійкість і адаптацію особистості до життєвих викликів.

Дитячий психотравмуючий досвід значною мірою впливає на формування ресурсного потенціалу, але ефективні психокорекційні методи можуть значно підвищити рівень життєстійкості.

Дослідження психологічних ресурсів особистості свідчать, що наявність підтримки з боку родини, доступу до психологічної допомоги та розвиток внутрішньої стійкості можуть значно зменшити негативні наслідки травмуючого досвіду. Розробка методик активації ресурсності особистості є перспективним напрямом роботи практичних психологів.

Подальші дослідження в цій сфері сприятимуть розробці інноваційних методик реабілітації та психологічної підтримки.

Список використаних джерел:

1. Божович Л. І. Методики розвитку ресурсності в підлітковому віці. Львів: ЛНУ, 2021.
2. Гончарук Н. С. Досвід застосування арт-терапії в роботі з травмованими дітьми. / *Психологічний журнал*, 2022.
3. Карамушка Л. М. Вплив дитячих травм на психоемоційний розвиток особистості. Київ: Інститут психології, 2018.
4. Сухомлинська О. В. Психологічна підтримка осіб із травматичним досвідом. Харків: Основа, 2019.
5. Кульчицька А.В. Детермінанти ресурсного потенціалу особистості: *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності: матеріали X Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (27 листопада - 02 грудня. 2023 р.)* за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є.Іванашко. – Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2023. <https://www.inforum.in.ua/conferences/30>
6. Лялюк Г. М., Мороз О. С. Психологічні особливості відтермінованого впливу дитячих психотравм на психічний стан особистості у дорослому віці. Режим доступу: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2553/1/2018-2-13--.pdf>
7. Чепелева Н. В. Психологічні ресурси особистості: концептуальні основи та прикладні аспекти. / *Психологія і суспільство*, 2020.

Логінов Артем

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Козак Галина

науковий керівник, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Психологічна допомога являє собою комплекс професійних заходів, спрямованих на вирішення особистісних, міжособистісних та суспільних проблем клієнта. Вона охоплює різні форми впливу, які сприяють покращенню психічного здоров'я, емоційної стійкості, когнітивного розвитку та адаптації до соціального середовища. Основою такої допомоги є використання спеціальних методів та технік, що відповідають індивідуальним потребам клієнта [3].

Серед основних методів виділення психокорекції, психотерапії, консультування, реабілітації та профілактики. Кожен із цих напрямків спрямований на різні аспекти психологічного функціонування клієнта. Психокорекція зосереджується на зміні неефективних батьків мислення, емоцій чи поведінки, тоді як психотерапія пропонує глибшу роботу з внутрішніми конфліктами та травмами. Консультування акцентує увагу на допомозі в прийнятих рішеннях і використанні внутрішніх ресурсів.

Існує потреба у створенні чіткої системи класифікації видів психологічної допомоги, яка враховувала б методи, рівні, тривалість терапії та індивідуальні особливості клієнтів. Однак різноманітність підходів, шкіл та методів ускладнює створення єдиної системи. Це пов'язано з тим, що поняття «форма», «вид» і «рівень» психологічної допомоги часто варіюються залежно від теоретичної бази дослідників.

Успіх психологічної допомоги залежить не тільки від професійних знань фахівця, але й від його особистісних якостей. Психолог має демонструвати емпатію, щирість, повагу до унікальності клієнта та здатність створювати атмосферу довіри й розуміння. Ці якості сприяють формуванню партнерських відносин між клієнтом і фахівцем, що є основою ефективною терапії [2].

Психологічна допомога постійно еволюціонує, включаючи нові техніки та підходи, які враховують індивідуальні та культурні особливості клієнтів. З'являються інноваційні методи, такі як когнітивно-повідінкова терапія, екзистенційна терапія, арт-терапія, гештальт-терапія та інші. Водночас постійний розвиток методів ускладнює створення універсальної класифікації, адже нові підходи часто мають гібридний характер.

Допомога в кризових ситуаціях спрямована на стабілізацію емоційного стану людини та підтримку її здатності до саморегуляції. Вона включає як короткострокові інтервенції, так і довгострокові заходи з реабілітації.

Методи кризової допомоги адаптовані до унікальних потреб кожного клієнта, включаючи роботу з тривожністю, страхами, втратою та дезадаптацією [1].

Психопрофілактика спрямована на попередження психологічних проблем та підтримання психічного здоров'я. Її основні рівні – первинна, вторинна і третинна профільна – передбачають роботу з більшою групою людей, включаючи широке населення, групи ризику та осіб із уже наявними проблемами.

Ефективна психологічна допомога співпрацює з іншими сферами, такими як медицина, соціальна робота та освіта. Комплексний підхід дозволяє вирішити всі аспекти життя клієнта, що впливають на його психологічний стан, та забезпечити більш цілеспрямоване вирішення проблеми.

Залежно від складності проблем клієнта, допомога може бути короткостроковою або довгостроковою. Короткострокова допомога орієнтована на конкретні завдання, тоді як довгострокова забезпечує глибоку особистісну трансформацію.

Психологічні труднощі є невід'ємною частиною життя, і їх виникнення зумовлене відчуттями між внутрішніми прагненнями людини та реальністю. Їх можна класифікувати за різними критеріями, зокрема за значущістю, рівнем усвідомлення, емоційною інтенсивністю та сферою життєдіяльності. Такі труднощі виведення через взаємодію людини з навколишнім середовищем, тому під час аналізу виключають як індивідуальні особливості, так і життєві обставини.

Кризові ситуації, що виникають у житті, є особливим видом психологічних труднощів. Вони мають значний вплив на особистість, викликаючи емоційний стрес, що потребує адаптації та перегляду звичних уявлень. Кризи можуть бути як руйнівними, так і стимулювати особистісний розвиток, залежно від здатності людини до адаптації [4]. Вони характеризуються такими ознаками, як тривога, депресія, безпорадність і можуть виникнути внаслідок втрат, хвороб чи соціальних змін. Кризові стани є нормальною реакцією на складні обставини, але іноді вони вимагають професійної допомоги [6].

Життєва ситуація, що сталася до кризи, розглядається як сукупність умов, які впливають на внутрішній світ людини та її поведінку. Кризові події, такі як значущі втрати або загрози здоров'ю, можуть суттєво змінити ставлення до життя та спонукати до пошуку нових життєвих стратегій. У цих умовах є адаптивні ресурси особистості, які допомагають знайти вихід із ситуації та зберегти психічну рівновагу.

Кризова психологія спрямована на підтримку особистості в кризовому стані через емпатію, швидке втручання та фокусування на основній проблемі. Психологічна допомога повинна бути заснована на повазі до клієнта та його здатності до самостійного вибору. Важливу роль у подоланні кризи змінює процес переживання, що посилено відновити внутрішню рівновагу. ризику, кризові ситуації можуть стати точкою особистісного зростання, що вимагає переосмислення цінностей і життєвих орієнтирів [5].

Отже, психологічна допомога є багатограним процесом, спрямованим на підтримку та розвиток психічного здоров'я, адаптацію до життєвих обставин та вирішення особистісних і міжособистісних проблем. Вона охоплює широкий спектр методів, від психокорекції до кризової психології, з урахуванням індивідуальних потреб клієнта. Основою ефективної допомоги є професіоналізм фахівця, його емпатія та здатність створити довірливу атмосферу. Постійна еволюція методів психологічної підтримки дозволяє враховувати унікальні особливості клієнтів, але ускладнює створення універсальної класифікації. Кризові ситуації, хоча й викликають стрес, можуть сприяти особистісному розвитку, якщо забезпечити адекватну підтримку та використання адаптивних ресурсів.

Список використаних джерел:

1. Галецька І.І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації І.І.Галецька Вісник Львівського університету. 2003. Вип. 5. С. 433–441. (Серія: «Філософські науки»).
2. Друзь О.В., Сиропятов О.Г., Бадюк М.І. Методичні рекомендації з удосконалення лікування та реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України, які залучаються до участі в міжнародних операціях з підтримки миру і безпеки, із посттравматичним стресовим розладом: метод. рекомен. Київ: МП Леся. 2014. 54 с.
3. Каськов І. В. Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології.* № 3 (46). 2015. С. 118-122.
4. Конончук В. С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів першокурсників до навчання у ЗВО. *Наукові записки кафедри педагогіки.* 2014. № 34. С.131-138.
5. Кревська О.О. Самоефективність як одна з основ мотивації політичної компетентності особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2016. Вип. 5. Т. 1. С. 86–91.
6. Мельник А.П., Пивоваренко М.О. Формування стресостійкості як чинника самоефективності особистості. XIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція Психологічні основи здоров'я, освіти, науки і самореалізації особистості. Луцьк, 25.03.21р.

Мазурок Оксана

здобувач освіти ОС Магістр ОП Клінічна психологія,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Малімон Людмила

науковий керівник, кандидат психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

СПРИЙНЯТЛИВІСТЬ ДО ОРГАНІЗАЦІЙНОГО СТРЕСУ ЯК РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

В умовах сьогодення, тривалої війни нашої країни з агресором, загострюються проблеми психічного здоров'я та психологічного благополуччя людини, зумовлені постійним стресом, невизначеністю, спробами адаптувати життя до нових обставин, прийняти страшну, а часто й

трагічну реальність. Це зачіпає не лише особисту чи сімейну сфери життя, а й відображається на продуктивності професійної діяльності і уникнути синдрому професійного вигорання стає дедалі важче [1]. В стресогенних умовах професійної діяльності складно використовувати «гнучку» саморегуляцію поведінки, контролювати свою працездатність, приймати рішення, вибудовувати і підтримувати професійне спілкування, й забезпечувати своє професійне благополуччя всупереч різним обставинам і викликам [2].

Дослідники наголошують, що професійне благополуччя варто вивчати і аналізувати як невідривне від психологічного благополуччя особистості, тобто загальної задоволеності життям [3]. У цьому аспекті заслуговує на увагу модель професійного благополуччя, запропонована Р. Warr [5], яка базується на концепції психологічного благополуччя С. Ryff [4]. Згідно з підходом автора, професійне благополуччя визначається чотирма ключовими компонентами: емоційне благополуччя, прагнення до розвитку та зростання, автономність, а також компетентність. Ці складові об'єднуються в інтегральний показник «загальне функціонування», що відображає загальний стан особистості професіонала [6]. Водночас, ресурсність благополуччя працівника на робочому місці значною мірою залежить від його внутрішнього потенціалу, індивідуального рівня життєстійкості і сприйнятливості до організаційного стресу.

Дослідження індивідуальної сприйнятливості до організаційного стресу як ресурсу професійного благополуччя особистості здійснювалося за допомогою методів теоретичного аналізу проблеми і методів емпіричного дослідження, у сукупності таких психометричних методик: шкали організаційного стресу (ШОС) А. Макліна в адаптації Н. Водоп'янової), яка дозволяє визначити загальний індекс ОС та п'ять додаткових показників: здатність до самопізнання (когнітивність); широта інтересів; прийняття цінностей інших; гнучкість поведінки; активність та продуктивність діяльності; методики «Діагностика емоційного вигорання» В. Бойка для дослідження особливостей синдрому професійного вигорання; методики «Інтегральна задоволеність працею», яка визначає інтерес до роботи, задоволеність досягненнями в роботі, задоволеність стосунками зі співробітниками, задоволеність стосунками з керівництвом, рівень домагань у професійній діяльності, надання переваги роботі на відміну від високого заробітку, задоволеність умовами праці, професійна відповідальність, загальна задоволеність працею; опитувальник асамооцінки психічних станів (Г. Айзенк), який дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) та властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Отримані результати засвідчили, що найбільший рівень вираженості має стрес, пов'язаний із активністю і продуктивністю діяльності, про що свідчить той факт, що 60,8% опитаних мають високий рівень вираженості цього показника. Дещо менше виражений такий фактор стресу як широта інтересів, який характеризує половину респондентів вибірки. Практично на тому самому рівні знаходиться такий фактор стресу, як «гнучкість

поведінки», який свідчить про недостатність гнучкості, яка може провокувати складнощі у пошуку виходу із проблемних професійних ситуацій. Меншою мірою сприяє стресу «прийняття цінностей інших» та «здатність до самопізнання».

Проаналізувавши отримані показники вираженості фаз емоційного вигорання, можна зробити висновок, що домінуючим компонентом у розвитку синдрому емоційного вигорання є фаза «Резистенція». У більшій половині досліджуваних отримано найвищі показники за вираженістю фрустрації та тривожності. Водночас, навіть за високого рівня тривожності і фрустрації, досліджувані не схильні проявляти агресію і здатні її контролювати. За результатами дослідження задоволеності працею було встановлено, що найбільшу вагу мають такі аспекти: задоволеність взаємовідносинами з колегами, задоволеність взаємовідносинами з керівництвом, інтерес до роботи, задоволеність умовами праці, а також задоволеність власними досягненнями в роботі. Натомість, найменшу кількість балів отримали такі складові, як професійна відповідальність, рівень амбіцій у професійній діяльності та пріоритет виконуваної роботи порівняно з високим заробітком.

Отримані результати дослідження сприйнятливості до організаційного стресу дали змогу диференціювати усю вибірку на три підгрупи залежно від величини індексу організаційного стресу: з високим, середнім та низьким рівнем сприйнятливості до ОС.

Як показують результати дослідження, найвищі показники емоційного вигорання за всіма фазами демонструють досліджувані з високим індексом ОС, тобто з високою сприйнятливістю до організаційного стресу, що свідчить про низьку стресостійкість (опірність стресу). Найбільший показник отримано у фазі резистенції в осіб з високим індексом ОС, дещо менший – у фазі виснаження і найменший – у фазі напруження. Показники задоволеності працею також відрізняються в осіб з різним індексом організаційного стресу. Результати самооцінки психічних станів вказують вищий рівень тривожності, фрустрації та ригідності в осіб з високим індексом ОС, тобто з високою сприйнятливістю до організаційного стресу. Найбільше проявляється *тривожність* та *фрустрація*. Водночас, найвищі показники агресивності зафіксовано в осіб із середнім індексом ОС, а респонденти з високим рівнем сприйнятливості до організаційного стресу, навпаки, демонструють нижчий рівень агресивності. Показники ригідності є вищими в осіб з високим індексом ОС.

Показники задоволеності працею також відрізняються в осіб з різним індексом організаційного стресу. Зокрема, цікавість до роботи, задоволеність стосунками з колегами та умовами праці вищі в осіб з середнім індексом ОС; задоволення досягненнями в роботі та стосунками з керівництвом, надання переваги роботі порівняно з високим заробітком вищі в осіб з низьким рівнем ОС, тобто вищою толерантністю до стресу. Водночас, рівень домагань у професійній діяльності та професійна відповідальність є вищими у респондентів з високим рівнем сприйнятливості до організаційного стресу, що дає підстави для висновку,

що незадоволені домагання в професійній діяльності та психоемоційна напруга, пов'язана з високою відповідальністю є суттєвим джерелом професійного стресу.

Список використаних джерел:

1. Брецько І.І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості / Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Інституту психології ім. Г.С.. Костюка НАПН України. - Вип. №12. 2011. С. 110- 120.
2. Войтенко, О. Професійне благополуччя: зміст поняття та його ключові структурні компоненти. Вісник Національного університету оборони України, 2023. 73(3), 57–64.
3. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. ... канд. психол. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с.
4. Ryff C.D. & Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. V. 69. P. 719–727
5. Warr P. Work, Happiness, and Unhappiness (1st ed.). Psychology Press. 2007. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203936856>
6. Warr P. The measurement of well-being and other aspects of mental health. Journal of Occupational Psychology. 1990. №63. 193–210. doi:10.1111/j.2044-8325.1990.tb00521.x

Майборода Вікторія

магістрантка факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Гошовський Ярослав

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогічної та вікової психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЯ ЕМПАТІЇ У ЗАРУБІЖНІЙ НАУКОВІЙ ПАРАДИГМІ

У контексті вивчення специфіки впливу емпатії на особистісну психогенезу в підлітково-юнацькому віці нами було здійснено аналітичний огляд зарубіжної психологічної думки щодо сутнісно-функціонального наповнення емпатії людини. Феномен емпатії детально і повномірно вивчався у зарубіжній науковій парадигмі, насамперед у контексті психологічного знання про афективність людини.

Крізь призму гуманістичної психології Guthridge, M., and Giunparr, M. J. досліджують особливості таксономії (класифікації) емпатії як багатовекторного поняття. Дослідники дають низку мета-визначень цього феномена, а також пропонують дев'ять вимірів складної емпатичної системи людського Я.

Наголошено концептуальна широка різноманітність у визначенні та вивченні такого складного явища як емпатія. Внаслідок цього появилось багато описів дуже багаторівневого, різнорідного й нелінійного набору близьких і споріднених за своєю суттю явищ.

Звичайно, що таке багатоманіття спричинило істотну плутанину, адже досить складно констатувати одну-єдину версію того, що ж таке емпатія є насправді. Наслідком цього стало неоднорідне й полісемантичне трактування емпатії в різних наукових підходах і дисциплінах, зокрема у філософії, соціології, політології, психології тощо.

Вважається, що емпатія є відкритою для вивчення та інтерпретації трансдисциплінарною конструкцією. Лише синтез різних підходів забезпечить більш-менш чітке й повне окреслення фундаментальних ракурсів і аспектів людської емпатійності.

Дослідники здійснили дуже складний індуктивний концептуальний змістово-іункціональний аналіз наявних на сьогоднішній час різних трактувань і визначень терміну «емпатія».

Почавши із тлумачення емпатійності та власне емпатії людини в науковій літературі з 1980 року, науковці встановили щонайменше біля 150 різних визначень термінологічної сіту емпатії. З дуже широкої науково-психологічної вибірки (понад півтисячі публікацій) вдалося виокремити таких основних всеосяжних вимірів емпатії людини:

- 1) емпатія є каталізатором;
- 2) емпатія – це базова функція людини;
- 3) емпатія є процесом;
- 4) емпатія – це результат;
- 5) емпатія є багатоманітним і складним афективним станом;
- 6) емпатія – складний когнітивний стан;
- 7) емпатія є залученням себе та інших людей;
- 8) емпатія призводить до видозміненої зазвичай гуманної поведінки;
- 9) емпатія відбувається, проявляється і функціонує в конкретному соціальному міжособистісному контакті і контексті.

Узагальнюючи, дослідники пропонують таке мета-визначення емпатії – *це спроможність особистості якісно і багатопланово переживати різні афективно-емоційні та когнітивно-інтелектуальні психостани іншої особистості, зберігаючи водночас своє чітке і концентроване на собі Я, для того, щоб пізнати, зрозуміти, відчувти, пошкодувати, допомогти іншій особистості.*

Емпатична система» людини має багатовимірну змістово-функціональну природу і застосування, вона якісно гуманізує взаємини та спілкування між людьми [11].

Kunyk, D., & Olson, J. K. здійснили розлоге і багатогранне уточнення різних концептуалізацій такого феномена як емпатія. Встановлено, що попри різноманіття концептуальних бачень емпатійності людини, визначальним змістовим ядром обирається якраз механізм емоційної підтримки, співпереживання, співчутливості, спільного розподілу емоційної напруги й тягара проблем [17].

Hall, J. A., and Schwartz, R. вважають, що емпатія презентує майбутнє людства, подальший розвиток якого лежить у площинах спільного розуміння необхідності взаємної допомоги, співчуття, співпереживання у таких загрозованих різними викликами (екологія, війни, соціально-економічні

кризи тощо) повсякденних реаліях буття пересічних людей на всіх континентах [13].

De Waal, F. V. висвітлює широкий і поглиблений екскурс у проблему повернення альтруїзму в альтруїзм, тобто розглядає цілу низку підходів, в яких проаналізовано тривалу і досить складну еволюцію емпатії. Дослідник зазначає, що еволюційна теорія постулює досить розлогий дискурс того, як розвивалася альтруїстична поведінка в людини та людській цивілізованій спільноті.

Констатовано, що мотиваційний аналіз людини має бути таким, що якимось обмежувати себе, і лише тоді стають можливими прояви альтруїстичного імпульсу, тобто емпатійна налаштованість.

Дослідник наголошує, що емпатія є своєрідним ідеальним механізмом – кандидатом для так званого спрямованого альтруїзму як цілеспрямованої відповіді однієї людини на проблеми, біль, потреби, негаразди і страждання іншої людини.

Стверджується, що цей складний альтруїстичний механізм є філогенетично дуже стародавнім (на думку вченого, ймовірно, такий же давній, як ссавці і птахи). Згодом появилися, розвинулися складніші форми альтруїзму та емпатії, що зробили соціум гуманним і більше справедливим та добрим.

Динаміка і рух механізму емпатії погоджуються з передбаченнями, досягають успіху і залежать від вибору родичів та взаємного і поціновуваного альтруїзму як бажання безоплатно робити добро іншим живим істотам [5].

Luis EO, Martínez M, Akrivou K, Scalzo G, Aoiz M and Orón Semper JV детально висвітлюють важливу роль емпатії в спільній інтенціональності людей. Досить часто якраз емпатія робить найважливіший внесок у розуміння людиною свого Я.

Проаналізувавши різні бачення концептуальних і дослідницьких підходів до феномену емпатії, дослідники констатували взаємозв'язність природи емпатії, спілкування та самоусвідомлення.

Також наголошено щільність і паралельність досліджень з емпатії та своєрідний міждисциплінарний діалог із сучасними нейронауками, філософією та безперечно власне психологією. Науковці викоремлюють два особливі фундаментальні елементи міжособистісних емпатійних взаємин:

1) бачення умов і проблем життя, яке і спільне, взаємне і поділюване між двома людьми;

2) спільні процеси індивідуальної, але водночас інтерактивної психоемоційної включеності у проблему і спільна регуляція поведінки й емоційних психостанів, яка передбачає спільну і нерозривну емпатійну взаємодію між двома людьми [18].

Morelli, S. A., Lieberman, M. D., and Zaki, J. аналізують нові (станом на 2015 рік) дослідження у сфері позитивної емпатії. Дослідники пишуть, що непрофесійна інтуїція і побутовий психологізм дає підстави сподіватися, що спроможність людини ділитися, тішитися, святкувати, радіти й насолоджуватися позитивними емоціями та успіхами інших людей є типови

явищем і буцімто срияє покращенню індивідуального добробуту, почуттів і міцності та ширості міжособистісних стосунків.

Однак здійснений науковцями аналітичний огляд джерелознавчої наукової тематичної літератури викликає сумніви з причини того, наскільки насправді позитивна емпатія якісно і кількісно відрізняється від тісно пов'язаних між собою певних соціально-психологічних і особистісних конструктів.

У багатьох публікаціях ідеться про те, наскільки і чи справді пов'язана позитивна емпатія зі сприятливи і успішними соціальними та індивідуально-особистісними досягненнями й результатами.

Констатовано, що позитивна емпатія зазвичай дуже тіснопов'язана з такими психоконструктами, як загальна гуманність, щирість, позитивність, співпереживальність, співчутливість до проблем, лиха і біди інших людей, але жодним чином не залежить від них.

Наголошено на тому, що позитивна емпатія щільно і найчастіше корелює з помітним позитивним підвищенням просоціальної поведінки людини, допомагає досягненню партнерської соціальної близькості та переживання позитивних відчуттів завдяки усвідомленню власного благополуччя [19].

Zaki, J., & Ochsner, K. окреслюють складну мережу нейропсихологічних звязків, які супроводжують появу та функціонування механізмів емпатійності людини і наголошують на необхідності врахування як сенсорно-афективних маркерів і сигналів емпатії, так і глибинних нейронних утворень, які свідчать про когнітивні складові цього неоднозначного і складного процесу [24].

Cuff, V. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. здійснили розгалужений огляд концепції емпатії в контексті аналітичного охоплення проблеми емоцій. Висвітлено афективну основу зародження і функціонування емпатійності людини, розкрито психоемоційне наповнення фактів прояву емпатії між людьми [4].

Decety J., Jackson P. L. розкривають специфічність сучасних поглядів і підходів соціальної нейронауки на феномен міжособистісної емпатії. Серед сучасних інноваційних напрямків психологічної науки, на думку дослідників, якраз найропсихологія може найточніше пояснити ті складні взаємозвязки, завдяки яким у мозку людини виникають наміри і можливості бути емпатійною, співчутливо, доброю, тобто безкорисливо надавати емоційну підтримку іншим, сприяти їм комфортіві і благополуччю тощо [6].

Farrelly, D., & Bennett, M. стверджують, що співчуття та емпатійність породжують своєрідні дива, оскільки призводить до помітної активізації благодійної поведінки людини у віртуальній реальності, зокрема в Інтернеті. Оскільки час є своєрідною валютою, то виокремлення його на співчуття до інших з намірами і бажаннями їм допомогти можна вважати великим досягненням і особистісним гуманно орієнтованим зрушенням з позитивним зазвичай результатом – афективною допомогою (емоційною, функціональною, інтелектуальною та ін.) комусь, хто її нагально, гостро (та ще й віртуально анонімно) дуже потребує [12].

Barbot, V., and Kaufman, J. C. піддали поглибленому науковому аналізу те, що робить захоплюючу віртуальну (зазвичай інтернет) реальність найкращою машиною для співпереживання.

По суті, здійснено дуже інноваційне висвітлення того, що люди, які не знаходять співчуття в реальному житті, віднаходять його у віртуальному просторі соціальних мереж та інших платформах. Науковці пропонують механізми і підходи до розпізнавання глибинних змін, які відбуваються з людиною, яка віднайшла співчуття й емпатію в анонімних або ненадійних, справжніх і авторизованих джерелах дуже глибокої віртуальної реальності/ірреальності [1].

Як відомо, емпатія може бути трикомпонентною:

1) емпатійна тенденція як спроможність до щирого і природньо демонстрованого, а не вданого співпереживання, особлива вразливість до чужого горя і проблем;

2) тенденція до приєднання як виражена спроможність демонструвати доброзичливість, тепло, уважність, співчутливість, взаємну підтримку;

3) сензитивна чутливість до зехтування і відторгнення як особлива здатність проявляти співчуття до болісного переживання іншим своєї провини, неадекватне і травмогенне сприйняття будь-якої критики та зауважень на свою адресу.

Слід зазначити, що емпатійні тенденції притаманні майже всім людям, але частота і сила їхнього прояву та розвитку детермінується культурою виховання у сімейному мікродовкіллі, різних традиціях культури, інститутах соціалізації, життєвим досвідом, інколи навіть професійною приналежністю.

Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J., and Chakrabarti, N. M., стверджують, що емпатія тісно залежить від спроможності людини до регуляції власних емоцій, адже якраз афективність є домінуючою у співпереживанні іншим людям, перейманні їхніми проблемами та іншими викликами, кризами, конфліктами і негараздами, які нагально потребують вирішення і допомоги [22].

Derow, G. J., Francis, Z., & Inzlicht, M. відзначають велике значення, яке відіграє досвід емпатії в повсякденному житті пересічної людини. Бути співчутливим, добрим, співпереживати проблемам ближніх досить складне завдання. яке однак за умови емпатійної налаштованості стає життєвою необхідністю і навичкою. Щоденні турботи розділені з іншою людиною стають значно легшими, а складні і нездоланні проблеми вирішуваними [7].

Keysers Christian, and Gazzola Valeria розкривають психологічну сутність розділення здатності та схильності людини до прояву емпатії. Зазначено, що серед базових тенденцій розвитку в когнітивних науках окрема роль належить афективності людини, зокрема врахування специфіки прояву її емпатії як важливого адаптаційного та самореалізаційного механізму соціальної перцепції [16].

Hittner, E. F., and Haase, C. M.. пишуть про емпатію в широкому соціально-економічному контексті взаємин між людьми, зокрема між сімейними парами. Встановлено, що якраз соціально-економічний статус виступає типовим і застосовуваним модератором зв'язку між глибиною,

точністю, щирістю, повнотою емпатії та особистісним і міжособистісним благополуччям людей, які різний (тривалий або короткий) час проживають у подружніх парах.

На рівні детального лабораторного дослідження встановлено специфіку емпатичної точності щодо негативних психостанів, почуттів і емоцій чоловіка/дружини насамперед під час з'ясування причини і наслідків у їхній розмові про подружній конфлікт.

Констатовано цікаві ракурси й аспекти особистісного і сімейного благополуччя (наприклад, позитивний вплив як різнобічна і радісна задоволеність своїм життям; несприятливе і погане самопочуття, наприклад, негативний афект, симптоми агресії, тривоги, фрустрації, депресії, аутизації роздратованості тощо) і задоволеність власним шлюбом та спільним сімейним життям.

Наголошено істотну важливість якраз широкого соціально-економічного контексту для встановлення факту того, наскільки приносить емпатична точність позитив і користь сімейному мікрокліматові і сімейно-побутовому добробуту [14].

Про подібне йдеться й у дослідженні Papp L. M., Kouros C. D., Cummings E. M., в якому піддано аналітичному вивченню особливості емоцій у подружніх конфліктних взаємодіях, тобто під час вербальних конфліктів, сварок, кризових з'ясувань взаємин тощо. Встановлено, що емпатична точність залежить від передбачуваної подібності подружжя, а також має чітко виражений примирливий пом'якшувальний контекст на можливий прояв між подружжям (або в когось лше одного з них) помітних і негативно впливаючих амортизаційних для психіки депресивних симптомів [21].

Zaki, J., Bolger, N., & Ochsner, K. наголошують на діалогічній сутності емпатії та стверджують, що для емпатійного контакту потрібні щонайменше двоє людей. Цікаво і різновекторно розкрита поглиблена міжособистісна природа емпатичної точності людини, особливо ж у процесі перцептивної взаємодії, вербальної та невербальної комунікації тощо [23].

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. крізь призму психотерапії констатують величезну значущість емпатії у фахівців цього профілю, адже від добродушного і сприятливого налаштування, настрою, атмосфери залежить як успішність початку психотерапевтичного процесу, так і його загальна успішна результативність. Емпатія терапевта тісно корелює з результатами клієнта, про що свідчать отримані дослідниками детальні цифрові дані поглибленого, розгалуженого й оновленого мета-аналізу [8].

В іншому дослідженні Elliott R, Bohart AC, Watson JC, Greenberg LS. Empathy зазначають, що після визначення емпатії як багатогранного феномена доцільно здійснювати його обговорення та вимірювання у реальному психотерапевтичному практичному досвіді.

Вчені наводять цікаві та інформативні результати оновленого метааналізу про існування тісного взаємозв'язку між емпатією та результатом психотерапії. Зокрема отримані дослідниками достовірні результати дають підстави констатувати, що емпатія є помірно сильним предиктором результату терапії [9].

Breithaupt F. пропонує досить цікавий ракурс вивчення емпатії та пише про деякі «погані речі», які ми робимо для себе на для інших через співпереживання (зазвичай перебільшене).

Дослідник констатує, що емпатія трактується як сприятливий для просоціального розвитку і духовно-морально позитивний вплив та значення на поведінку людини. Однак існують і вкрай негативні випадки і вчинки, мотивовані, спричинені і культивовані людською емпатійністю.

Стверджується існування і наводяться приклади так званих «егоїстичних форм емпатії», зокрема йдеться про:

- 1) випадки садистської емпатії;
- 2) духовний та психоенергетичний вампіризм;
- 3) спотворене виховання дітей у режимі «вертоліт»;

4) так звана відфільтрована емпатійність, коли відбувається егоцентричне використання отождолення з якоюсь третьою особою як опосередкованого засобу справжнього або вдаваного емпатійного співпереживання іншим людям [2].

Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Kashdan, T. B., Kiuru, N., & Conigrave, J. розкривають дуже цікавий і малодосліджений ракурс науково-психологічного вивчення емпатії, зокрема детально і виважено аналізують тонку специфіку того, як і коли емпатійність відіграє вагому або другорядну роль і значення під час перебування в сексальному звязку та у близькій дружбі.

Констатовано вкрай важливе значення емпатії в посередництві між такими знаковими в житті людини подіями, людьми, партнерами, тобто виокремлено емпатійність як домінуючу рису в системі взаємин, забарвлених біологічною сексуальністю і соціальною міжособистісною дружбою [3].

Olderbak, S., & Wilhelm, O. віднаходять тісний логічний контакт між сприйняттям людиною власних емоцій та її емпатійністю. Дослідники розробили тест на індивідуальні відмінності відносин і констатують, що попри наявність численних теорій, які підтверджують позитивний взаємозв'язок між вираженою афективністю людини та розумінням її іншими людьми.

На думку авторів, емпатія людини оцінюється як певна типова й повсякденна поведінка, тоді яка різнобічне і повномірне сприйняття емоцій розглядається як деяке напружене й максимальне зусилля.

Зокрема встановлено, що сприйняття емоцій, виражених на обличчі незнайомця (це дослідники позначають як «емоційне сприйняття»), і сенсорне відчуття або інтелектуальне розуміння і рецепція таких емоцій (дослідники позначають це як «афективно-когнітивна емпатія») тісно співпрацюють, утворивши семантичний «вузол», який може бути підданий інтерпретації [20].

Jones, A. P., Happé, F. G., Gilbert, F., Burnett, S., & Viding, E. у своєму дослідженні ставлять до розгляду дуже важливу проблему – емпатія щодо дітей із затримкою психофізичного розвитку. Вчені детально аналізують психологію відчуттів, а також розкривають специфіку вираженої турботи й різних моделей і типів дефіциту емпатії у хлопчиків із психопатичними

нахилами та розладом аутичного спектру. Висвітлено широке коло аутистичної проблематики, розкрито гуманістично-професійну природу як емпатії, так і загального ставлення до дітей з такими та іншими вадами особистісного розвитку [15].

Отож типовими маркерами емпатійної реакції на особистісне неблагополуччя іншої людини, яка переживає проблеми, є співчуття, психоемоційне зараження та спільне переживання проблеми, виражений жаль, чуйна розрада, спільна печаль, взаємне співпереживання болю і втрати тощо.

Безперечно, чим тісніший і міцніший та перевірений часом зв'язок між певними людьми (наприклад, між дружиною та чоловіком, добрими приятелями, хорошими друзями, колегами тощо), тим активніша і більша між ними емпатія.

Тривале співпереживання і спільне розділення радості, проблем і невдач іншої людини виступає символом найвище поціновуваних людських вартостей.

Емпатію можна і доцільно розглядати насамперед у контексті щирого бажання допомагати іншим через власний альтруїзм, а також через виражене почуття турботи і тривоги за чийсь реакцію на біль, тобто бажання покращити долю іншого, проявивши щире опіку, турботу, любов, довіру і співчуття.

Список використаних джерел:

1. Barbot, V., and Kaufman, J. C. (2020). What makes immersive virtual reality the ultimate empathy machine? Discerning the underlying mechanisms of change. *Comput. Hum. Behav.* 111:106431. doi: 10.1016/j.chb.2020.106431
2. Breithaupt F. (2018). The bad things we do because of empathy. *Interdisciplinary Science Reviews*, 43(2), 166-174. <https://doi.org/10.1080/03080188.2018.1450928>
3. Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Kashdan, T. B., Kiuru, N., & Conigrave, J. (2017). When empathy matters: The role of sex and empathy in close friendships. *Journal of Personality*, 85(4), 494–504. <https://doi.org/10.1111/jopy.12255>
4. Cuff, B. M. P., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 144–153. <https://doi.org/10.1177/1754073914558466>
5. De Waal, F. B. (2008). Putting the altruism back into altruism: the evolution of empathy. *Annu. Rev. Psychol.* 59, 279–300. doi: 10.1146/annurev.psych.59.103006.093625
6. Decety J., Jackson P. L. (2006). A Social-Neuroscience Perspective on Empathy. *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 54-58.
7. Depow, G. J., Francis, Z., & Inzlicht, M. (2021). The experience of empathy in everyday life. *Psychological Science*, 32(8), 1198-1213. <https://doi.org/10.1177/0956797621995202>
8. Elliott R, Bohart AC, Watson JC, Greenberg LS. Empathy. *Psychotherapy (Chic)*. 2011 Mar;48(1):43-9. doi: 10.1037/a0022187. PMID: 21401273.
9. Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410. <https://doi.org/10.1037/pst0000175>
10. Empathy: a review of the concept. Benjamin. Department of *Psychology and Behavioural Sciences*. 11–17.
11. Guthridge, M., and Giummarra, M. J. (2021). The taxonomy of empathy: a meta-definition and the nine dimensions of the empathic system. *J. Humanist. Psychol.* 00221678211018015:002216782110180. doi: 10.1177/00221678211018015

12. Farrelly, D., & Bennett, M. (2018). Empathy leads to increased online charitable behaviour when time is the currency. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 28(1), 42–46. <https://doi.org/10.1002/casp.2339>
13. Hall, J. A., and Schwartz, R. (2019). Empathy present and future. *J. Soc. Psychol.* 159, 225–243. doi: 10.1080/00224545.2018.1477442
14. Hittner, E. F., and Haase, C. M. (2021). Empathy in context: Socioeconomic status as a moderator of the link between empathic accuracy and well-being in married couples. *J. Soc. Pers. Relat.* 38, 1633–1654. doi: 10.1177/0265407521990750
15. Jones, A. P., Happé, F. G., Gilbert, F., Burnett, S., & Viding, E. (2010). Feeling, caring, knowing: different types of empathy deficit in boys with psychopathic tendencies and autism spectrum disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51, 1188–1197. doi:10.1111/j.1469-7610.2010.02280.x
16. Keysers Christian, and Gazzola Valeria. (2014). Dissociating the Ability and Propensity for Empathy. *Trends in Cognitive Sciences* 18 (4): 163–166.
17. Kunyk, D., & Olson, J. K. (2001). Clarification of conceptualizations of empathy. *Journal of Advanced Nursing*, 35(3), 317–325. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2001.01848.x>
18. Luis EO, Martínez M, Akriovou K, Scalzo G, Aoiz M and Orón Semper JV (2023) The role of empathy in shared intentionality: Contributions from Inter-Processual Self theory. *Front. Psychol.* 14:1079950. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1079950
19. Morelli, S. A., Lieberman, M. D., and Zaki, J. (2015). The emerging study of positive empathy. *Soc. Personal. Psychol. Compass* 9, 57–68. doi: 10.1111/spc3.12157
20. Olderbak, S., & Wilhelm, O. (2017). Emotion perception and empathy: An individual differences test of relations. *Emotion*, 17(7), 1092–1106. <https://doi.org/10.1037/emo0000308>
21. Papp L. M., Kouros C. D., Cummings E. M. (2010). Emotions in marital conflict interactions: Empathic accuracy, assumed similarity, and the moderating context of depressive symptoms. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 367–387. <https://doi.org/10.1177/0265407509348810>
22. Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J., and Chakrabarti, B. (2019). Empathy and emotion regulation: An integrative account. *Prog. Brain Res.* 247, 273–304. doi: 10.1016/bs.pbr.2019.03.024
23. Zaki, J., Bolger, N., & Ochsner, K. (2008). It takes two: The interpersonal nature of empathic accuracy. *Psychological Science*, 19(4), 399–404.
24. Zaki, J., & Ochsner, K. (2012). The neuroscience of empathy: Progress, pitfalls and promise. *Nature Neuroscience*, 15, 675–680.

Ніколаєва Наталія

здобувач освіти ОС Магістр

Навчально-наукового інституту неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Грицюк Ірина

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Поняття травматичного дитячого досвіду охоплює фізичне, емоційне або сексуальне насильство, нехтування, втрату батьків, життя у середовищі із залежностями чи домашнім насильством. За даними Всесвітньої

організації охорони здоров'я, близько 60% людей переживають хоча б одну травматичну подію у дитинстві, що створює довготривалі наслідки для психічного здоров'я [2].

Дитячий травматичний досвід – це про дитячу травматизацію. А механізми впливу травми на психічне здоров'я є наступними:

Нейрофізіологічні зміни:

- Хронічний стрес у дитинстві сприяє порушенню роботи гіпокампа, мигдалини та префронтальної кори мозку.
- Тривала активація стресових гормонів (кортизол, адреналін) знижує здатність мозку до саморегуляції.

Формування негативних когнітивних схем:

- Діти, які зазнали травми, часто розвивають переконання, пов'язані з власною неповноцінністю, небезпекою світу або недовірою до інших.

Порушення системи прив'язаності:

- Травма у стосунках із батьками формує невпевнені або дезорганізовані стилі прив'язаності, що впливають на майбутні стосунки.

І звичайно, що такий досвід буде відображатись на психічному стані дорослої особистості, через схильність до депресивних та тривожних розладів. Бо, люди з травматичним досвідом дитинства мають вищу схильність до тривалої депресії через зміни в нейрохімії мозку (дефіцит серотоніну, дофаміну). Зокрема, такі особи також схильні проявляти соціальну тривогу, генералізовану тривогу, панічні атаки через гіперчутливість до стресових подразників. Частими можуть бути й симптоми ПТСР, що проявляються у вигляді нав'язливих спогадів, нічних кошмарів або уникання ситуацій, пов'язаних із травмою. Також межовий розлад особистості часто корелює з досвідом фізичного або емоційного насильства в дитинстві [4].

Травматичний досвід у дитинстві збільшує ризик серцево-судинних захворювань, респіраторних та аутоімунних розладів, порушень сну, синдрому хронічної втоми, психосоматичні розлади є частим наслідком, оскільки дитячі травми впливають на функціонування імунної системи [3].

Важливо зазначити, що науковці, які досліджують дану тематику визначають вплив негативного/травмуючого досвіду дитинства впливає на можливість вибудувати міжособистісні стосунки. Зокрема, на здатність довіряти (травматичний досвід часто спричиняє страх близькості або недовіру до інших людей). У дорослому віці може виникати схильність до стосунків із людьми, які відтворюють травмуючі моделі дитинства. А проблеми з емоційною регуляцією, проявляються у вигляді агресії, відсторонення або надмірної залежності від партнера. Алкоголь, наркотики, азартні ігри чи інші адиктивні моделі поведінки часто використовуються як спосіб уникнення болісних спогадів. Відсутність упевненості, страх невдачі чи уникнення викликів можуть обмежувати кар'єрні перспективи. Замкнутість або конфліктність заважають ефективно взаємодіяти із суспільством [1].

Вплив на благополуччя особистості також значний. Бо такі люди стикаються з емоційним дискомфортом через відчуття провини, сорому чи

хронічної незадоволеності життям. Зниження рівня життєвої задоволеності через невирішені внутрішні конфлікти та повторення травматичних сценаріїв. Що знову ж таки може призводити до труднощів самореалізації, оскільки людина може уникати можливостей або не використовувати свій потенціал через страх невдачі чи осуду.

С. Форвард та К. Бак, у своїх дослідженнях відзначають, що неважливо чи залишали дітей на тривалий час самих, чи здійснювали над ними сексуальне насилля чи будували стосунок як із «недоумкуватими», чи нав'язливо опікали або звинувачували у всіх смертних гріхах, майже у всіх дітей токсичних батьків зустрічається один і той самий симптом: занижена самооцінка, яка призводить до деструктивної поведінки. І так чи інакше, коли такі люди стають дорослими, вони відчують себе недостойними, нелюбимими та неадекватними [5].

Травматичний досвід дитинства є критичним чинником, який впливає на психічне здоров'я та благополуччя у дорослому віці. Глибше розуміння цих процесів допомагає не лише лікувати наслідки, але й запобігати їм через освіту, раннє втручання та підтримку на рівні сім'ї й суспільства.

Список використаних джерел:

1. Нагула О. Л. Батьківська компетентність як чинник психічного розвитку дитини. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Вип. 5, 2012. С. 325-331.
2. Наказава Д. Дж. Уламки дитячих травм. Чому ми хворіємо і як це припинити. Київ: Book Chef, 2022. 384 с.
3. Шукалова О. С. Роль сімейного виховання в особистісному розвитку дитини. Електронний ресурс. *Вісник післядипломної освіти*: Київ, 2013. Вип. 9(2). С. 380-389. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2013_9\(2\)__51](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2013_9(2)__51)
4. Модифікація, стандартизація та адаптація анкети негативного дитячого досвіду (ACE). О. В. Власова та ін. *Scopus. Офтальмологічний журнал*. 2022. Вип. 1. С. 63–72. URL: <http://www.ozhurnal.com/uk/archive/2022/1>
5. Behrens KY, Hesse E, Main M (November 2007). Mothers' attachment status as determined by the Adult Attachment Interview predicts their 6-year-olds' reunion responses: a study conducted in Japan. *Developmental Psychology*/ 43 (6). P.155-367.

Омельчук Ольга

магістр (здобувач освіти),

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Мудрик Алла

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,

Волинський національний університет імені Лесі Українки

ДО ПИТАННЯ НІКОТИНОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Вживання тютюну є актуальною, сучасною, глобальною та міждисциплінарною проблемою через його широке поширення та загрозу здоров'ю людей. Згідно звітів Всесвітньої організації охорони здоров'я – паління є глобальною тютюновою епідемією, яка вражає приблизно

1,3 мільярда людей у всьому світі, і є основною причиною смерті, якій можна запобігти, і головною причиною неінфекційних захворювань.

Згідно показників Інформаційного бюлетня ВООЗ про контроль над тютюном (2017), в Україні палять понад 10 мільйонів дорослих – це 48% чоловіків та майже 13% жінок [3]. Відповідно до результатів опитування Державної служби статистики України у 2017 році, майже 18,7% осіб у віці від 12 років палить щодня, а 38% з них палить понад 25 років. Є відомості, що середній вік, у якому починають палити становить 12-13 років [3].

У деяких наукових розвідках зазначається, що паління – це шкідлива і некорисна звичка, а її психологічний механізм зумовлений не самими поведінковими проявами, а емоційними та позитивними станами, які супроводжують цю поведінку [1; 2; 4; 5; 9; 10; 12].

На думку таких науковців як Згідно Ч. Цитренбаум, М. Кінгата У. Коена шкідлива звичка – це хвороблива поведінка, яка повторюється і яку людина не може контролювати самостійно.

Щодо визначення феномену «шкідлива звичка», можна виділити деякі його складові: це прояв соціальної поведінки, який є руйнівним та шкідливим; це прояв психологічного дискомфорту. Шкідливі звички пов'язані з дією шкідливих мікросоціальних, соціально-психологічних та індивідуально-біологічних факторів; шкідливі звички можуть впливати на соціальну самореалізацію та приносити шкоду навколишнім [7].

Науковці Б. Верпланкен та С. Фаес зазначають, що самоконтроль шкідливих звичок може знижувати їх руйнівний вплив. Однак зв'язок між самоконтролем і позбавленням від шкідливих звичок досі вивчено недостатньо. Хоча самоконтроль допомагає пригнічувати шкідливі звички, він не гарантує повного звільнення від них [6].

Згідно наукових поглядів О. М. Маюрова, звички людини набуваються протягом життя і є соціально детермінованими. Звичка формується так: програмування-використання-звичка-установка [11].

Однак, щоб кинути палити, недостатньо виявити та «контролювати» куріння, а розглядати продовження куріння як шкідливу звичку виявилось нереальним.

Таким чином, термін «шкідлива звичка» слід використовувати до паління по відношенню до його ранньої неклінічної стадії.

З огляду на соціокультурні, психологічні та психофізіологічні аспекти паління, схему формування звички можна використовувати для аналізу стадій розвитку тютюнової залежності.

Визнання паління формою наркоманії стало можливим завдяки розвитку медицини та офіційному визнанню Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) у 1974 році тютюну як речовини, що викликає фізичну залежність.

Згідно з визначенням ВООЗ, залежність описується як «циклічний або хронічний стан сп'яніння, спричинений повторним вживанням природних або синтетичних речовин» [3]. Синдром залежності визначається як «сукупність фізіологічних, поведінкових та когнітивних явищ, коли

вживання певної речовини або класу речовин стає пріоритетним у системі цінностей людини».

Ключовим клінічним проявом тютюнової та нікотинової залежності є синдром патологічного потягу до паління, який характеризується сильною, а іноді й неконтрольованою тягою до вживання психоактивних речовин [8].

За узагальненням О. І. Сперанської, пристрасть до тютюну – це патологічна напруга бунтарських, спонтанних, гнівних почуттів, інфантильна спроба «контролювати» себе, поєднання власної діяльності та діяльності інших, характеризується порушенням планування та прогнозування реакції.

Інтенсивність вияву симптоматики на різних стадіях тютюнової залежності не однакова. Тому потяг на першопочатковому етапі розвитку залежної поведінки характер «бажання-бажання», тобто спроба «спробувати і спробувати себе».

У разі тривалої адикції, що виникає на фоні постійного паління, сила спокуси зумовлена глибиною й вираженістю емоційних розладів, а також втратою або зниженням контролю над появою, перебігом і зникненням думок та ідей, пов'язаних із палінням [8].

У 10-й (переглянутій) редакції Міжнародної класифікації хвороб «Нікотинова (тютюнова) залежність» внесена до розділу «Психічні та поведінкові розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин» (F10-F19) [3].

Клінічні критерії тютюнової залежності включають:

- підвищення толерантності до нікотину, яке виникає через тривале паління (понад 3–5 років), тобто необхідність збільшення кількості нікотину для досягнення фізіологічного комфорту і бажаного психологічного ефекту;
- розвиток синдрому відміни під час перерв у палінні;
- постійне бажання кинути палити та багаторазові невдалі спроби це зробити;
- продовження паління, незважаючи на присутність фізичних або психічних розладів, спричинених палінням [8].

Таким чином, у клінічному підході залежність від тютюну є рецидивуючим залежним розладом, що характеризується нездатністю зменшити чи відмовитись від тютюну та наявністю симптому відміни у ситуації відмови від паління.

Тютюнова залежність має унікальні риси, що відрізняють її від інших форм залежності. Зокрема, не спостерігається різкого погіршення особистості або виражених психоорганічних симптомів [8].

Нікотинова залежність, за її визначенням, є клінічною формою патологічного процесу, який феноменологічно стосується контролю «Я» у сфері мислення, зокрема в аспектах виникнення й припинення спогадів, ідей, бажань і переосмислення. Тютюнопаління включає такі складові, як синдром патологічної тяги, симптоми відміни, ремісії та рецидиву. Таким чином, поведінка курців має ознаки адиктивної поведінки, яка є стереотипною, фіктивно-символічною формою психологічного захисту та адаптації [1; 2; 4; 5; 9; 10; 12].

Висновки

Теоретико-методологічний аналіз досліджень, присвячених проблемі нікотинової залежності, дозволяє стверджувати, що найбільш поширеним і загальноприйнятим визначенням адиктивної поведінки є прагнення відійти від реальності шляхом покращення психічного стану через споживання психоактивних речовин або за рахунок постійної фіксації уваги на певних предметах чи видах діяльності, які викликають інтенсивні емоції.

У 10-тій (переглянутій) редакції Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10) «нікотинова (тютюнова) залежність» входить до розділу «Психічні та поведінкові розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин».

Клінічні критерії тютюнової залежності включають: підвищення толерантності до нікотину внаслідок тривалого паління: це проявляється у необхідності збільшення дози для досягнення фізіологічно комфортного стану або бажаного психологічного ефекту; синдром відміни під час тривалих перерв у палінні, що супроводжується фізичним і психологічним дискомфортом; безуспішні спроби кинути палити: незважаючи на наявність мотивації, індивід не може відмовитися від паління через рецидиви; продовження паління навіть при наявності фізичних або психічних розладів, викликаних цією звичкою. У рамках клінічного підходу тютюнова залежність розглядається як рецидивуючий розлад, який характеризується нездатністю обмежити споживання тютюнових виробів та розвитком синдрому відміни при спробах припинити паління. Це підкреслює складність боротьби з залежністю та необхідність комплексного підходу до її лікування.

Список використаних джерел:

1. Алкоголізм і нікотинова залежність: термінологія та класифікація. (2017). Київський національний університет.
2. Вплив нікотинової залежності на когнітивні функції у молоді. (2020). Проблеми сучасної психології, (3), 98-105.
3. Вплив тютюну на здоров'я. (2023). Вікіпедія.
4. Генетика нікотинової залежності. (2023). Психологія і особистість, (1), 45-58.
5. Ефективність психотерапевтичних інтервенцій у подоланні нікотинової залежності. (2018). Актуальні проблеми психології, (1), 77-85.
6. Залежність. (2023). Вікіпедія.
7. Знання підлітків щодо вживання психоактивних речовин. (2019). Ужгородський національний університет.
8. Крамченкова В.О. Мотиваційно-потребова модель тютюнової адиктивної поведінки. (2017). Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. (56), 96-108.
9. Крамченкова В.О. Структурно-змістовні характеристики особистісних сенсів підлітків-курців. (2016). Науковий вісник ХДУ. (2), 58-62.
10. Куріння: як побороти залежність?. (2023). Міністерство охорони здоров'я України.
11. Моніторинг адиктивної поведінки харківської молоді: концептуалізація даних емпіричних спостережень. (2016). Український соціум, (4), 42-56.
12. Профілактика тютюнопаління у середовищі підлітків. (2022). Освітній простір України, (2), 142-143.

Остапівський Олександр

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології,
Волинський інститут післядипломної педагогічної освіти

СУТНІСТЬ І ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧОГО ОБМАНУ

Дитяча брехня – це тема, яка викликає зацікавлення у батьків, вчителів, вихователів і психологів. Вона супроводжує дітей протягом усього дитинства: від перших неправдивих висловлювань про шоколадки чи забуті домашні завдання до більш складних ситуацій, коли діти свідомо вводять інших в оману для досягнення своїх цілей. Це явище має важливе значення, оскільки допомагає краще зрозуміти, як діти сприймають навколишній світ і взаємодіють із ним.

Дитячий обман, який іноді називають «маленькою брехнею», є природною частиною процесу розвитку. У сучасному світі, де спілкування та соціальні взаємодії відіграють ключову роль у формуванні особистості, вивчення цього явища стає надзвичайно актуальним. Досліджуючи природу дитячої брехні, ми отримуємо можливість глибше зрозуміти її суть, а також її вплив на процеси виховання й розвитку. Це може відіграти важливу роль у формуванні моральних цінностей і соціальних навичок у дітей.

Розглядаючи значення терміну "брехня" у контексті психології, можна знайти кілька різних визначень:

Miron Zuckerman, Bella M. DePaulo, Robert Rosenthal [7] розглядають брехню як «дію, спрямовану на формування в іншій людини віри або розуміння, яке обманщик вважає хибним»; Альберт Бандура розглядає брехню як акт умисного поширення невірної інформації з певним наміром; Зігмунд Фройд розглядав брехню як результат психічних конфліктів та непереборних бажань, він вважав, що брехня може виникати через спроби приховати сексуальні чи агресивні бажання, що допомагати соціальним нормам;

Аналізуючи психологічний доробок ми можемо зробити висновок, що у вивченні брехні багато науковців зосереджується не на самій сутності та природі цього явища, а радше на «підказках» – поведінкових ознаках які допомагають її виявити і відрізнити брехуна від людини яка говорить правду.

Наприклад, Camille Srouf та Jacques Py [6] розробили загальну теорія обману (general theory of deception (GTD)) яка описує процес, за допомогою якого створюються оманливі повідомлення. У рамках розробки теорії автори спочатку щоденно протягом 3 років відстежували різні способи, якими люди створюють оманливі повідомлення, що призвело до ідентифікації, опису та назви 99 «елементарних режимів обману» (87 вербальних, 12 невербальних), які можна поєднати під час одного оманливого епізоду та виявити його.

Miron Zuckerman [6] в своїй чотирифакторній теорії обману писав, що для людини, що обманює характерне підвищене: загальне збудження; емоційне навантаження (наприклад, почуття провини чи страху); когнітивне

навантаження; ознаки контролю та керування реакціями, щоб виглядати чесним.

Якщо ми переходимо від ознак брехні до причин і її сутності то нам вартує вартує розглянути теорію соціального наuczіння Альберта Бандури [1], а саме роль спостереження та імітації у формуванні поведінки, включаючи брехню. Мається на увазі, що діти через механізми соціально когнітивного наuczіння засвоюють «успішні» моделі поведінки дорослих або інших дітей.

Але наразі великої уваги заслуговує доробок Michael Lewis [5] який запропонував свою класифікацію дитячої брехні. Разом з тим, автор зазначав, що вона може не охоплювати всі типи обману, а його типи не є взаємовиключними і у багатьох випадках акт обману може відповідати більш ніж одному з цих критеріїв: 1) брехня, щоб захистити почуття іншого; 2) брехня для самозахисту, щоб уникнути покарання; 3) брехня собі або самообман; 4) брехня, щоб завдати шкоди іншим. І хоча перші три типи обману мають моральні недоліки вони можуть мати позитивний взаємозв'язок з іншими когнітивними процесами.

Брехня, щоб захистити почуття іншого. Діти рано розуміють, що деякі види брехні допустимі та навіть заохочуються: їм кажуть, наприклад, що вони повинні вдавати, що щасливі від подарунка, який їм насправді не подобається, щоб не образити дарувальника. З віком вони вміють приховувати своє розчарування.

Також в плані збереження почуттів інших людей є конфлікт між тим, щоб не говорити неправду і не образити почуттів іншого, особливо враховуючи, що чесність підтверджена частиною моральної поведінки. Брехня й обман часто пов'язані з іншими просоціальними та когнітивними здібностями. діти навчаються і позитивно оцінюють брехню, яка захищає почуття інших, більше, ніж інші види брехні.

Брехня, щоб уникнути покарання. Інша поширена форма дитячої брехні пов'язана з мотивом уникнути покарання. Діти легко вчаться брехати, коли вони скоїли якийсь небажаний вчинок або не зробили те, про що їх просили. Вони пам'ятають дії які у минулому викликали негативні емоції у батьків або навіть покарання і намагаються уникнути цих передбачуваних наслідків, брешучи.

Щоб успішно говорити неправду, потрібна не тільки здатність навмисно створювати хибні переконання, але й мати певне уявлення про те, що інша людина може або не може знати; ця здатність, відома як «теорія розуму», зазвичай розвивається у дітей у віці приблизно від двох до трьох років.

Дослідження того, як діти починають брехати, щоб захистити себе від покарання, є більш численними, ніж дослідження дітей, які брешуть, щоб пощадити почуття інших, і результати є більш надійними.

Третій тип обману – самообман, найважче досліджувати, особливо у маленьких дітей. Тим не менш, він поширений як серед дорослих, так і серед дітей, і явно має як переваги, так і недоліки.

Перевага такого способу може зберігати нашу самооцінку. З іншого боку, самообман може заважати вчитися на власних помилках або вжити необхідних заходів.

На сьогоднішній день самообман у дітей досліджується мало, але є дані про розвиток удаваної гри, з яким вона має багато спільних рис.

Четверта категорія – брехня, щоб завдати шкоди іншим. Далеко не адаптивна, така брехня є певною формою психопатології. З усіх чотирьох типів брехні, згаданих тут, це найменш просоціальний. Спроба захистити себе від покарання брехнею про іншого також є дезадаптивною, оскільки така брехня, хоч і позбавляє від покарання, просто перекладає покарання на іншу людину. З ширшої точки зору, однак, покладання провини на іншого не є адаптивною реакцією, оскільки воно не призводить до соціального злагодження.

Брехня іншим найчастіше розглядається як міжособистісна невдача, оскільки вона руйнує довіру, яка вважається однією з ознак стосунків. Проте, як ми вже зазначали, брехня для захисту почуттів іншого виглядає необхідною дією, подібною до інших просоціальних форм поведінки, таких як допомога та співпереживання. Чи є будь-який вид брехні виправданим, для більшості з нас залишається суперечливим питанням, хоча бувають випадки, коли вона здається виправданою.

Цей конфлікт навколо брехні є досить важливим. Перехід від фіксованих правил, незалежних від внутрішніх почуттів, до відвертого вираження наших почуттів посилив наші уявлення про брехню й обман, зробивши таку поведінку соціально, а також морально неприйнятною. Це може пояснити, чому батьки так засмучені брехнею своїх дітей.

Дослідження, проведені на сьогоднішній день, переконливо свідчать про те, що брехня – це поведінка людини і що більшість форм обману мають адаптивне значення. Однак справедливо буде сказати, що наші суперечливі почуття щодо брехні та обману, ймовірно, відображають внутрішній конфлікт між двома потребами: потребою в певній формі довіри та соціальної гармонії.

Варто пам'ятати, що деякі форми брехні, наприклад, щоб захистити себе від покарання, необхідні лише тому, що ми порушили соціальні чи моральні санкції. Саме на це, на навчання соціальним і моральним нормам, батьки і педагоги можуть найбільш ефективно спрямувати свої зусилля заради майбутнього благополуччя своїх дітей, а не на викорінення брехні, оскільки брехня (незалежно від того, чи уникати покарання, щоб захистити почуття інших або як форма самообману) цілком може становити важливий аспект просоціальної поведінки.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко О. Психологія особистості / Ольга Бондаренко. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
2. Зігмунд Ф. Вступ до психоаналізу. Нові висновки / Фройд Зігмунд. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2021. – 552 с.
3. Остапівський О.І., Природа та сутність дитячого обману// Науково-методичний вісник «Педагогічний пошук» № 4(118). 2023р. С.

4. Wilson A. The Nature and Effects of Young Children's Lies / A. Wilson, S. Melissa, R. Hildy. // *Social Development*. – 2003. – №12. – P. 21–45. – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/227618002_The_Nature_and_Effects_of_Young_Children's_Lies
5. Lewis M. The Origins of Lying and Deception in Everyday Life [Електронний ресурс] / Michael Lewis // *American Scientist*. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: DOI:10.1511/2015.113.128
6. Srour, C., & Py, J. The general theory of deception: A disruptive theory of lie production, prevention, and detection// *Psychological Review*, - 2023 130(5), P. 1289–1309.– Режим доступу до ресурсу: <https://doi.org/10.1037/rev0000389>
7. Miron Zuckerman, Bella M. DePaulo, Robert Rosenthal, Verbal and Nonverbal Communication of Deception \Advances in Experimental Social Psychology,\ Academic Press, Volume 14, - 1981, Pages 1-59, [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60369-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60369-X).

Пальцун Катерина

магістр (здобувач освіти) ННІНО,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Іванашко Оксана

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

Становлення гендерної ідентичності є процесом появи та смислового збагачення ідентичності людини щодо її гендеру в онтогенезі, який зумовлюється природною потребою у збереженні інтегральної унікальності, яка реалізується завдяки відповідним механізмам під впливом факторів різного походження. Соціалізація індивіда відбувається протягом життя, і в процесі соціалізації людина засвоює гендерно-позитивні моделі поведінки чоловіків і жінок, що вказує на чоловічу, жіночу або інтерсексуальну позицію. Зріла гендерна ідентичність проявляється в адаптації особистості до змін, що відбуваються в сучасному суспільстві, зокрема в гендерних ролях. Соціальний прогрес, демократизація гендерних відносин, культурні зміни супроводжуються загальною тенденцією до зміни процесів індивідуальної ідентифікації та соціалізації, у тому числі гендерної [8].

Тож, зважаючи на викладене вище, у залежності від типу гендерної ідентичності особа живе та функціонує у суспільстві, зокрема, реагує та переживає різні зовнішні й внутрішні події.

Розглядаючи особливості реакцій представників різної статі на різні впливи зовнішнього середовища, необхідно враховувати дві групи факторів, що визначають специфіку реакцій особин протилежної статі: біологічні особливості чоловічого і жіночого організмів та соціальні або гендерні відмінності представників різних статей, включаючи різні норми, соціальні очікування, відповідальність, переваги представників протилежної статі [5]. У зв'язку з цим гендерний фактор є важливою складовою стресової реакції,

яка значною мірою визначає вплив стресу, гендерну вразливість та гендерно-специфічні стратегії подолання наслідків психологічного стресу.

Більшість дослідників сходяться на думці, що на різну гендерну реакцію на стрес впливає поєднання зазначених двох факторів: соціального та біологічного походження, статевих і гендерних відмінностей між чоловіками та жінками [9].

Зупинимося на першій групі факторів. Гендерна установка, пов'язана із засвоєнням представниками різної статі в процесі соціалізації традиційних для даного суспільства гендерних способів реагування на складні життєві ситуації, багато в чому визначає як рівень суб'єктивної напруги зовнішнього впливу, так і гендерні відмінності у виборі копінг-метод (вибір копінг-стратегій для подолання стресу) [10].

У сучасному українському суспільстві гендерні фактори відіграють значну роль у розподілі соціальних ролей між чоловіком і жінкою. Якщо жіночі функції зводяться до ведення домашнього господарства, виховання дітей, піклування про здоров'я всіх членів сім'ї тощо, то чоловік забезпечує фінансове благополуччя сім'ї і традиційно є главою сім'ї та захисником її членів. Загально визнана чоловіча гендерна роль характеризується більшою мірою такими рисами, як прагнення до влади та домінування, агресивність, сміливість, незалежність, ефективність, раціональність, конкурентоспроможність, успішність, активність, контроль, невразливість [12]. Чоловіча гендерна роль також означає меншу емоційну реакцію на різні небезпечні ситуації, труднощі чи загрози, вона пов'язана з більш широкими зовнішніми соціальними контактами і водночас емоційною ізоляцією (емоції не підлягають міжособистісному обговоренню). У типових сучасних («західних») суспільствах ідентифікація чоловічої статі радше пов'язана зі ставленням до соціальних досягнень і успіху, що може гарантувати позитивне емоційне підкріплення, але таке ж ставлення створює постійний тиск на емоційно-вольову сферу індивіда і є причиною страху невдачі та негативного фрустраційного переживання через неповне або недостатнє підтвердження чоловічого соціального статусу.

Водночас прояв жіночої гендерної ролі не містить таких жорстких критеріїв соціальної успішності та неуспішності. Традиційна жіноча роль є більш розмитою і пов'язана насамперед з проблемами сім'ї, продовження роду та збереження потомства. Серед них відповідальність за здоров'я та психічне благополуччя всіх членів сім'ї передбачає наявність загальних навичок щодо охорони здоров'я, правильного харчування, гігієни побуту тощо.

Цим можна частково пояснити той факт, що жіноча поведінка самозбереження завжди була вищою, ніж чоловіча [1]. Це проявляється у частішому зверненні за медичною допомогою з соматичних та психічних причин, у більш активному ставленні до здоров'я, усуненні факторів ризику захворювання з життя, у навчанні навичкам збереження здоров'я та максимального збільшення тривалості життя. Відповідальність жінки за здоров'я сім'ї визначає високу цінність здоров'я в структурі її цінностей, а отже, високий рівень самозбереженої поведінки жінки, краще здоров'я і

тривалість життя. Таким чином, у моделі «західної» цивілізації традиційні функції жіночих ролей сприяють розвитку вищої за чоловічу культури самозбереження. Слід, однак, зазначити, що в країнах, де існує відносна гендерна нерівність, жінкам певних соціальних верств з багатьох причин важко надавати собі медичну та психологічну допомогу, що не впливає позитивно на соматичний стан та психічне здоров'я жіночої частини суспільства [6].

Традиційна маскуліність різко контрастує з рисами, які соціально визначаються як жіночі. Стереотип маскуліності заважає людям звертатися за допомогою, навіть коли вона потрібна і доступна. Сам факт звернення за допомогою суперечить традиційним рольовим очікуванням, а визнання такої потреби призводить до посилення фрустраційних розладів [4]. З цих же причин звернення до чоловіка за допомогою може призвести до суб'єктивної втрати його статусу та автономії та подальшого розладу ідентифікації з усіма можливими наслідками (залежна поведінка, аутоагресивні тенденції, соматичні розлади). Типовим прикладом більшого використання жінками соціальних і медичних ресурсів є швейцарське дослідження запобігання самогубствам у 1989-1990 роках, яке виявило, що 75% тих, хто шукає допомоги в службах запобігання самогубствам, були жінками, і 75% тих, хто вчинив самогубство, були чоловіками [7]. За даними різних авторів, середнє співвідношення осіб, які звертаються до лікарів, складає 2:1.

У науковій спільноті вважається, що менш гнучкі та більш самодеструктивні стратегії подолання та інші особливості статеворольових установок у відповідь на психотравмуючі обставини призводять до більшої вразливості чоловіків на фоні стресу та скорочення очікуваної тривалості життя цієї частини людської популяції [5; 14]. Якщо говорити про соматичні проблеми чоловіків і схильність до агресивної та аутоагресивної поведінки під час стресу, то це, звичайно, так, але не можна забувати, що гендерні фактори не захищають жінку від розвитку серйозних психогенних розладів. Стресові реакції жіночої частини населення менше впливають на соматичну сферу і проявляються переважно різними психопатологічними афективними розладами.

Важливо відзначити, що жінки часто відчують вищий рівень соціального стресу. При цьому об'єктивна картина захворюваності та смертності у жінок нижча, ніж у чоловіків. Натомість, чоловічі стратегії подолання соціального стресу перебувають у явному конфлікті зі збереженням фізичного здоров'я (конфлікт гендерних ролей), хоча вони дозволяють здійснити більш значних соціально-ієрархічні досягнення [3].

Результати психологічних досліджень свідчать про більш виражену реакцію на появу стресу у жінок і більш швидке відновлення після його закінчення, їх пластичність порівняно з чоловіками. Жінкам більше притаманні напруга, перенапруження, збудження та негативне збудження, пригніченість, депресія, апатія, байдужість, безвихідь, зруйнованість, а чоловікам – шокова реакція; представникам обох статей – істерика, нервозність, дратівливість [13].

Є дані про те, що жінки та фемінінні чоловіки більш схильні до захисних стратегій та емоційного вирішення проблем, тоді як чоловіки та маскулінні жінки вирішують інструментально, шляхом трансформації проблемної ситуації [11].

Таким чином, розподіл соціальних ролей жінок і чоловіків, опосередкований інтеріоризацією установок, пов'язаних з гендерними ролями у виховному процесі, безумовно, має вагомий вплив у характеристику гендерної реактивності на травмуючі впливи. Слід зазначити, що ці характеристики гендерного сприйняття значно варіюють залежно від соціального статусу, соціокультурних умов, віку та інших елементів, але залишаються дуже стабільними в сучасному суспільстві [2].

Отже, гендерні ознаки здійснюють свій вплив на жінок та чоловіків у процесі їхнього переживання стресу.

Список використаних джерел:

1. Говорун Т.В. Соціалізація статі як фактор розвитку Я-концепції: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 – «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2002. 35 с.
2. Гончар Н. В. Особливості адаптації жінок до кризових умов в залежності від стилю життя. *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану : матеріали ХХ всеукраїнської науково-практичної конференції, 14-15 травня 2024 року: Зб. матеріалів // За ред. Ю.М. Швалба.* Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. С. 22-27. URL:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742144/1/2024_05_14-15_EcoPsy_Tes.pdf
3. Ємельяненко Л.М., Петюх В.М., Ємельяненко Л.М., Торгова Л.В., Гриненко А. М. Конфліктологія : навч. посібн. Київ: КНЕУ, 2003. 315 с.
4. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
5. Максименко С. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
6. Нагорняк, Ю. В. Гендерні особливості постстресових реакцій та інструменти позитивної психотерапії в подоланні стресу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* Вип. 3. 2024. С. 95-100. URL:<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.18>
7. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи.* 2016. Вип. 6. С. 177-182.
8. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. URL:https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf
9. Ткачук Т., Мягих А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium.* № 42 (1). 2019. С. 181–188.
10. Тютюнник, Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус.* Вип. 13. Т. 2. 2020. С. 158-163.
11. Циганчук Т. Стрес у професійній діяльності. *Проблеми сучасної психології.* Вип. 30. 2019. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p>
12. Angele M.K., Schwacha M.G., Ayala A. et al. Effect of Gender and Sex Hormones on Immune Responses Following Shock. *Shock.* 2000. Aug. Vol. 14, N 2. P. 81-90.
13. Verma R., Balhara Y. P., Gupta C. S. Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Industrial psychiatry journal,* 2011, 20(1). P. 4-10. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.98407>

14. Zhao Yijun, Ding Yi, Shen Yangqian, Liu Wei Gender Difference in Psychological, Cognitive, and Behavioral Patterns Among University Students During COVID-19: A Machine Learning Approach. *Frontiers in Psychology*, 2022, № 13. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.772870>

Пасічник Леся

аспірантка кафедри практичної психології та психодіагностики,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Мушкевич Мирослава

науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ

Адиктивна поведінка є складною та багатовимірною проблемою, яка впливає на людей протягом усього життя. Важливо розрізняти ризики та наслідки адикцій у різних вікових категорій осіб. Аналіз психологічних особливостей адиктивної поведінки у дітей, підлітків, дорослих дозволяє прояснити ключові механізми її формування, а також розробити ефективні підходи до профілактики та корекції залежностей.

Дослідженням динамічної взаємодії між віком та початком формування адикцій, а також особливостями прояву адиктивної поведінки у осіб різного віку займаються: Р. Анверса, М. Байда, А. Бікль, Д. Грант, І. Дас, Ж. Деметрович, Р. Ейнден, Д. Елхай, В. Енеа, С. Кардозо, С. Кім, О. Колесніченко, І. Конінг, Л. Краус, П. Кривий, С. Лі, Д. Лой, Е. Лоуренс, Ч. Лю, Я. Мацегора, К. Мюнтег, Т. Паоме-Неагра, І. Пітіруц, І. Приходько, С. Равічандран, Ю. Румпф, Д. Рю, В. Свами, П. Слечка, Г.-М. Спада, Р. Суд, М. Трувала, Ф. Філбі, К.-Х. Чен, Л. Шварцкопф.

Беручі до уваги те, що адиктивна поведінка тісно пов'язана з чутливістю до винагороди, в останні роки спостерігається зростання кількості досліджень щодо особливостей даного взаємозв'язку. Досліджуючи чутливість до винагороди та нейробіологію, що лежить в основі системи винагород, Ч. Лю та Ф. Філбі дійшли висновку, що низький рівень чутливості до винагороди пов'язаний з дитинством та пізньою дорослістю. Високий рівень чутливості до винагороди властивий ранньому та пізньому підлітковому віку. Загалом, на думку дослідників, чутливість до винагороди проходить нелінійну траєкторію протягом життя. Таким чином, підлітковий вік є найбільшим вікном можливостей для початку формування залежностей у порівнянні з середньою або пізньою дорослістю [5].

Інші дослідники, Р. Анверса, С. Кардозо, Е. Лоуренс, вивчають нейронні механізми, на які впливає споживання психоактивних речовин (зокрема, нікотину та алкоголю) з акцентом на мозок підлітка. Науковці спираються на модель залежності від психоактивних речовин, яка складається з трьох стадій циклу: запій або сп'яніння (характерним є

бажання спожити речовину, яка викликає залежність); абстиненція або негативний афект (спостерігається знижена чутливість до винагороди та підвищена чутливість до стресу); заклопотаність або передчуття (характерним є присутність потягу до речовини після періоду утримання). Узагальнені результати в межах вікових та гендерних відмінностей, стверджують науковці, підтверджують припущення, що вживання однієї з цих речовин (алкоголю або нікотину) може посилити використання іншої в майбутньому, але це пом'якшується віком початку формування залежності та способом впливу [3].

На проблемі використання соціальних мереж у дитинстві та підлітковому віці зосередили свої зусилля група дослідників: Д. Грант, Ж. Деметрович, Р. Ейнден, Д. Елхай, І. Конінг, К. Мюнтег, Г.-Ю. Румпф, М. Спада, М. Трувала. Для цього віку характерна схильність до ризикової поведінки та високої імпульсивності. Префронтальна кора головного мозку, що відповідає за такі функції, як прийняття рішень та здатність до критичного мислення, в підлітковому віці ще продовжує розвиватися. Сформуванням адиктивної поведінки, за висновками дослідників, тісно пов'язаний вік першого знайомства з речовиною чи проблемною поведінкою. Водночас, кожен окремих підліток залежить від унікальних диспозиційних, ситуаційних та соціальних факторів, що спрямовують використання ним соціальних мереж та визначають їх вплив [6].

Ґрунтовне дослідження показників ризику виникнення алкогольної залежності серед українських військовослужбовців віком від 20 до 55 років, що несуть службу безпосередньо в зоні бойових дій, провели науковці М. Байда, О. Колесніченко, Я. Мацегора, І. Приходько. Сформований посттравматичний стресовий розлад з інтенсивним проявом його симптоматики, а також наявність факторів, що поглиблюють посттравматичний стресовий розлад (проблеми зі сном, наявність поранень та контузій, соматичні скарги) у різних вікових категоріях (юнацький вік склав 13,37% вибірки, молодий вік – 50,92%, зрілий вік – 35,71%) мали різний вплив на ризик розвитку залежності від алкоголю [1].

Результати даного дослідження показують, що статистично більші показники ризику становлення алкогольної залежності в усіх вікових групах мають досліджувані з симптоматикою посттравматичного стресового розладу. Водночас, у військовослужбовців молодого віку показники ризику формування паталогічного звикання до алкоголю найбільш стабільні при збільшенні симптоматики посттравматичного стресового розладу у порівнянні з представниками інших вікових груп. Найбільш динамічні показники проявляються в юнацькому та зрілому віці. З'ясувалося, також, що військовослужбовці зрілого віку без ознак посттравматичного стресового розладу не схильні до зловживання алкогольними напоями [1].

Науковці А. Бікль, Л. Краус, П. Кривий, Д. Лой, П. Слечка, Л. Шварцкопф в ході довгострокового дослідження молодих чоловіків віком від 18 років до 25 років вивчали розвиток ігрової поведінки та її зв'язок із сприйнятою соціальною підтримкою. Вибір дослідниками цієї вікової групи зумовлений недостатністю досліджень щодо проблем, пов'язаних з

азартними іграми для молодих чоловіків, які ідентифіковані як група ризику. А також, в цей віковий період, у порівнянні з періодом середньої та пізньої зрілості, людям властива менша витривалість та самоконтроль, більша схильність до ризику. В контексті азартних ігор, ці тенденції можуть обтяжуватися більшою потребою в пошуку відчуттів, наявністю ілюзії контролю над результатом гри та орієнтацією на оточення [2].

На думку А. Бікль, Л. Краус, П. Кривий, Д. Лой, П. Слечка, Л. Шварцкопф фактори ризику розвитку залежності від азартних ігор серед молодих людей (чоловіча стать, нижчий соціально-економічний статус, ранній початок участі в азартних іграх, екстравертність, імпульсивність, застосування неадаптивних стилів подолання, стрес, вживання психоактивних речовин, тривога, депресія, вплив однолітків, непослідовне батьківське виховання, сімейні проблеми) більш досліджені на відміну від захисних факторів, які зменшують цей ризик. Саме соціальна підтримка вважається дослідниками таким захисним та протидіючим фактором. Соціальна підтримка являє собою надання психологічних та матеріальних ресурсів. Доведено, що соціальна підтримка діє як буфер в періоди стресу та негативних життєвих подій для залежних від вживання психоактивних речовин та від Інтернету. Ці механізми підтримки також доцільно використовувати для залежних від азартних ігор, вважають дослідники. Загалом, соціальна підтримка сприяє зміцненню здатності людини віднаходити альтернативи проблемній поведінці та розпізнаванню проблеми [2].

Привернуло нашу увагу емпіричне дослідження чутливості до неприйняття на основі зовнішнього вигляду науковців В. Енеа, І. Пітіруц, Т. Паоме-Неагра, В. Свамі, що мало на меті виявити взаємозв'язок між залежністю від Інстаграм і дисморфічними проблемами (надмірна заклопотаність своїми зовнішніми характеристиками) у молодих дорослих жінок. Здійснивши кореляційний аналіз результатів онлайн-опитування трьохсот молодих дорослих жінок з Румунії (середній вік склав 22,19 років), які мали обліковий запис в Інстаграм, В. Енеа, І. Пітіруц, Т. Паоме-Неагра, В. Свамі дійшли висновку, що всі три змінні (рівень дисморфічних проблем, залежність від Інстаграм, зовнішній вигляд на основі чутливості відхилення) позитивно та помірно корелюються [7].

Науковці І. Дас, С. Равічандран, Р. Суд та ін. емпірично дослідили вплив негараздів раннього віку (фізичне та емоційне насильство, травма, зневага, сімейні негаразди) на зміни в структурі головного мозку та розвиток харчової залежності в осіб з високим індексом маси тіла. Загалом, харчова адикція характеризується наявністю діагностичних індикаторів симптомів залежності від психоактивних речовин в контексті вживання ультраобробленої та надсмачної їжі переважно для отримання задоволення [8].

Вивчаючи показники харчової поведінки, життєвих негараздів, рівня стійкості на вибірці з тридцяти чотирьох чоловіків та восьмидесяти жінок у віці від 18 років до 60 років, І. Дас, С. Равічандран, Р. Суд та ін. встановили, що надлишкова вага та харчова адикція пов'язані з ділянками мозку, що

відповідають за обробку мотивації та винагороди, а негаразди раннього віку посилюють зміни в цих областях, а саме: дофамінергічну дисрегуляцію та інгібування областей когнітивного контролю. Водночас, підвищена вразливість до розвитку харчової залежності та надмірної ваги в дорослому віці може послаблюватися нейропротекторним ефектом стійкості [8].

Однією з поведінкових залежностей вважають залежність від смартфона та визначають її як стан, що заважає повсякденній діяльності в результаті компульсивного та хронічного його використання. Південнокорейські науковці С. Кім, С. Лі, Д. Рю, К.-Х. Чен протягом трьох років з 2018 року по 2020 рік щороку в період з серпня по листопад проводили опитування учнів початкової (1752 респондента) та середньої (1863 респондента) школи та їхніх матерів (3615 респондентів). З'ясувалося, що початкове значення залежності матері від смартфона вплинуло як на початкове значення так і на швидкість зміни залежності у дітей. Високий рівень залежності дитини від смартфона зумовлений високим рівнем залежності матері від смартфона, а, також, залежність дитини від смартфона стрімко зростає, якщо з часом швидко зростає залежність матері від смартфона [4].

Отже, психологічні особливості адиктивної поведінки тісно пов'язані з етапом розвитку особистості та характером криз, які виникають у різні періоди життя. Зокрема, для дітей та підлітків характерними факторами формування адикцій є ті, що пов'язані з етапом розвитку особистості: низький рівень саморегуляції, потреба в прийнятті, відсутність емоційної підтримки, підвищений рівень тривожності. У дорослому віці чинники виникнення залежностей пов'язані з навантаженням, яке створюють професійна діяльність, соціальні очікування та міжособистісні стосунки, що супроводжуються хронічним стресом, емоційним виснаженням, низькою самооцінкою, схильністю до ризику, самотністю, депресивними станами, втратою життєвих цілей.

Список використаних джерел:

1. Мацегора Я., Колесніченко О., Приходько І., Байда М. Ризик формування алкогольної залежності у військовослужбовців, які приймають участь в бойових діях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1(7). С. 5-27. <http://reposit.sc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/20252>
2. Bickl A., Kraus L., Loy J., Kriwy P., Slecza P., Schwarzkopf L. Development of gambling behaviour and its relationship with perceived social support: A longitudinal study of young adult male gamblers. *Journal of Gambling Studies*. 2024. 40(1). С. 307-332. <https://doi.org/10.1007/s10899-023-10200-7>
3. Cardozo S., Lawrence A., Anversa R.. Sex-and age-dependent impacts of nicotine and ethanol binge drinking on the brain: Insights from preclinical research. *Journal of Neurochemistry*. 2024. <https://doi.org/10.1111/jnc.16249>
4. Jeong K.-H., Kim S., Ryu J., Lee S. A longitudinal relationship between mother's smartphone addiction to child's smartphone addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2024. № 22(4). С. 1771-1782. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00957-0>
5. Liu C., Filbey F. Unlocking the age-old secrets of reward and substance use. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 2024. 173766. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2024.173766>

6. Montag C., Demetrovics Z., Elhai D., Grant D., Koning I., Rumpf H-J., Spada M., Throuvala M., Eijnden R. Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive behaviors*. 2024. 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
7. Pitiruț I., Swami V., Poamă-Neagră T., Enea V. Appearance-based rejection sensitivity mediates the relationship between Instagram addiction and dysmorphic concerns in young adult women. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2024. № 65(2). С. 275-283. <https://doi.org/10.1111/sjop.12973>
8. Ravichandran S., Sood R., Das I. *et al.* Early life adversity impacts alterations in brain structure and food addiction in individuals with high BMI. *Scientific Reports*. 2024. № 4(1). 13141. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63414-z>

Подоліух Наталія

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Журавльова Олена

науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОНКОЛОГІЧНИХ ХВОРИХ НА
РІЗНИХ ЕТАПАХ ЛІКУВАННЯ**

Онкологічні захворювання займають одне з провідних місць серед причин смертності в усьому світі, що робить проблему лікування та психологічної підтримки пацієнтів із цією недугою надзвичайно актуальною. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість онкологічних хворих постійно зростає, що підвищує актуальність вивчення їхніх психологічних реакцій на діагноз, лікування та реабілітацію. За даними Національного канцер-реєстру України, у 2021 році показник онкозахворюваності становив 344,5 на 100 тисяч населення, із них чоловіків – 350,4 на 100 тисяч населення, жінок – 339,3 на 100 тисяч населення [2]. У 2022 році внаслідок збройної агресії росії та активних бойових дій на території України в окремих регіонах було ускладнено функціонування онкологічних центрів і отримання їх підрозділами – регіональними канцер-реєстрами відомостей про хворих із злоякісними новоутвореннями як вперше виявлених, так і тих, які вже перебували на обліку. В Україні щорічно виявляється близько 160 тис. нових випадків раку, при цьому майже 90 тис. осіб помирають від цієї хвороби. Це складає значну частку смертності, зокрема 35% померлих – люди працездатного віку. Структура онкологічної захворюваності в Україні виглядає наступним чином: перше місце займають злоякісні новоутворення шкіри, друге – рак молочної залози, а третє – рак легень. Серед жінок найбільш поширеним є рак молочної залози [2].

Психологічний стан хворого на рак проходить через значні зміни на кожному етапі лікування: від моменту встановлення діагнозу до завершення терапії, включаючи періоди хіміотерапії, хірургічного втручання, променевої терапії та подальшої реабілітації. Кожен з цих етапів має свої

специфічні психологічні аспекти, які впливають як на якість життя пацієнта, так і на ефективність лікування.

Психіка хворого на онкологічні захворювання в період розвитку та прогресування хвороби багато в чому аналогічна психіці хворого на будь-яке важке соматичне захворювання. Проте, у випадку з онкологічними захворюваннями, цей вплив може бути двояким: соматогенним і психогенним [1].

Соматогенний вплив на психіку пов'язаний з фізіологічними процесами, які виникають внаслідок інтоксикації організму, гіпоксії або інших патологічних змін, що впливають на центральну нервову систему. Наприклад, при онкологічних захворюваннях, хіміотерапія або ракові пухлини можуть викликати зміни в хімії мозку, що призводить до депресії, тривоги або когнітивних порушень [4]. Соматогенний вплив може викликати у пацієнта порушення настрою, розлади сну, депресивні стани та інші симптоми, які значною мірою обумовлені фізичним станом [6].

Психогенний вплив пов'язаний з реакцією особистості на захворювання та його можливі наслідки. Страх перед смертю, тривога щодо майбутнього, відчуття безпорадності й невизначеності можуть значно посилити психологічний стрес. Психогенний компонент може виявлятися у вигляді тривоги, депресії, посттравматичних стресових розладів (ПТСР), що знижують якість життя пацієнта і можуть погіршити загальний стан хворого [5].

Важливою особливістю онкологічних захворювань є те, що кожен етап лікування – від встановлення діагнозу до реабілітації – супроводжується різними психологічними викликами. Психологічне реагування на онкологічне захворювання у хворих має свої особливості, що зумовлені важкістю та непередбачуваністю діагнозу. Зазвичай процес адаптації до онкологічного захворювання супроводжується різноманітними емоційними та поведінковими реакціями, такими як шок, заперечення, страх, гнів, депресія, тривога та прийняття. Як свідчать дослідження, онкологічні пацієнти часто переживають етапи, подібні до стадій горя за Е. Кюблер-Росс, що відображаються в індивідуальних варіаціях на кожному з цих етапів залежно від особистих та соціальних чинників. Онкологічне захворювання значно впливає на самооцінку та уявлення пацієнтів про власне майбутнє, що часто призводить до зміни поглядів на життя та систему цінностей. Люди з гармонійним типом реагування частіше прагнуть до активної участі у процесі лікування і, відповідно, мають вищі показники соціальної адаптації. Інші типи реагування, наприклад, іпохондричний або апатичний, можуть перешкоджати оптимальному лікуванню через підвищену тривожність або байдужість до хвороби, що призводить до психічної дезадаптації [3].

За останні десятиліття значно покращились методи діагностики та лікування онкологічних захворювань, проте психологічний аспект цього процесу залишається недостатньо вивченим. Психологічний стан пацієнта безпосередньо впливає на ефективність лікування, його здатність

адаптуватися до нових умов, а також на тривалість життя після завершення терапії.

Список використаних джерел:

1. Афузова Г. В. Вплив психосоматичних порушень на психічну діяльність особистост. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2013. С. 56-62.
2. Національний канцер-реєстр України (НКРУ) <http://ncru.inf.ua/>
3. Carlson L. E., Tamagawa R., Stephen J., Drysdale E., Zhong L., Spica M. Randomized-controlled trial of mindfulness-based cancer recovery versus supportive expressive group therapy among distressed breast cancer survivors (MINDSET): long-term follow-up results. *Psychooncology*. 2016. 25(7), 750–759. <https://doi.org/10.1002/pon.4150>
4. Classen C., Butler L. D., Koopman C., Miller E., DiMiceli S., Giese-Davis J., Spiegel D. Supportive-expressive group therapy and distress in patients with metastatic breast cancer: a randomized clinical intervention trial. *Archives of general psychiatry*. 2001. 58(5). 494-501.
5. Fawzy, F. I., & Fawzy, N. W. (1994). A structured psychoeducational intervention for cancer patients. *General hospital psychiatry*. 1994. 16(3). 149–192. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(94\)90098-1](https://doi.org/10.1016/0163-8343(94)90098-1)
6. Goodwin P. J., Leszcz M., Ennis M., Koopmans J., Vincent L., Guther H., Hunter J. The effect of group psychosocial support on survival in metastatic breast cancer. *New England Journal of Medicine*. 2001. 345(24). 1719-1726.

Рижко Вікторія

здобувач магістратури факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Кульчицька Анна

кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**ЕМОЦІЙНА ДЕПРИВАЦІЯ ОСІБ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД
ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА**

Ключові слова: емоційна депривація, домашнє насильство, агресор, жертва, особистість.

Домашнє насильство є важливою соціальною проблемою, що негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я жертв. Емоційне маніпулювання, приниження, погрози та інші форми психологічного впливу пригнічують здатність постраждалих до самовираження та емоційного реагування. У результаті, вони можуть втрачати емоційний зв'язок із найближчим соціальним оточенням, що є передумовою розвитку емоційної депривації. Негативні впливи насильства можуть проявлятися не лише під час його активної фази, але й довготривало впливати на психіку постраждалого навіть після припинення насильницьких дій [2].

На думку Н. Цумаревої, емоційна депривація – це процес довготривалого перебування особистості в умовах емоційно збідненого середовища, обумовленого незадоволенням емоційних потреб, втрати, обмеження, недостатності чи відсутності можливостей для встановлення

тісних емоційних зв'язків, контактів та взаємодії зі значимою особою, що спричиняє дисфункцію, порушення та розлади психічної сфери особистості [4, с. 67]. Жертва емоційної депривації може відчувати постійний неспокій, пригніченість, емоційне виснаження та навіть розвинути симптоми посттравматичного стресу.

Емоційна депривація у жертв домашнього насильства виникає внаслідок систематичного приниження, залякування, маніпуляцій, загроз контролю та маніпуляцій з боку агресора. Зловмисник отримує задоволення від відчуття влади та безсилля жертви, що ще більше підсилює його деструктивну поведінку. І. Резнік вказує на те, що дуже важливим аспектом прояву насильства є ізоляція жертви кривдником. Це виражається в тому, що він поступово руйнує її соціальне оточення і контакти, починаючи з батьківської сім'ї [3, с. 332]. Насильство підриває довіру до себе та інших людей, формує негативну самооцінку і унеможлиблює побудову здорових стосунків. Жертви часто відчують страх, тривогу, сором і провину, які заважають їм вийти з токсичних відносин і звернутися за допомогою.

Емоційна депривація тісно пов'язана із розвитком психопатологічних станів, таких як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад та низька самооцінка. Тривала відсутність емоційної підтримки може спричинити хронічний стрес, який порушує роботу ендокринної та нервової систем, зокрема впливаючи на секрецію кортизолу та інших гормонів стресу.

Д. Гошовська. А. Кульчицька у своїх працях зазначають, що до ознак емоційної депривації належать: афективні розлади поведінки, порушення емоційного реагування, знижений рівень комунікативно-пізнавальної діяльності, дефіцит мотиваційної сфери та нерозвиненість особистісних потреб [1, с. 77; 2]. Комплекс симптомів свідчить про глибоке психічне виснаження, що перешкоджає нормальній соціалізації та емоційній інтеграції постраждалих.

Наслідки емоційної депривації можуть бути довготривалими і проявлятися в різних сферах життя. Вони вимагають комплексного підходу, зокрема: психотерапії, соціальної підтримки та самопомоги. Психотерапія допоможе жертвам зрозуміти і прийняти свій досвід, розвинути навички саморегуляції і побудувати здорові стосунки з собою та іншими людьми. Соціальна підтримка від родичів, друзів, групи підтримки або фахівців, допоможе жертвам відновити довіру до світу та відчути себе не самотніми. Самопомога, така як заняття спортом, медитація або хобі, допомагає відновити емоційний баланс і підвищити самооцінку.

Отже, сказане вище дає підстави стверджувати, що емоційна депривація є однією з найважчих наслідків домашнього насильства. Вона глибоко впливає на психічний та емоційний стан постраждалих, їх здатність формувати здорові стосунки та виражати власні почуття. Нестача емоційної підтримки та постійне придушення емоцій призводять до почуття ізоляції, зниження самооцінки, а також до виникнення тривожних і депресивних

станів. Важливо забезпечити постраждалих професійною психологічною допомогою, безпечним середовищем та соціальною підтримкою.

Список використаних джерел:

1. Гошовська Д. Т. Емоційна депривація як негативний чинник формування патологічної особистості. *Особистісне зростання: теорія і практика*. Житомир, 2020. С. 76-78. URL: <http://surl.li/ccnnxe>.
2. Кульчицька А.В., Федотова Т. В. Особливості взаємозв'язку між конструктом професійного вигорання та проявом агресивних форм поведінки особистості. *Психологічні перспективи. Випуск 34*. Луцьк. СЛУ імені Лесі Українки. 2019. С.80-94.
3. Резнік І. С. Домашнє насильство як прояв психологічного насильства. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 330-333. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/103.pdf.
4. Цумарева Н. В. Теоретико-емпіричне дослідження феномену емоційної депривації. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2021. С. 62-69. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-21-12.pdf>.

Третяк Тетяна

здобувач освіти ОС Магістр,
навчально-наукового інституту неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Вірна Жанна

науковий керівник, доктор психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА І ДЕСТРУКТИВНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Контекст розгляду деструктивної прив'язаності неможливий без аналізу копінг-поведінки, адже основний акцент у даному дослідженні побудований на положенні про те, що основним джерелом стресового напруження суб'єктів деструктивної прив'язаності до партнера в дорослому віці є ситуації загрози втрати партнера і розриву відносин з ним. Стресогенний вплив на особистість загрози розриву значущих зв'язків або втрати значущого об'єкта є закономірним, але суб'єкти деструктивної прив'язаності відзначають властиве їм перманентне переживання тривоги у стосунках із партнером, джерело якої вони практично не усвідомлюють, або сприймають викривлено. Тому в контексті близьких стосунків виокремлюють поняття «діадичний копінг», що містить у собі обох партнерів і є взаємодією між сигналами одного партнера та копінг-реакціями іншого [2]. Також є дані досліджень про ослаблене самокерування і самоповага підштовхує людину до вибору такої копінг-стратегії як уникнення, що виражається у відмові від прямих конкретних дій, можливо, послаблюючи її суб'єктність [3; 6].

Таким чином є усі підстави для ствердження, що суб'єкт деструктивної прив'язаності схильний до меншої ефективності в упораності з її проявами,

що, імовірно, пов'язано з його емоційним станом, зумовленим переживанням цієї прив'язаності. Є зрозумілим, що тривога, яка пережита у стосунках із деструктивною прив'язаністю до партнера, підвищує ризик невротизації особистості суб'єкта прив'язаності, її депресивності, що може знижувати адаптивність їхніх дій. Ще А. Фрейд зазначала, що свідомість людини активно бореться не тільки з інстинктами, а й з різними афектами, такими як любов, бажання, ревності, розчарування, страждання і печаль. Очевидно, що ці афекти можуть виникати в близьких стосунках дорослих, як-от у суб'єкта деструктивної прив'язаності до партнера. При цьому людина може вибирати обмежену кількість захистів відповідно до своєї власної структури індивідуального "Я" [за 1].

Загалом говорячи про продуктивну і непродуктивну форми копінг-поведінки при переживанні деструктивних емоційних станів, можна констатувати, що продуктивна поведінка тісно пов'язана з певними рисами особистості суб'єктів, як-от: здатності до загальної мобілізації (низький рівень ситуативної тривожності), наявністю властивостей морально-етичної спрямованості («відповідальність»), проявом здорового оптимізму, погодженим з ефективними стратегіями поведінки («самоконтроль», «відповідальність в ухваленні рішень»). А непродуктивна копінг-поведінка особистості при переживанні деструктивних емоційних станів проявляється в загальному зниженні активності особистості у розв'язанні життєвих проблем, посиленні негативних переживань, збільшенні загального рівня тривожності та зниженні загального рівня моральної відповідальності [5]. У близьких стосунках існує багато параметрів, кожен з яких впливає на їхню тривалість і ступінь задоволеності ними партнерами. З цього приводу, психотерапевт Р. Мей до негативних способів боротьби з тривогою відносив такі особливості поведінки, як надмірна сором'язливість, різноманітні неврози, психосоматичні симптоми та психози. Вони спрямовані на обмеження, зменшення або уникнення тривоги, при цьому, не вирішуючи конфлікт, прихований від тривоги, ухиляючись від небезпечної ситуації. Межа між «нормальною» і «невротичною» поведінкою проявляється там, де поведінкова активність стає компульсивною, – змушує людину чинити дію не за власним бажанням, а з метою усунення тривоги звичним чином (наприклад, у випадку алкоголізму, компульсивної сексуальної активності, компульсивної роботи [12]).

Ще одним джерелом благополуччя близьких стосунків у зрілому віці є довіра до партнера, а також близький до цього поняття такий аспект, як вірність партнерів один одному. Вірність розуміється як впевненість у високій значимості і цінності прийнятих зобов'язань перед партнером. Протилежним аспектом вірності є зрада, яка являє собою явище, коли один із партнерів починає інші стосунки (сексуальні, любовні) з партнером протилежної статі, порушуючи тим самим взяті на себе зобов'язання перед партнером, не розриваючи стосунків з ним [7]. Одним із проявів деструктивної прив'язаності до партнера нерідко є також ревності, які часто набувають вкрай деструктивності. Адже джерелами ревності є страх втратити значущі стосунки з партнером, загроза почуттю власної

гідності [4]. Якщо поглянути на динаміку переживання ситуацій ревнощів серед чоловіків і жінок, то можна помітити, що жінки ситуацію ревнощів гостріше й інтенсивніше (тривога, образа, депресія), ніж чоловіки, яким більш властиві агресивні емоції (гнів, заздрість, почуття власності).

Психоаналітичні комплекси, які зустрічаються в поведінці дорослої людини мають свою інфантильну основу, і, навіть така найбільш м'яка форма ненависті до партнера як бажання домінувати і мати владу над ним, теж є проявом раннього інфантильного досвіду. Також у відносно здорової особистості ненависть може набувати форми вкрай суворого й раціоналізованого Супер-Его та сублимуватися на захист своїх поглядів і очікувань від партнера [10]. У психотерапії вважають, що причиною виникнення первинного почуття ненависті є сильна прив'язаність дитини до фруструючої матері. Причиною цього є фіксація на травматичних стосунках із фундаментально необхідним об'єктом, який переживають як абсолютно поганий або як абсолютно хороший об'єкт. Деструктивні переживання спричиняють біль, безсилля, відчуття спустошеності, що призводять до ідентифікації з нею як із жорстоким, руйнівним об'єктом. Водночас виникає потреба в пошуку інших об'єктів, на які проектується принижене "Я". Ідентифікуючись як зі страждаючим "Я", так і з садистським об'єктом, суб'єкт сам виявляється поглинутим агресією цих взаємин [11]. Садомазохістські об'єктні взаємини являють собою спосіб любові (і ненависті) щодо інших і самого себе, а також є еротичним вираженням агресії [9].

З цих прикладів добре простежується думка, що залежність і прив'язаність можуть розглядатися як особистісний розлад, причиною якого є незавершеність однієї з найважливіших стадій розвитку в ранньому дитинстві, а саме стадії встановлення психологічної автономії. Саме тому доросла людина усе своє життя проносить крізь досвід деструктивної прив'язаності, що потребує його конструктивного подолання. Тому потрібно не тільки акцентувати на цьому увагу, але й розрізняти спільні зусилля об'єктів прив'язаності з подолання стресу залежно від форми цих зусиль.

В цьому випадку йдеться про подружні (діадні) відносини: подібні спільні зусилля діади, спрямовані на вироблення стратегій з протидії впливу непрямого стресу, можна назвати діадичним копінгом-підтримкою. Недарма Г. Боденманн розглядає стрес і копінг у сім'ї як системну подію [8]. Водночас поведінка подолання суб'єкта деструктивної прив'язаності, безпосередньо пов'язана з близькими стосунками суб'єкта, тому для подолання стресу він може використовувати не тільки індивідуальний, а й діадичний копінг для стабілізації системи психічної регуляції і благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Багрій Я. (2016). *Психоаналіз*. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал» ; URL:<https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psihoanaliz.pdf>
2. Корнієнко І.О. (2015). Фактор сім'ї у розвитку опанувальної поведінки. *Вісник Національного університету оборони України*, (3). 137-142.

3. Кочарян О., Жидко М. (2007). Особистісні чинники формування відносин подружньої співзалежності у чоловіків. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. (3). 104-110.
4. Потапчук Є.М. (2015). *Психологія ревниця: довідник сімейного психолога*. Хмельницький: Поліграфіст.
5. Розов В.І. (2015). *Адаптивні антистресові психотехнології*. Київ: Кондор.
6. Семків І.І., Вонс О.С. (2020). Психологічні особливості романтичних стосунків осіб з різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету : серія Психологічні науки*. (30). 46-56.
7. Федоренко Р.П. (2022). *Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї*. Луцьк: Вежа-Друк.
8. Bodenmann G., Randall A.K. (2012). Common factors in the enhancement of dyadic coping. *Behavior Therapy*. V. 43. 88-98 ; DOI: 10.1016/j.beth.2011.04.003
9. Coen S.J. (2013). *Sadomasochistic Excitement: Character Disorder and Perversion. Masochism*. Routledge. 43-60.
10. Horney K. (1950). *The Collected Works of Karen Horney: Self Analysis. Neurosis and Human Growth* (Vol. 2). New York: Norton & Company ; https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1992667&utm_campaign=8504943975_107931897105&utm_source=lixiaofang&utm_medium=adwords&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwjY64BhCaARIsAIfc7Ya-A_C5OE-jtDcFx46wRcwnaVnnXBlo6dQ_uT9f4ZyDGnGMZmLeSx8aAuSGEALw_wcB
11. Kernberg O.F. (1992). *Aggression in Personality Disorders and Perversions*. Yale University Press. <https://psycnet.apa.org/record/1992-98914-000>
12. May R. (1977). *The Meaning of Anxiety*. New York : Pocket Books : https://www.academia.edu/7708132/Meaning_of_anxiety

Цепух Лариса

здобувач освіти ОС Магістр

Навчально-наукового інституту неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Грицюк Ірина

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ВПЛИВ НЕСПРИЯТЛИВОГО ДОСВІДУ ДИТИНСТВА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Несприятливий досвід дитинства (Adverse Childhood Experiences, ACEs) – це травматичні події, що трапляються у віці до 18 років і включають:

- Фізичне, емоційне чи сексуальне насильство.
- Емоційне або фізичне нехтування.
- Присутність у сім'ї факторів ризику: залежність, психічні розлади батьків, домашнє насильство, розлучення, втрата близьких [4].

Накопичення цих подій створює довготривалий вплив на психічне та фізичне здоров'я.

Механізмами впливу на психічне здоров'я в даному випадку є:

1. Хронічний стрес: повторювані травматичні події активують систему «боротьби або втечі», що призводить до хронічного перевантаження нервової системи.

2. Формування нейронних зв'язків: у дитинстві мозок ще розвивається, і травматичні переживання змінюють структуру мозку, особливо таких зон, як мигдалина, гіпокамп і префронтальна кора.

3. Порушення гормонального балансу: постійний викид кортизолу впливає на роботу ендокринної та імунної систем, збільшуючи ризик тривожних і депресивних розладів [2].

Несприятливий досвід дитинства здійснює значний вплив на психічне здоров'я в дорослому віці. Це і депресія: дослідження підтверджують, що люди, які пережили насильство чи нехтування в дитинстві, мають вищий ризик розвитку депресивних станів. Тривожні розлади: зокрема посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), соціальна тривога та генералізована тривожність. Розлади особистості: наприклад, прикордонний розлад особистості часто пов'язаний із травмами в дитинстві. Схильність до залежностей: використання алкоголю, наркотиків або інших адиктивних поведінкових моделей як способу уникнення болючих спогадів. Суїцидальні настрої: несприятливий досвід дитинства є суттєвим фактором ризику для суїцидальних думок і спроб.

Відчувається вплив і на те, як такі дорослі вибудовують міжособистісні стосунки з оточуючими. Часто, вони відчують труднощі у побудові довірливих відносин: страх близькості, низька самооцінка чи надмірна залежність від інших. Відбувається повторення травматичних моделей: люди, які зазнали насильства в дитинстві, можуть переносити ці моделі у власні стосунки. Та ізоляція: уникнення соціальних контактів через страх повторного переживання травми [1].

Травматичний досвід не лише впливає на психіку, а й проявляється у: хронічних захворюваннях (серцево-судинні, діабет, аутоімунні хвороби); порушеннях сну, синдромі хронічної втоми; фіброміалгії та інших розладах із психосоматичним компонентом.

На інтенсивність наслідків несприятливого впливу дитячого досвіду впливають безліч факторів. Зокрема, це тривалість і частота травмуючих подій: чим більше таких подій і чим довше вони тривають, тим вищий ризик серйозних наслідків. Наявність/відсутність підтримки: наявність хоча б однієї людини, яка надає емоційну підтримку дитині, може суттєво знизити негативний вплив. Та індивідуальні риси особистості: наприклад, висока стресостійкість чи здатність до адаптації [3].

Шляхи подолання та відновлення

1. Психотерапія: Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для подолання негативних переконань. Терапія, орієнтована на травму (EMDR, сенсомоторна терапія).

2. Підтримка соціальних зв'язків: дружні, сімейні чи терапевтичні групи допомагають створити відчуття безпеки.

3. Робота з тілом: тілесно-орієнтована терапія, йога, медитація допомагають знижувати рівень стресу.

4. Формування нових звичок: розвиток здорових моделей поведінки, зміна оточення та професійна реалізація сприяють адаптації.

Щодо форм профілактики впливу несприятливого досвіду дитинства, то психологи рекомендують: раннє втручання (своєчасна психологічна допомога дітям із травматичним досвідом); підтримку сімей (програми для батьків, які допомагають навчитися конструктивної взаємодії з дітьми). Освіта і підвищення обізнаності (навчання педагогів, медиків і соціальних працівників розпізнаванню ознак травматичних переживань у дітей) також можуть запобігти даному явищу. Та соціальні ініціативи, такі, як створення безпечного середовища для дітей у громадах [5].

За даними ВООЗ, несприятливий досвід дитинства є значним чинником, що впливає на психічне та фізичне здоров'я населення. В умовах України питання дитячих травм стає особливо актуальним через війну, внутрішнє переміщення, зростання рівня домашнього насильства.

Висновок. Несприятливий досвід дитинства має тривалий і багатогранний вплив на психічне здоров'я дорослої людини. Вчасне втручання, надання підтримки та розвиток стійкості до стресу є ключовими факторами для мінімізації цих наслідків і покращення якості життя.

Список використаних джерел:

1. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева. 2021. 424 с.
2. Коваленко А. Б., Голота В. Г. Зв'язок травматичного дитячого досвіду з толерантністю особистості в дорослому віці. *Ukrainian Psychological Journal*. № 1 (17) у 2022. С. 41-63.
3. Левін П. Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.
4. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296с.
5. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». Київ: Поліграфкнига, 2001. 448 с.

Цехош Наталія

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Іванашко Оксана

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ У
ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Повномасштабне вторгнення в Україну вплинуло на кожного українця. Усі без винятку, ми перебуваємо у стані постійної перевтоми, тривалого стресу, які руйнують та виснажують організм, шкодять фізичному та ментальному здоров'ю, стають збудником депресії, посттравматичного синдрому, можуть скоротити тривалість життя або призвести до смерті,

породжують тривоги та страхи. Людина піддається впливу різних факторів, особливо інформаційних, які активно поширюють повідомлення трагічного змісту через ЗМІ, соціальні мережі, особисті комунікації.

Найбільш вразливою групою за таких умов стає молодь віком від 15 до 18 років. Молодь сприймає військові події на рівні фізичних та психологічних процесів. При цьому їхнє життя супроводжується стресом, тривожними думками за близьких, розлукою, травмами тощо. Психологічний стан здобувачів освіти закладів фахової перед вищої освіти суттєво впливає на їхню навчальну, соціальну та особисту частину життя. У сукупності страхи та тривоги впливають на зниження стресостійкості, адекватну реакцію на події, швидкість прийняття рішення. Дослідження психологічних особливостей прояву страхів здобувачів освіти, які навчаються у коледжах в умовах війни, є актуальним і на часі.

Експериментальною базою для проведення дослідження стали здобувачі фахової передвищої освіти 1-2 курсів Луцького кооперативного фахового коледжу Львівського торговельно-економічного університету: перший етап - 2023-2024 н.р. (II семестр) – 148 осіб; другий етап – 2024-2025 н.р. (I семестр) – 230 осіб. Дослідження проходило у дистанційному режимі, шляхом проведення опитування. Перед проведенням дослідження було визначено завдання, які відповідали меті роботи, а саме: як здобувачі освіти розуміють поняття “страх”, як вони його сприймають і переживають; визначити рівень страху і стресу; відслідкувати, які ситуації провокують емоцію страху, яким чином здобувачі освіти намагаються протистояти страху.

Для виконання поставлених завдань було застосовано психологічні методики:

1) *Методика «Вулкан»* (за Млодик І.Ю.). Автор пропонує використовувати методику малювання вулкана для діагностики агресивності, а також для корекції агресивної поведінки. У 2023-2024 н.р. агресивний вулкан намалювало 97 осіб, у 2024-2025 н.р. – 158, пригнічена агресія спостерігається: 2023-2024 н.р. – у 51 особи, у 2024-2025 н.р. – у 72 осіб. Отримані результати свідчать про те, що рівень агресії здобувачів освіти, які проходили тест у II семестрі 2023-2024 р. у порівнянні з даними за I семестр 2024-2025 н.р. збільшився. (рис.1.1)

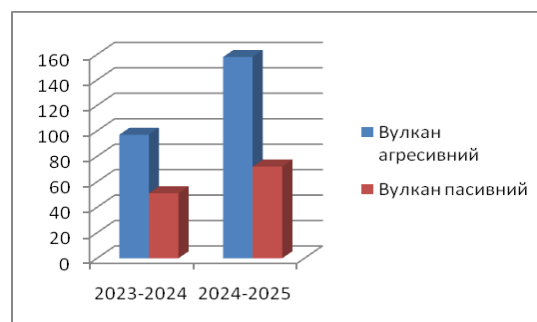
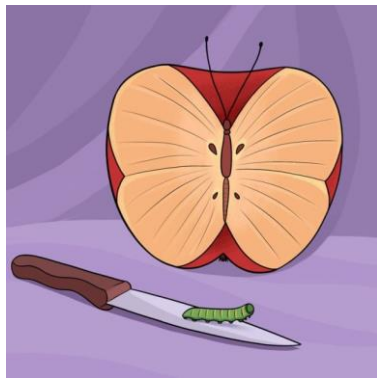


Рис.1.1. Співвідношення результатів респондентів, які проходили методику «Вулкан»

2) Зображення – це чудовий спосіб для психологів дізнатися про особистість та підсвідомість. Для дослідження було обрано два тести-малюнки, що створюють оптичну ілюзію. Ігрова форма дозволяє розкрити найглибші страхи та тривоги здобувачів освіти не завдаючи їм шкоди.



Тест-малюнок 1. Що ви бачите першим? [1]. Метелик символізує страх зради. У 2023-2024 н.р. його побачили 58 осіб, у 2024-2025 н.р. – 92 особи. Гусениця – це страх привидів. У 2023-2024 н.р. її побачили 12 осіб, у 2024-2025 н.р. – 21 особа.

Ніж пов'язаний зі страхом невиліковної хвороби. У 2023-2024 н.р. його побачили 21 особа, у 2024-2025 н.р. – 31 особа. Яблуко символізує страх смерті. У 2023-2024 н.р. його побачили 57 осіб, у 2024-2025 н.р. – 86 осіб. Результат опитування подано на рисунку 1.2.

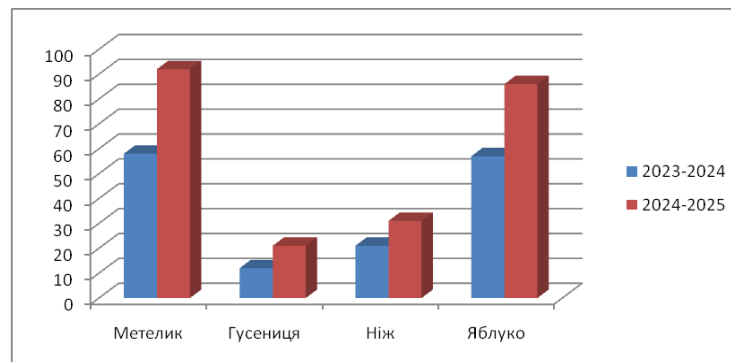
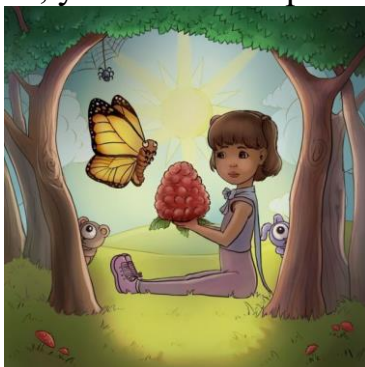


Рис. 1.2. Результати до тесту-малюнку 1

Тест-малюнок 2. Що ви бачите першим? [2]. Маленька дівчинка - збереглися страхи, пригнічені з дитинства. У 2023-2024 н.р. її побачили 49 осіб, у 2024-2025 н.р. – 63 особи.



Метелик - страх втратити шанс, ризик відчуття втрати, сум за людьми, які більше не поруч. У 2023-2024 н.р. його побачили 36 осіб, у 2024-2025 н.р. – 56 осіб. Малина - символізує страх через опір кохання та душевним почуттям. У 2023-2024 н.р. її побачили 21 особи, у 2024-2025 н.р. – 37 осіб. Павук – страх повсякденного оточення. У 2023-2024 н.р. його побачили 6 осіб, у 2024-2025 н.р. – 13 осіб. Дерева – означають переживання внутрішнього конфлікту, втрату особистої ідентичності. У 2023-2024 н.р. їх побачили 8 осіб, у 2024-2025 н.р. – 18 осіб. Звірятка за деревами – говорить про несвідому травму, яка, ймовірно, сталася в дитинстві тоді, коли особі було страшно, а нікого поруч, хто б її втішив і заспокоїв, не було. У 2023-2024 н.р. їх побачили 9 осіб, у 2024-2025 н.р. – 17

осіб. Череп – страх ухвалювати рішення через низьку самооцінку. У 2023-2024 н.р. його побачили 19 осіб, у 2024-2025 н.р. – 26 осіб.

Результат опитування подано на рисунку 1.3

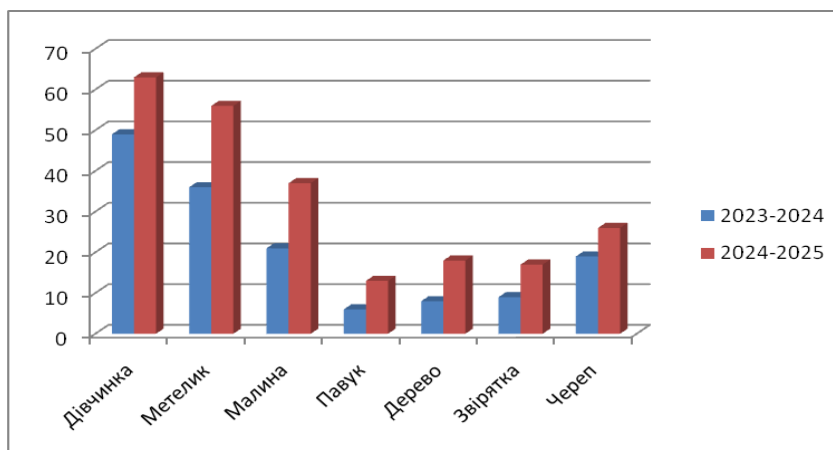


Рис. 1.3 Результати до тесту-малюнку 2

3). Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», який є адаптованим варіантом методики Г.Айзенка, при проходженні викликав у здобувачів освіти певні труднощі. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічні стани особистості, поділяються на чотири парні групи. Результати опитування розподілилися наступним чином:

– перша група (питання №№ 1–10) – характеризують тривожність (рис.1.4):

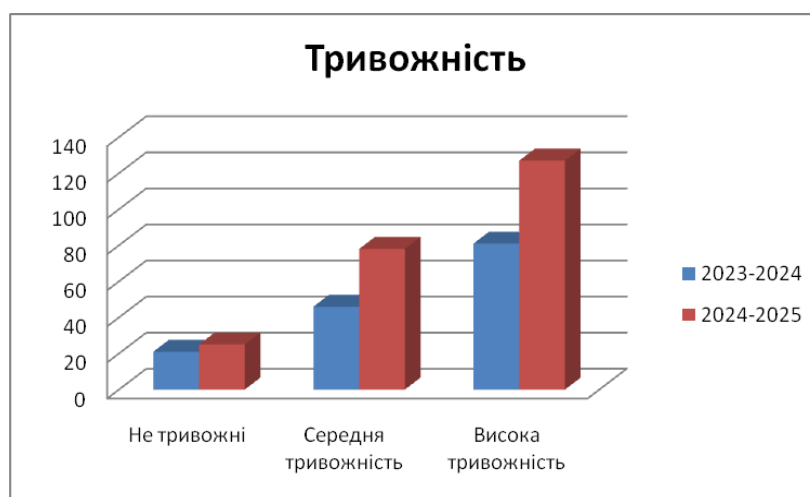


Рис.1.4. Стан тривожності у здобувачів освіти ЗФПО

– друга група (№№ 11–20) – описують фрустрацію (рис. 1.5)

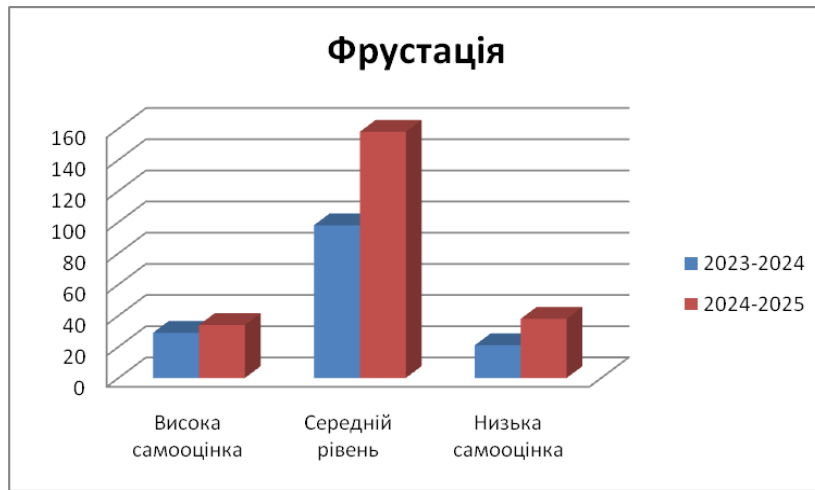


Рис. 1.5 Стан фрустрації у здобувачів освіти ЗФПО

- третя група (№№ 21–30) – визначають стан агресивності (рис. 1.6)

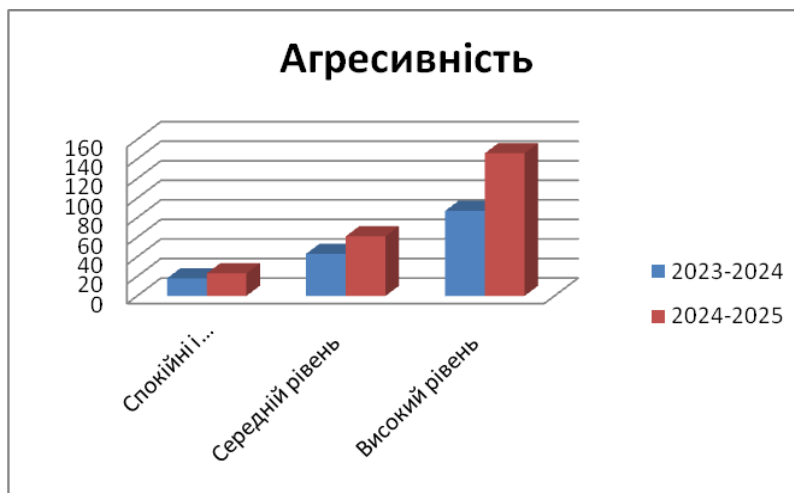


Рис. 1.6 Ступінь агресивності у здобувачів освіти ЗФПО

- четверта група (№№ 31–40) – ригідність (рис.1.7)

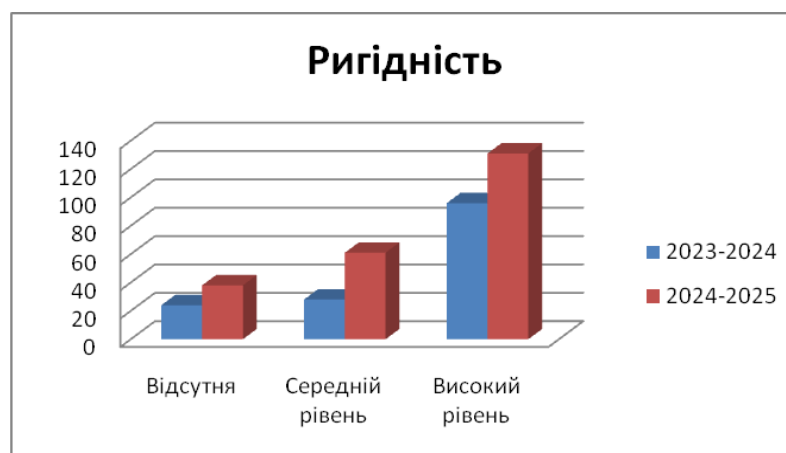


Рис. 1.7 Стан ригідності у здобувачів освіти ЗФПО

4). Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) дозволяє визначити рівень стресу за інтелектуальними, поведінковими, емоційними

та фізіологічними ознаками (рис. 1.8). Отримані результати свідчать про те, що рівень стресу у здобувачів освіти зростає, найбільший вплив мають емоційні та фізіологічні чинники.

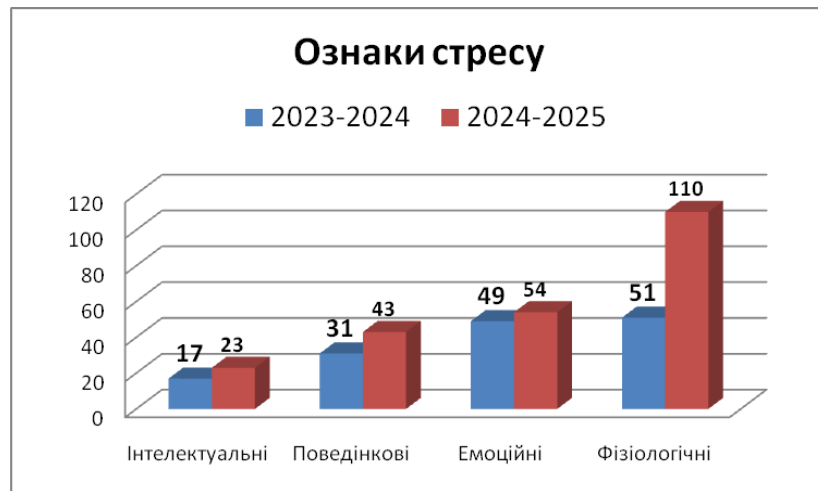


Рис. 1.8. Чинники, що впливають на рівень стресу у здобувачів освіти ЗФПО

Враховуючи вище викладені результати можемо висновувати про наступне:

- У більшості опитаних респондентів спостерігається підвищена тривожність. Значний відсоток студентів вказали на страх самотності, страх смерті, страх перед невизначеним майбутнім.

- Респонденти пов'язали зі страхом хвилювання та почуття невпевненості в собі, що, в свою чергу, негативно впливає на самооцінку, а відтак, здобувачі освіти не можуть належним чином оцінити свої можливості, що зумовлюють відсутність успіху в житті.

- Частина результатів вказують на те, що особливості переживання страхів та тривоги у здобувачів освіти закладів фахової передвищої освіти відображують їх вікові особливості; їх реакція на кризові ситуації, що виникли під час війни, спровокували кількість проявів страхів та тривоги в бік збільшення.

З метою належного надання психологічної допомоги здобувачам освіти необхідно продовжувати роботу щодо виявлення факторів, які впливають на виникнення страхів та тривоги у студентської молоді під час війни, розробляти шляхи їх усунення. Варто розробити програму психологічної допомоги підліткам, спрямовану не на позбавлення їх від страхів та тривоги, а на вироблення вміння володіти собою при їх наявності [3].

Список використаних джерел:

1. <https://www.unian.ua/curiosities/tochnyy-na-98-test-po-kartinkam-chno-vy-vidite-pervym-12377526.html>
2. <https://tsn.ua/zdorovya/korysni-statti/zobrazhennya-yake-vi-bachite-pershim-mozhe-viyaviti-prihovani-strahi-korotkiy-psihologichniy-test-1893481.html>
3. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : [монографія]. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

Цимбалюк Наталія
магістр (здобувач освіти) ННІНО,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Іванашко Оксана
науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ВІКТИМНІСТЬ ЖЕРТВ СІМЕЙНОГО НАСИЛЬСТВА

Причини і наслідки формування віктимної поведінки жінок в сучасному українському суспільстві у контексті суспільних перетворень набувають особливого значення, відрізняючись підвищеною актуальністю. Для пізнання генези домашнього насильства, недостатньо обмежитися вивченням особистості лише злочинця, оскільки відомо, що у низці випадків остаточне прийняття рішення про вчинення злочину проти особи багато в чому залежить від поведінки потерпілого [1]. У зв'язку з цим тільки з урахуванням особи і поведінки потерпілого можна вирішити низку питань, зокрема: найбільш повно з'ясувати детермінанти злочинної поведінки, розкрити домінуючі форми конфліктної взаємодії потерпілих і злочинців, що передували злочинному посягання, проаналізувати їх вплив на формування готовності винних до вчинення насилля тощо. Тому насилля в сім'ї є одним із наслідків віктимної поведінки в сімейних стосунках [9].

Феномен віктимності став предметом розгляду у працях як юристів, так і соціологів та психологів Вакуліч Т. М., Шинкаренко О. Д., Дроздова І.В., Штандер В., Гура С. О., Бовть, О., Голіна В. В., Головкін Б. М., Валуйська М. Ю., Shields N. M., Hoff L. A. Моїсєєв Є. М., Христенко В. Є. та ін. До окремих аспектів віктимності жертв насильства у сім'ї зверталися Г.О. Христова, Туляков В., Савчук О.М.

Наукова світова та вітчизняна література має достатню кількість доробок стосовно взаємозв'язку віктимності жінки і проявів сімейного насилля. Вивчення віктимності відбувається в межах кримінології, віктимології, соціології, психології. Науковому дослідженню піддаються категорії «віктимність», «віктимна поведінка», «віктимізація особистості», об'єктом вивчення є особистість жертви. Віктимність конкретного індивіда визначається як його потенційна здатність стати жертвою злочину в результаті негативної взаємодії його особистих якостей з зовнішніми факторами [4; 6; 9].

Низка вітчизняних і зарубіжних науковців присвятили свою увагу вивченню різних сторін зазначеного явища: різновидам віктимності (віктимогенна деформація особистості, професійна (рольова) віктимність, вікова віктимність, віктимність-патологія); рівням (нормальний рівень, середньостатистичний рівень, високий рівень віктимності); типам (особистісна, рольова, ситуативна). Ними визначено суб'єктивну схильність до ролі жертви, що вміщує сукупність психологічних особливостей особистості, біофізіологічних властивостей та психопатологічні особливості. На основі аналізу наукової літератури визначені такі відмінні

риси віктимної особистості: емоційна нестійкість, тривожність, конформність, боязкість, довірливість, некритичність, сугестивність, підвищена моральна відповідальність, зайва сумлінність, готовність жертвувати собою [2; 3; 5; 7].

У наукових студіях визначені особливості сімейного насильства, а саме: наявність патернів насильства, ініціювання одним з партнерів, гендерна основа. Визначено чинники, які призводять до сімейного насильства: внутрішні й зовнішні. Зазначається, що виникнення та динаміка подружнього насильства в конкретній сім'ї визначається насильницькими тенденціями кривдника, і психологічними особливостями жертви (віктимністю). Сім'я, в якій здійснюється насилля, має особливі характеристики. Аналіз досліджень в області віктимної поведінки жінок дозволив виділити низку психологічних особливостей жінок, які стають жертвами домашнього насильства: невротизованість, розлади когнітивних і афективних функцій, стан навченої безпорадності, деформоване самосприйняття і занижена самооцінка, конфліктність і суперечливість, посттравматичний стресовий розлад, порушення кордонів «Его», психотравмуючий досвід дитинства і моделі поведінки батьків [3; 6].

Психологічне дослідження взаємозв'язку віктимності та сімейного насилля здійснювалось з метою виявлення й обґрунтування зв'язку віктимної поведінки жінки із проявами насилля в сім'ї.

За результатами дослідження умовно виділено 3 групи жінок: 1) жінки із низьким рівнем віктимності, 2) жінки із середніми показниками за шкалами віктимності, що може вказувати на тенденції до віктимності за певних обставин, 3) група віктимного ризику – жінки із вираженими ознаками віктимності. Встановлено, що жінки із низьким рівнем віктимності мають низьку афективність, дратівливість, тенденцію до незалежності, відокремленості, не піддаються сторонньому впливу, зокрема не схильні до аддикцій, чітко вибудовують причинно-наслідкові зв'язки, турбуються про власну безпеку, критично ставляться до інших та зовнішніх обставин, адекватний захисний спосіб поведінки уникати небезпечних ситуацій. Особи із середньостатистичним рівнем віктимності не схильні демонструвати агресивні форми поведінки, організують безпечний простір навколо, адекватно сприймають різні життєві ситуації, адекватно проявляють турботу про себе, приймають участь у соціальних подіях, критично їх аналізують, схильні до відокремлення, їм притаманна вдумливість та пересторога, адекватна критика себе та інших, рідко опиняються в критичних ситуаціях, проте, за певних умов тенденція до віктимності може виявитись. Жінки із високим рівнем віктимності схильні потрапляти в ризиковані ситуації, провокують конфлікти та агресію щодо себе, мають зовнішні прояви самоушкодження (роздирання шкіри на руках, висмикування волосся, порізи й опіки, відмова від їжі тощо), схильні до некритичного сприйняття дійсності, довірливі та необачні у нових контактах, недбало ставляться до фінансів та власного здоров'я, невірно оцінюють ситуацію, схильні до аддикцій, не розуміють наслідки власної поведінки, ознаки віктимності сформовані та активно проявляються ззовні.

Провівши дослідження щодо оцінки ризику насилля констатовано: низький рівень насильства або його повну відсутність, середній та високий рівень у досліджуваних.

У осіб, яких умовно віднесено до групи із середнім проявом агресії партнера, переважають погрози та психологічне або вербальне насилля, сексуальна та фізична агресія виявляється найменше. У жінок із високим рівнем насильства на однаковому рівні виявлено погрози та фізичну агресію, інші види насильства представлені також на однаковому рівні. Вимірювання ризику насильства демонструє суттєву різницю прояву видів агресії серед досліджуваних та дозволяє припустити, що проблема насилля є актуальною в сучасному українському суспільстві.

Застосування точкового бісеріального коефіцієнта кореляції Пірсона дає підстави стверджувати, що існує статистично значуща позитивна залежність середньої сили між віктимністю та сімейним насиллям ($r_{pb} = 0,599$ та $r_{pb} = 0,674$; $p < 0,01$; $n = 87$).

Суб'єктивна схильність до ролі жертви включає в себе: сукупність психологічних (індивідуально-психологічних і соціально-психологічних) особливостей особистості, які спричиняють її віктимогенну деформацію; сукупність біофізіологічних властивостей людини, головним чином зумовлених віком; психопатологічні особливості, що свідчать про часткову соціальну дезадаптацію, а в результаті – розвиток підвищено вразливої особистості [8].

Використовуючи поняття віктимності, говоримо про особистісну віктимність. При цьому ми розглядаємо віктимність як властивість особистості, як її якісну характеристику, яка є комплексною психологічною межею, що впливає на поведінку суб'єкта і таким чином підвищує можливість отримати психологічну травму. Іншими словами, віктимність особистості, як риса, як властивість проявляється в поведінці і детермінує її. Саме тому, що віктимність особистості є складною якістю, яка об'єднує ці характеристики, то людина, що виявляє їх в поведінці, своїх діях, словах, може провокувати навколишніх людей на агресивну поведінку щодо себе. Віктимність особистості, складаючись із комплексу певних рис (агресивність, тривожність, сугестивність) проявляється через них у поведінці індивіда і може провокувати інших людей на агресію проти носія цієї риси.

Жертвами сімейного насилля стають, переважно, жінки [8]. Причини цього вбачаються в гендерній нерівності, впливі історичних, соціокультурних, економічних та політичних факторів, які відображаються на психічному стані жертви та визначають віктимність її поведінки. Вирішальним для віктимізації є вплив не окремого інциденту, а накопичувальний ефект, який створює сімейний клімат і можливості для подальших актів насилля.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми сімейного насильства : монографія / Перцева Т.О., Огоренко В.В., Кожина Г.М., Зеленська К.О., Носов С.Г., Терьшина І.Ф., Гненна О.М.,

Мамчур О.Й., Тимофеев Р.М., Шорніков А.В.; за заг. Ред. Проф. Т.О.Перцевої та проф. В.В. Огоренко. Дніпро, 2021. 188 с.

2. Бовть О.Б. Віктимна поведінка як психологічна проблема. *Соціальна психологія*. 2004. № 4 (6). С.14-22.

3. Бойко-Бузиль Ю.Ю. Домашнє насильство як соціальна проблема: психологічний ракурс. *Науковий журнал «Габітус» : «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій»*, 2021. С. 125 – 130.

4. Віктимологія : навч. Посіб. / В. В. Голіна, Б. М. Головкін, М. Ю. Валуйська та ін. ; за ред. В. В. Голіни і Б. М. Головкіна. Харків : Право, 2017. 308 с.

5. Гура С. О. Психологічні особливості віктимної поведінки молодих людей. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 21. С. 30–39.

6. Ладиченко В. В., Гулак О. В., Артеменко О. В. (2022) Віктимологічний портрет жертви домашнього насильства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. № 70. С. 389-392.

7. Рутьян Л. Домашнє насильство жінок: психологічні та соціальні детермінанти, явища. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка 2019. 178 с.

8. Туриніна О.Л., Раєвська Я.М. Психологічні особливості віктимної поведінки в жінок. *Габітус*. Вип. 57. 2024. С. 241- 245. URL: DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

9. Чеханюк Л. В. Віктимна поведінка жінки у механізмі насильницького злочину. *Актуальні дослідження правової та історичної науки*. Вип. 67. 2024. URL:https://www.lex-line.com.ua/?go=full_article&id=235

Шульгач-Возняк Марія

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Остапйовський Олександр

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СІМ'Ї ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Благополуччя сім'ї залежить від установок, почуттів, взаємин, способів спілкування між її членами. Саме у сім'ї закладаються основи інтелектуального, фізичного й морального розвитку дитини, формуються світогляд, громадянські почуття, естетичні смаки.

Визначальними для дитини стають особистий приклад батьків, їх ставлення один до одного, вподобання, роль у громадському житті, праці, чесність, принциповість, чуйність і доброта, бережливість, скромність і простота.

Актуальність проблеми взаємин батьків і дітей у підлітковому віці залишається на часі тому, що змінюється саме суспільство і виникають нові проблемні ситуації, які потребують дослідження і вирішення.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив сім'ї на становлення особистості підлітків.

Методи дослідження. Методика «Підлітки про батьків» Е. Шефера, методика «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка, методика «Взаємодія: батько-дитина» та опитувальник соціалізації для школярів «Моя сім'я».

Результати дослідження. Опрацювавши відповіді підлітків за методикою Е.Шефера ми отримали наступні результати:

– за шкалою «директивності» 27% опитаних мають високий показник, що свідчить про тиск з боку батьків на підлітків на нав'язування їм своїх поглядів, ідей, смаків.

– за шкалою «ворожості» 22% підлітків мають чітко виражений високий показник, що свідчить про сприйняття підлітками батьків надміру суворими.

– за шкалою «критики» лише 23% опитаних вказали на відсутність зацікавленості дитиною з боку батьків.

Шкала «автономності» показала, що 54% опитаних підлітків сприймають батьків як безкомпромісну диктатуру.

За результатами методики «Взаємодія: батько-дитина» (ВБД) 53% досліджуваних підлітків відчують високий контроль з боку батьків, 14% не відчують розуміння та прийняття з боку батьків. 48% опитаних вказали на відсутність співпраці та партнерських відносин з батьками, 46% підлітків вважають, що переживають переломний момент у житті та авторитет батьків відходить на задній план перед авторитетом однолітків.

Опрацювання результатів методики «Самооцінка психічних станів» Г. Ю. Айзенка показала, що лише 17% опитаних демонструють страх перед труднощами та невдачами. 24% опитаних показали високий рівень агресивності. При порівнянні результатів опитування серед хлопців та дівчат виявилось, що хлопцям значно складніше приймати рішення і важче знайти шляхи вирішення проблем, ніж дівчатам.

Результати опитувальника соціалізації «Моя сім'я» показали, що 28% підлітків вважають благополучними стосунки у своїй родині і лише 14% вказали, що стосунки у їхніх родинях складні та неблагополучні.

Висновки. У ході проведеного дослідження на тему: «Психологічний клімат сім'ї як чинник формування Я-концепції підлітків» було досягнуто основної мети роботи – встановлення закономірностей між характеристиками сімейного мікроклімату та формуванням позитивної або негативної Я-концепції у підлітковому віці. Емпіричний аналіз підтвердив, що сприятливий мікроклімат у сім'ї (побудований на підтримці, взаєморозумінні, співпраці, довірі та відкритості) сприяє формуванню адекватної, позитивної Я-концепції у підлітків. І, навпаки, напружений, конфліктний або байдужий мікроклімат у сім'ї негативно впливає на самосприйняття підлітка, формуючи невпевненість у собі та занижену самооцінку.

Значну роль у формуванні Я-концепції підлітка відіграє емоційна підтримка з боку батьків. Підлітки, які відчують любов і прийняття, демонструють вищий рівень самоповаги та оптимістичне ставлення до власного майбутнього.

Демократичний стиль взаємодії батьків і дітей сприяє становленню гармонійної особистості, тоді як авторитарний стиль провокує розвиток негативних установок щодо себе. Ліберальний стиль може призводити до нестабільності у сприйнятті себе через відсутність чітких орієнтирів.

Нами було розроблено методичні рекомендації для батьків щодо покращення психологічних характеристик підлітка та взаємовідносин батьків і дітей, основна мета яких полягає у перебудові негативних проявів поведінки і створенні нових стабілізаційних реакцій без внутрішнього травмування для підлітків і їхніх батьків. При використанні запропонованих нами рекомендацій обидві сторони відчуватимуть прояви корекції щодо уже наявного негативного досвіду стосунків у родині, знизиться рівень психологічної напруги, значно підвищиться авторитет батьків в очах підлітка, виникне довіра та взаєморозуміння.

Список використаних джерел:

1. Бондар Т.В. "Роль емоційних відносин у сім'ї у формуванні самосвідомості підлітків". *Практична психологія і соціальна робота*, 2019, №6, с. 28-34.
2. Кравченко С.В. - *Мікроклімат сім'ї як фактор розвитку особистості. // Практична психологія та соціальна робота*, 2020.
3. Мороз О.О. - *Роль сімейного виховання у формуванні особистості дитини. // Науковий вісник Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 2019.
4. Петрова О.В. "Вплив сімейного мікроклімату на становлення особистості дитини". *Науковий вісник Інституту психології імені Г.С. Костюка*, 2020, №3, с. 42-47.
5. Савченко Л.В. "Соціально-психологічний вплив батьківського виховання на розвиток «Я-концепції»". *Український журнал психології*, 2021, №2, с. 15-21.
6. Титаренко Т.М. - *Сім'я як фактор формування ідентичності особистості. // Соціальна психологія*, 2021.
7. Черненко А.В. "Емоційно-психологічна атмосфера сім'ї як чинник формування самооцінки дитини". *Львівський національний університет*, 2020.

**РЕВІТАЛІЗАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ, ЖЕРТВ ВІЙНИ
ТА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Білан Крістіна

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
навчальний-науковий інститут неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Мушкевич Мирослава

науковий керівник, доктор психологічних наук,
професор кафедри практичної психології та психодіагностики,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Актуальність дослідження. У сучасному світі питання опанувальної поведінки розглядається як один з елементів для існування у навколишньому середовищі. Пристосування та адаптація до різних негативних, стресових чинників вкрай необхідна населенню. Також необхідно розглянути-стратегії для військових як окрему гілку опанувальної поведінки. Особливості копінг-стратегій військових полягає у тому, що вони майже постійно знаходяться у стресовій ситуації: на навчаннях, у зоні бойових дій, виконуючи завдання за призначенням і навіть повертаючись на місце постійної дислокації, це знову ж таки йде зміна середовища і адаптація до нього.

Сучасна психологія пояснює копінг-стратегії як вироблення свідомої поведінки для подолання стресу. В основі копінг-стратегій лежать так поняття як «Я-концепція», «ресурси особистості», «когнітивні операцій психологічної діяльності», «локус контролю». Дослідження копінг-стратегій поки-що досить розрізнені. Існує чимало класифікацій копінг-стратегій, проте науковці виділяють базові стратегії, а саме: стратегія вирішення проблем, стратегія уникання, стратегія орієнтована на емоції.

Проблемою копінг-стратегій відображено у працях психологів та психотерапевтів, вчених-класиків, таких як Р. Лазарус, С. Фолькман, С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, У. Джемс, К. Мінігер, С. Хобфолл, Н. Хаан. Надзвичайно цікавими є роботи українських вчених, які відображають психологію вибору копінг-стратегій Н. Крамар [6], З. Шайхлісламов [9], С. Корсун [3], Т. Ткачук [3], Т. Бульчик [1], В. Мушкевич [1], Б. Опальчук [7], Л. Гачак-Величко [3], Л. Тютюнник [8], Л. Карамушка [4], С. Василенко [2] та ін.

Вчені розглядають поняття копінг-стратегії, як готовність індивіда вирішувати життєві завдання шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні засоби для подолання стресу. В разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресових чинників на особистість. Особливості вміння обирати та відбирати активні опанувальні форми поведінки пов'язані з Я-концепцією, локусом контролю, умовами середовища

Аналіз теоретичної літератури дозволив нам виділити, що для формування копінг-стратегій потрібні такі елементи як: копінг ресурси,

когнітивні операції психологічної діяльності, локус контролю, Я-концепція. Усі ці елементи тісно пов'язані між собою і складають загальну картину опанувальної поведінки.

Копінг ресурси – це все те, що індивід застосовує для подолання стресу, до них належать характеристики особистості і соціального середовища, які полегшують або роблять можливою адаптацію до життєвих стресів, сприяють розвитку засобів його подолання, підвищують стресостійкість. Це особистісні структури, які допомагають людині впоратись із загрозливими обставинами, полегшують адаптацію. Насамперед це – здоров'я і його важливий компонент – особистісний енергетичний потенціал, який необхідний для розв'язання конкретної проблеми. Когнітивні процеси є цілісність і нерозривна єдність психіки людини і є те, що утворює особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ, самоконтроль та саморозвиток як фундаментальні якості особистості підкреслюються у різних підходах.

Для військовослужбовця важливо зазначити чинниками психічної травматизації є: реальна загроза життю, яка виникає при пересуванні на позиції без відповідного захисту; загроза підриву на вибухових пристроях; загроза загибелі під вогнем снайперів; необхідність бачити тіла загиблих та торкатись до них; постійне очікування загострення ситуації; спілкування з важко пораненими. Дуже важливими є чинники, виділені у полонених, які проявляються у вигляді: стану невизначеності та невідомості, відсутності вірогідної інформації, небезпеки непередбачуваних дій терористів, тяжких побутових умов, відсутності їжі, води, можливостей задовольнити природні потреби, чутки про значну кількість у полоні, загроз, що спричиняли думки про розправу та загибель.

Мета дослідження. У своєму дослідженні ми поставили завдання дослідити психологічні особливості актуальних копінг-стратегій у військовослужбовців.

Процедура та методика дослідження. Емпіричне дослідження копінг-стратегій військовослужбовців, проводилося на базі військової частини Волинської області у військових силах правопорядку, Рівненської області на виїзних взводах радіотехнічних військ Повітряних сил, військової частини командування сил логістики Міністерства оборони Київської області та у сухопутних військ на першій лінії Донецької областей в онлайн режимі. У дослідженні копінг стратегій приймало участь 69 військовослужбовців чотирьох родів військ (сухопутні війська, радіотехнічні війська повітряних сил, військова служба порядку, командування сил логістики Міністерства оборони). Відповідно до опитування отримали наступні дані. Серед військовослужбовців 26,1% перебуває у сухопутних військах, 27,5% радіотехнічні війська повітряних сил, 8,7% військових які перебувають на службі у військах служби порядку складає та 37,7% становлять військовослужбовці які знаходяться у командуванні сил логістики Міністерства оборони. Військовослужбовці перебували у різних

дислокаціях (місця проведення бойових дій, постійного місця дислокації, виїзному взводі).

Основними психодіагностичними методиками виступили опитувальник «копінг-стратегій тест (WCQ)» (Р. Лазарус та С. Фолькман адаптована Т. Крюковою, Є. Куфтяк, М. Замишляєво), опитувальник «копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер адаптована Т. Крюковою), методику «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан), Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклакова і С. Чермяніна).

Результати дослідження. Результати дослідження показали, що серед військовослужбовців найбільш використовувані копінг-стратегіями є позитивна переоцінка, що характеризує собою використання зусиль по створенню позитивних думок і особистісного зростання та втеча-уникнення яка характеризується поведінковими зусиллями щодо втечі або уникнення проблеми. Найменш вираженим у використанні становлять стратегія прийняття відповідальності та дистанціювання яка являє під собою когнітивні зусилля по віддаленню від складеної ситуації, а також зменшення її значення. Середні значення мають у використанні такі копінг-стратегії як конфронтаційний копінг характерний тим що веде активні дії щодо зміни ситуації, інколи може бути агресивним та пошук соціальної підтримки для якої характерна пошук інформації а також зовнішня підтримка. Третина опитуваних військовослужбовців виділяють самоконтроль як використання зусиль щодо регулювання своїх почуттів та планування вирішення проблеми як використання довільно проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації.

Виявлено, що копінг-стратегія втечі та уникнення найбільш характерна для сухопутних військ, радіотехнічні війська найчастіше використовують стратегію позитивної переоцінки. Планування вирішення проблеми притаманне Командуванню Сил логістики. Позитивна переоцінка виражена у військах Сил правопорядку. Найменш використовуємо копінг-стратегія виділяється прийняття відповідальності у всіх родах військ.

Досліджено, що у великій кількості військовослужбовців різних родів військ вираженими копінг-стратегіями у використанні є проблемно-орієнтовна копінг-стратегія для якої характерним є вирішення проблеми, аналіз ситуації, вибудовування плану дії, пошуку інформації. Також активно використовується копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки яка характеризується взаємодією з оточуючими для подолання труднощів. Менш вираженими у використанні становлять такі стратегії як копінг-стратегія орієнтована на уникнення при якій людина намагається ухилитися від виниклої проблеми та копінг-стратегія відволікання. Найменш вираженою є емоційно-орієнтована копінг-стратегія для якої характерно врегулювання емоційного напруження.

Визначено, що найбільшою мірою у військовослужбовців виражена копінг-стратегія вирішення проблеми, для якої характерним є те, що вона спрямована на активні дії для подолання стресових ситуацій та інших виникаючих проблем. Другий за використанням копінг-стратегія

знаходиться пошуку соціальної підтримки, як стратегія яка характеризується взаємодією з оточуючими людьми для подолання складної ситуації. Третьою по використанню копінг-стратегія є стратегія уникнення проблеми, за допомогою якої є прагнення уникати будь якими способами проблеми.

Встановлено, що військовослужбовців достатньо стійкі до стресу за усіма показниками. Для військовослужбовців збройних Сил України найбільш використовуємо шкалою є «Комунікативні особливості», яка характеризується вмінням побудови міжособистісних відносин у колективі та шкала «Моральна нормативність» характеризує здатності дотримуватись норм моральної поведінки, вмінням співпрацювати у колективі. Далі за ієрархією знаходиться шкала «адаптивні здатності» яка спрямована на визначення професійної діяльності та мотивації. Найменший відсоток має шкала «Нервово-психологічної стійкості» яка визначає схильність та толерантність до несприятливих дій професійної діяльності

На основі проведеного дослідження і аналізу використання копінг-стратегій військовослужбовців, була розроблена програма психотерапії з розвитку копінг-стратегій військовослужбовців повинна сприяти запуску психологічних механізмів перетворення ціннісно-сміслової та особистісної сфери військового, що створює умови для появи психологічних новоутворень, які відображають змістовне наповнення мотиваційної системи військового як особистості.

Реалізація представленої програми сприятиме посиленню мотивації військовослужбовця і, як наслідок, забезпеченню соціального замовлення щодо виховання гармонійної, цілісної особистості, здатної до творчої і активної життєвої позиції. Звичайно, в процесі реалізації програми можуть мати місце успіхи та невдачі, що викликають радості і прикрості, які підсилюють або послаблюють мотивацію особистості. Найважливішою умовою реалізації мотиваційного потенціалу є створення в процесі виконання програми ситуацій успіху, переживання суб'єктом радості від успіхів і удач.

Завданнями програми: сприяти самореалізації особистості військового через розвиток її психологічних складових та особистісних ресурсів: життєстійкості, ціннісно-сміслових і мотиваційних ресурсів (осмисленість життя, мотивації саморозвитку, цінностей самореалізації, часової перспективи); ресурсів саморегуляції (самоставлення зменшити рівень тривоги та тривожності, відчуття страху осіб з тривожними станами; розвинути навички усвідомлення та контролю тривоги та тривожності; підвищити рівень самооцінки та самопізнання в процесі розвитку рівня впевненості; сформувати толерантність спілкування з іншими людьми; покращити та розвинути навички міжособистісного спілкування.

Програма передбачає чотири блоки психологічної допомоги. Перший блок – усвідомлення сутності стресу та його основні прояви у військовослужбовців, аналіз основних стресорів у професійній діяльності військовослужбовця, допомогти військовим глибше засвоїти поняття «стрес» та сприяти розвитку розпізнавати його, другий блок – діагностика

базових копінг-стратегій військовослужбовців та особливості використання базових копінг-стратегій в різних професійних ситуаціях, третій блок – функції копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя військовослужбовців; аналіз можливостей різних копінг-стратегій в контексті забезпечення психічного здоров'я та благополуччя військовослужбовців, четвертий блок – визначити психологічні чинники розвитку копінг-стратегій військовослужбовців.

Кожний із блоків передбачає бесіду, індивідуальні консультації, міні-лекції щодо видів копінг-стратегій, психоедукаційні елементи, техніки психотерапевтичного впливу, навчальні семінари, основною метою яких є ознайомлення із передовими психотехнологіями щодо вироблення копінг-стратегій особистості та ознайомлення з техніками самоконтролю, саморегуляції емоційного стану.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження дозволило нам виділити основні психологічні особливості використання копінг-стратегій та підібрати основні складові програми психологічної допомоги. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на пошук оптимальних шляхів допомоги, підтримки, психодіагностики, психоедукації, психоконсультації та психотерапії. Також передбачаємо апробацію програми та презентацію результатів її ефективності.

Список використаних джерел:

1. Бульчик Т., Мушкевич В. Емоційні та поведінкові прояви військовослужбовців, що перебувають в зоні бойових дій. Психологічні студії № 1. 2022. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022>.
2. Василенко С. Психологічна реабілітація в системі психологічного забезпечення підготовки та застосування військ (сил) Збройних Сил України в сучасних умовах. Вісник Національного університету оборони України. Випуск 1. 2019 С. 5-10. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2019_1_3.
3. Гачак-Величко Л. Психологічні засади колективних настроїв у збройних силах України. Психологічні студії № 2. 2023 URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.5>
4. Карамушка Л. Копінг-стратегії персоналу освіти та науки організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. Журнал сучасної психології № 4 (27), 2022 С. 33 URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4>
5. Корсун С, Ткачук Т. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. 2019. URL : <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.htm>
6. Крамар Н. Копінг-поведінка як об'єкт дослідження психологічної науки. Магістерський науковий вісник. Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Випуск 29. 2018. С. 68–70
7. Опальчук Б., Особливості психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання бойових завдань. 2019
8. Тютюнник Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. № 2 (55). 2020. С. 106-115. <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214207/214292>
9. Шайхлісламов З. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Українська інженерно-педагогічна академія. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія» УДК 159.99. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>

Дмитришин Ігор
здобувач освіти ОС Магістр
навчально-наукового інституту неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Малімон Людмила
науковий керівник, кандидат психологічних наук, професор,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Мета статті передбачає надати теоретичне обґрунтування та провести емпіричне дослідження особливостей копінг-поведінки учасників бойових дій.

Методи. 1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових даних для визначення особливостей копінг-поведінки.

2. Емпіричні методи, а саме сукупність методик: Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Амірхан); Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса; Психодіагностична тестова методика Томаса.

3. Методи математичної статистики, зокрема аналіз середніх значень, метод відсоткового аналізу та кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції Пірсона.

Результати. За результатами дослідження долаючої поведінки виявлено, що у досліджуваних під час стресових ситуацій домінуючим є копінг, орієнтований на вирішення проблем, а також на пошук соціальної підтримки.

Отже, це свідчить про те, що військовослужбовці намагаються активно вирішувати проблеми, в тому числі і через звернення за допомогою до оточуючого середовища. Також у опитуваних переважають самоконтроль, планування рішення проблеми та прийняття відповідальності над конфронтацією, дистанціюванням і втечею-уникненням, що є однозначно позитивним. Потребує підвищення позитивна переоцінка, коли в проблемі бачать можливість стати кращим.

Адаптивні копінг-стратегії використовують значний відсоток опитуваних, що є позитивною тенденцією. Дані форми поведінки спрямовані на аналіз проблем і шляхів виходу з них, підвищення віри у власні сили і самоконтролю, усвідомлення своєї цінності як особи, наявність віри у власні резерви у подоланні важких ситуацій.

В малоадаптивних копінг-стратегіях переважає дистанціювання, а також стилі компромісу, уникнення, пристосування, що може бути позитивним в певних ситуаціях.

Неадаптивні копінг-стратегії використовують або невеликий відсоток опитуваних, або середнє значення стилів поведінки адаптивних копінг-стратегій переважає. Таким чином психологічної допомоги потребує незначна кількість опитуваних.

В когнітивному копінгу домінують стратегія вирішення проблем, а також дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми та позитивна переоцінка. Також значний відсоток опитуваних використовують стиль співпраці і незначний відсоток використовує стратегію уникнення проблем. Таким чином, досить значний відсоток військових використовують когнітивні копінг-стратегії, що є позитивним, оскільки респонденти оцінюють проблему і намагаються подолати її.

До емоційних копінг-стратегій відноситься шкала конфронтації, яка виявлена у значного відсотка респондентів. Характеристикою емоційних копінг-стратегій є емоційна розрядка, пасивна кооперація - наказ, який спрямований або на зняття напруги, або на передачу відповідальності щодо вирішення труднощів іншим особам.

До поведінкових копінг-стратегій відноситься стратегія пошуку соціальної підтримки, якою користується значний відсоток опитуваних. Також переважають втеча-уникнення та стилі компромісу, уникнення і пристосування. Стиль суперництва, який відноситься до поведінкових копінг-стратегій виявлено у незначної частки респондентів.

Висновки. Використання всіх особистих ресурсів учасниками бойових дій для ефективного вирішення проблеми доповнює дистанціювання, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми та позитивна переоцінка. Вирішення проблеми за допомогою та підтримкою навколишнього середовища: сім'ї, друзів, інших важливих осіб доповнює позитивна переоцінка. Обом цим активним поведінковим стратегіям суперечать конфронтація і компроміс. Уникнення проблеми доповнюють конфронтація, дистанціювання, прийняття відповідальності і стиль пристосування. Суперечать уникненню проблеми суперництво і стиль співпраці.

Ключові слова: долаюча поведінка, копінг-стратегії, стрес, бойовий стрес, витривалість, учасники бойових дій.

Вступ. Повномасштабне вторгнення росії в Україну, що сталося 24 лютого 2022 року, призвело до змін в країні, як до економічних, так і до соціальних, політичних і психологічних. Значних змін зазнало психічне здоров'я військовослужбовців. Під час ведення бойових дій військовослужбовці зазнають значного стресу, який часто супроводжується травмами та небезпекою для здоров'я і життя [6].

У сучасних бойових діях дуже часто є підвищений вплив стресу на психіку військовослужбовців. Бойовий стрес це психічні порушення, які зазнали військовослужбовці під час пристосування до бойової обстановки, яка є несприятлива для їх здоров'я і життя [8].

В ідеальних умовах бойовий стрес мав би приводити до адаптивних реакцій організму. Але часто він призводить до стресових розладів і поведінкових відхилень [9].

На інтенсивність сприймання військовим бойового стресу впливають, як сила і строк дії стресорів, так і реакція військовослужбовця на їх вплив [2].

Бойові стресори можна поділити на специфічні і неспецифічні [7]. Перші мають підвищений рівень стресогенності і включають:

- загибель побратимів, у тому числі коли вину за це військовий приписує собі;
- приниження честі і гідності військовослужбовця;
- поранення, контузії, каліцтва;
- картини смерті та мук;
- загибель цивільних осіб під час війни.

До другої групи можна віднести фактори, які можуть бути, як під час бойових дій, так і в інших обставинах:

- виконання завдань у тривалому напруженні;
- депривація біологічних потреб;
- тривала відсутність спілкування із близькими;
- конфлікти між військовослужбовцями;

Бойовий стрес може призвести до сповільненої реакції на зовнішні подразники, порушення координації, зниження уваги і пам'яті, що впливає на виконання бойових завдань [10]. Порушення при бойовому стресі можуть проявитися як нездатність нести службу або відмова від неї. Симптомами цього може бути неможливість протистояння, уникнення контактів, апатія. Ці симптоми можуть повторюватися і ускладнювати психологічну реабілітацію.

Тривалі наслідки бойового стресу (у 40-80%) приводять до посттравматичних стресових розладів (ПТСР) і можуть тривати роками, а часом формуються психопатологічні зміни, як наслідок бойової психічної травми.

На інтенсивність бойового стресу впливають і умови бойових дій, а саме:

- кількість бойових дій з небезпекою для життя, у яких брав участь військовослужбовець;
- важкість і характер бойових дій, а саме коли противник значно переважає по чисельності особового складу, в умовах відступу, оточення.
- кількість бойових втрат у підрозділі, де проходив службу військовослужбовець.

Також на інтенсивність проявів бойового стресу у військовослужбовців можуть впливати низький рівень пристосованості, який був у довоєнному житті, складна ситуація у сім'ї військового, складний матеріальний стан.

Бойовий стрес невисокої інтенсивності (БСНІ) часто легко долається військовослужбовцями і може навіть сприяти підвищенню їхньої активності [6]. Надалі до нього або звикають, або він переходить у бойовий стрес підвищеної інтенсивності (БСПІ).

БСПІ проявляється як: неадекватне підвищення або зниження бойової активності; емоційне збудження або заціпеніння; неадекватна мотивація до бойової діяльності або навпаки бажання вийти з поля бою за будь-яку ціну; дезорієнтація в бою; відчуття нереальності подій під час бою; панічні

настрої; різке пониження дисципліни. Внаслідок цього понижується бойова діяльність [13].

БСП впливає на погіршення стану здоров'я, виникнення нових або загострення хронічних захворювань.

БСП на рівні групи приводить не тільки до збільшення військовослужбовців, які від нього страждають, але й до погіршення морально-психологічного стану у військових колективах. Це призводить до підвищення рівня конфліктності, зниження взаємовиручки, недовіри до військового керівництва і як наслідок до поширення панічних настроїв.

Чим більший бойовий стрес пережив військовослужбовець у зоні бойових дій, тим вища ймовірність виникнення негативних психологічних наслідків (НПН). Вони виявляються у: втраті сенсу життя; почуття швидкої смерті; невиправданому заниженні чи завищенні самооцінки; неадекватному почутті провини за свої дії на війні, або навпаки у ідеалізації цих дій; у відчуженні від рідних, близьких, самого себе; у суїцидальних думках; у потребі «гострих» відчуттів.

Також НПН проявляються як: спогади, переживання, образи, відчуття, які нагадують про події на війні і є дуже схожими до пережитого в реальності; нездатність згадати події, які відбулися під час стресу; проблеми зі сном (засинання, жахи, різноманітні страхи); різкі перепади настрою; спалахи гніву і агресії; нездатність сконцентруватися на вирішенні завдання [6].

НПН часто супроводжуються проблемами зі здоров'ям, а саме: гострим болем; запамороченням; болями в серці; пітливістю; зниженням або підвищенням апетиту; тремтінням рук, ніг, голови та інших частин тіла; а також загостренням хронічних захворювань.

Однією з ключових теорій, на якій базуються дослідження копінг-поведінки є теорія стресу та копіngu (Lazarus & Folkman, 1984). Згідно з цією теорією, стрес – це реакція організму на сильну дію зовні, яка перевищує його ресурси, а також реакція нервової системи [4].

У даний час вивчається поведінка людини у стресових ситуаціях. У зв'язку з цим вивчається копінг-поведінка. Під копінгом (coping) мається на увазі прагнення людини подолати проблеми, пристосування, що йде за стресом. Вперше термін був використаний Л. Мерфі у 1962 р. у дослідженні способів подолання дітьми труднощів, пов'язаних із віковими кризами [5].

Основоположниками поняття “копінг” є психологи Р. Лазарус та С. Фолькман, які дали визначення копінг-стратегії, як стратегії з оволодіння та врегулювання відносин з навколишнім середовищем. Також ці автори ввели поняття життестійкості та стресостійкості.

Відповідно до моделі Р. Лазаруса особистість та середовище взаємодіє за допомогою когнітивної оцінки та копіngu [12]. Когнітивна оцінка поділяється на первинну та вторинну. Первинна оцінка – це оцінка ситуації як загрозливої, або ситуації, яка потребує зміни. Вторинна оцінка доповнює первинну і визначає, як ми можемо вплинути на небезпечну ситуацію і за допомогою яких ресурсів. Після когнітивної оцінки ситуації людина розробляє механізм подолання стресу. І тоді настає копінг-процес.

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні і пасивні. До активних стратегій відноситься стратегія «Вирішення проблеми». Це дії людини, спрямовані на вирішення проблеми. Сюди ж відноситься і стратегія «Пошук соціальної підтримки». Це отримання соціальної підтримки за допомогою оточуючого середовища. Натомість пасивна копінг-поведінка містить стратегію «Уникнення проблеми», яка в певних ситуаціях може бути і активною.

Поняття копінгу розроблялося на прикладах кризових ситуацій, пов'язаних з тяжкою хворобою. Е. Хейм, вивчаючи копінг-процеси в онкологічних хворих виділив 26 форм копінг-поведінки [1].

Адаптивні варіанти копінг-поведінки включають такі когнітивні стратегії, як аналіз ситуації і шляхів вирішення проблеми, підвищення самооцінки, самоконтролю, віри у власні сили у подоланні проблеми. Серед емоційних стратегій є протест – обурення і протест по відношенню до проблеми. До поведінкових копінг-стратегій відноситься співпраця, звернення. Це коли людина співпрацює із досвідченими особами, шукає підтримки в оточення [10].

Також люди часто застосовують малоадаптивні варіанти копінг-поведінки. До них відносять смиренність, розгубленість, ігнорування – відмова від подолання проблеми через невіру у власні сили. Сюди ж відносять придушення емоцій, самозвинувачення, агресивність, активне уникнення, відступ.

Водночас є відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки. Це відносність, надання сенсу, а ще емоційна розрядка, пристосування. Також сюди відноситься поведінка відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, ліків, подорожей, занурення у хобі, реалізації мрій [11].

Існує велика кількість класифікацій копінг-стратегій. Перша була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом [4] і включала такі види копінгів:

- спрямованість на оцінку (коли людина відсторонюється від проблеми через страх того, що оточуючі не приймуть її цінності);
- спрямованість на проблему (людина з'ясовує причини проблеми);
- спрямованість на емоції (людина стримує емоції, контролює або відволікається від них).

На думку вченого Дж. Вейланта [14] існують такі три види копінг-стратегій:

- пошук соціальної підтримки (отримання допомоги від інших людей);
- копінги, що використовуються в складних ситуаціях (сюди належать стратегії, які виділили Р. Лазарус та С. Фолькман);
- психічні механізми, які змінюють внутрішню та зовнішню реальність.

Більшість класифікацій копінг-стратегій побудована на базовій теорії Р. Лазаруса і С. Фолькмана.

Вибірка та процедура дослідження. З метою дослідження копінг-поведінки учасників бойових дій було проведено опитування на базі комунального підприємства «Медичний центр реабілітації учасників

бойових дій Луцької міської територіальної громади». Також було проведено онлайн-опитування на платформі Google Forms. Залучення досліджуваних здійснювалося рандомним способом на інтернет-платформі та в соціальних мережах, у тому числі в групах учасників бойових дій у месенджері «WhatsApp». Учасників поінформовано про дослідження і можливі його ризики, а також надано інформацію про місця, де можна при потребі отримати безкоштовну психологічну допомогу.

Обговорення результатів. Дослідницька робота проводилась протягом серпня – жовтня 2024 року. Було охоплено 51 особу віком 18-65 років з тривалістю перебування в зоні бойових дій від 6 місяців до більше 2 років. Вік та стать респондентів у дослідженні не враховувалися.

Дослідження проводилися за методиками «Індикатор копінг-стратегії» (Амірхан), опитувальник копінг-стратегій Лазаруса та психодіагностична тестова методика Томаса.

Результати діагностики за методикою «Індикатор копінг-стратегії» (Амірхан) відображені на рис. 1.

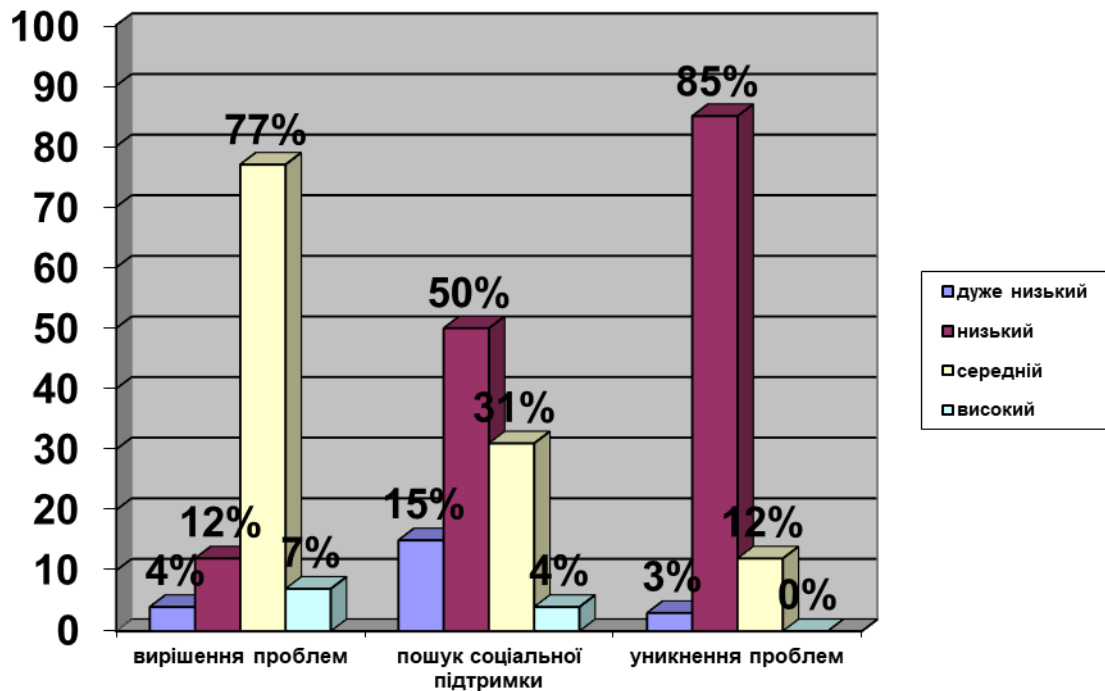


Рис. 1. Результати діагностики за методикою «Індикатор копінг-стратегії» (Амірхан)

Отже, за отриманими результатами у респондентів виявлено *низький (12%) та середній (77%) рівень вирішення проблем; низький (50%) та середній (31%) рівень пошуку соціальної підтримки, а також низький (85%) та середній (12%) рівень уникнення проблем.*

За даними методики, це може свідчити про те, що значна частка досліджуваних застосовує активну поведінкову стратегію, при якій людина намагається використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Також значний

відсоток низького та середнього рівнів соціальної підтримки свідчить про те, що військовослужбовці застосовують активну поведінкову стратегію, коли для ефективного вирішення проблеми звертаються за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, інших важливих для них осіб. Досить незначний відсоток респондентів мають середній рівень уникнення проблем, що вказує на те, що поведінкову стратегію, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем застосовує незначна частка військових, які взяли участь у дослідженні. В умовах перебування в зоні бойових дій стратегія уникнення проблем може негативно позначитися на військовослужбовцях.

Наступним етапом дослідження було виявлення домінуючих стратегій поведінки за методикою опитувальник копінг-стратегій Лазаруса. Результати діагностики відображені на рис. 2.

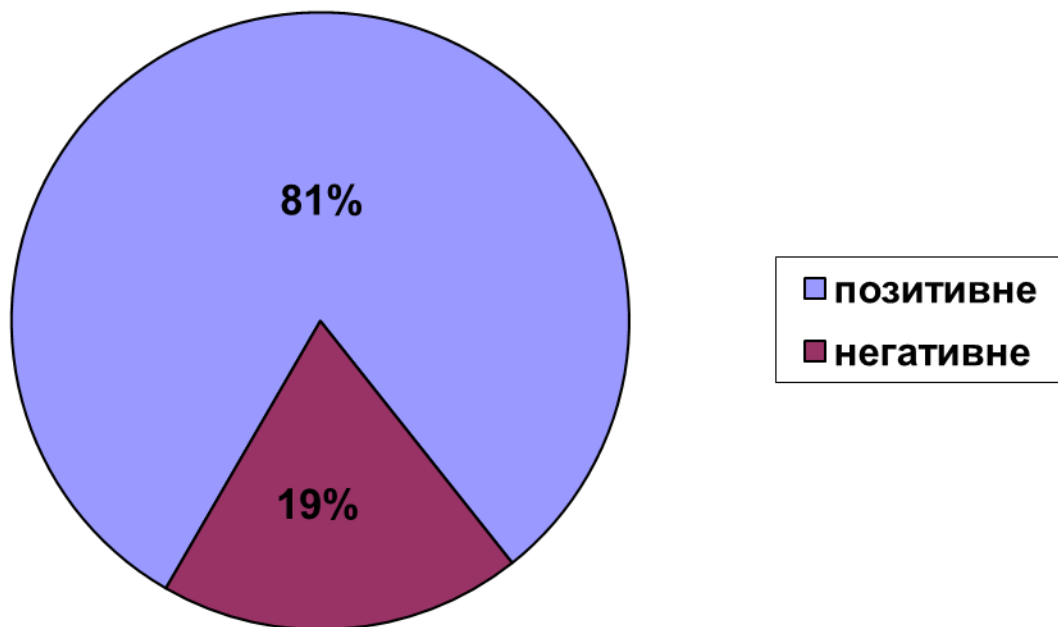


Рис. 2. Результати діагностики за методикою опитувальник копінг-стратегій Лазаруса

Було виявлено переважання середнього значення по субшкалам: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка, що вважається позитивним у 81% опитаних, а також переважання середнього значення по субшкалам: конфронтація, дистанціювання, втеча-уникнення, що вважається негативним у 19% опитаних.

Результати дослідження по кожній з вищезазначених шкал опитувальника відображені на рис. 3.

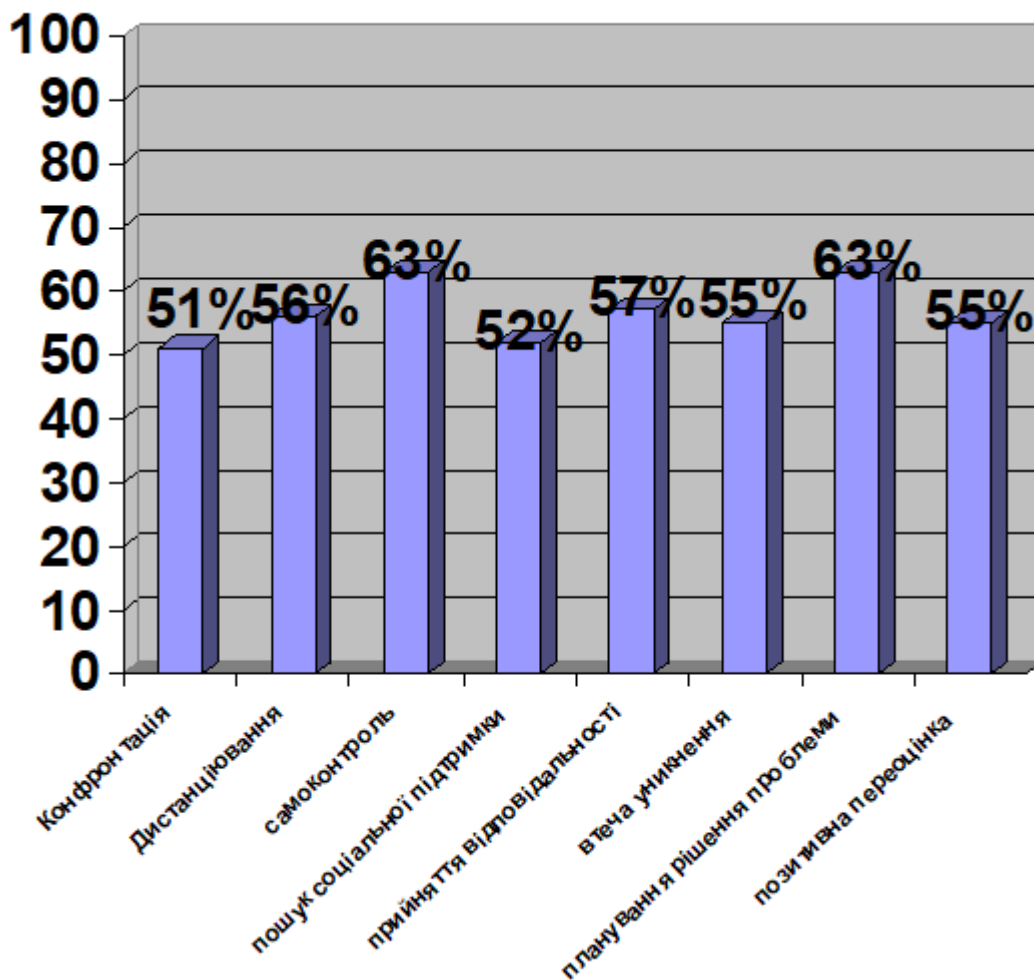


Рис. 3. Результати діагностики за методикою опитувальник копінг-стратегій Лазаруса в розрізі кожної шкали

Отже, ми бачимо найвищі результати і переважання по шкалах самоконтроль (63%), планування рішення проблеми (63%) та прийняття відповідальності (57%) над шкалами конфронтація (51%), дистанціювання (56%) і втеча-уникнення (55%), що є позитивним. Це вказує на те, що у більшості респондентів зусилля з регулювання своїх почуттів і дій, зусилля щодо зміни ситуації та визнання своєї ролі в проблемі переважають над наступальними діями щодо зміни ситуації, віддаленням від ситуації і зменшення її значущості та відходом або уникненням проблеми. Що є позитивним і показує, що у респондентів переважають позитивні копінг-стратегії.

Водночас, по шкалах пошук соціальної підтримки (52%) і позитивна переоцінка (55%) ми бачимо дещо нижчий результат, що свідчить про те, що у респондентів можуть бути недостатні зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки та зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості.

Результати дослідження за психодіагностичною тестовою методикою Томаса відображені на рис. 4.

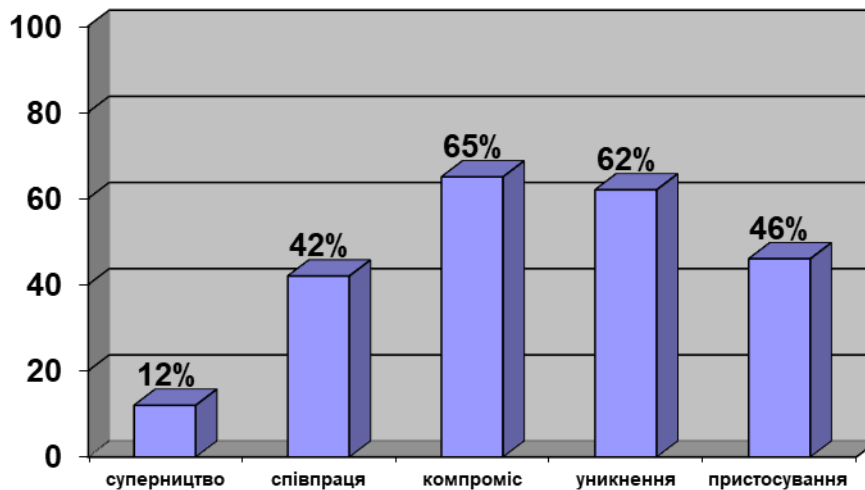


Рис. 4. Результати дослідження за психодіагностичною тестовою методикою Томаса

Томас вважає, що тільки в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші. Це коли учасники ситуації приходять до альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін. І в нашому дослідженні ми бачимо досить значний відсоток опитаних 42% використовує стиль поведінки «Співпраця». Натомість найвищі результати досліджуваних ми бачимо у стилях поведінки «Компроміс» та «Уникнення», 65% і 62% відповідно. Для першого стилю поведінки характерна поступка з обох сторін, а для «Уникнення» характерна відсутність прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей. Також значний відсоток опитуваних підтримують стиль поведінки «Пристосування» 46%. Для нього характерне в протилежність до суперництва принесення в жертву власних інтересів заради інтересів іншого. Самий нижчий відсоток респондентів використовують стиль поведінки «Суперництво» 12%. Йому відповідає прагнення домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду іншому.

Оскільки опитуваними були військові-учасники бойових дій зі значним досвідом можемо припустити, що в умовах війни часто доводиться приймати рішення в стислих часових рамках. Тому такий високий відсоток стилів поведінки «Компроміс», «Уникнення» та «Пристосування», що показує високий рівень довіри до партнера і можливість приймати швидкі рішення. Натомість радує високий рівень стилю поведінки «Співпраця», що є найбільш оптимальним рішенням коли обидві сторони залишаються у виграші. Також низький відсоток опитуваних користується стилем поведінки «Суперництво», що саме по собі є хорошим результатом, так як боротьба, конкуренція може бути неефективною поведінкою для військових, оскільки прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших у певних ситуаціях є згубним.

Розглянемо досліджені стилі копінг-поведінки з точки зору належності до адаптивних, малоадаптивних та неадаптивних копінг-стратегій.

Результати дослідження адаптивних копінг-стратегій відображені на рис. 5.

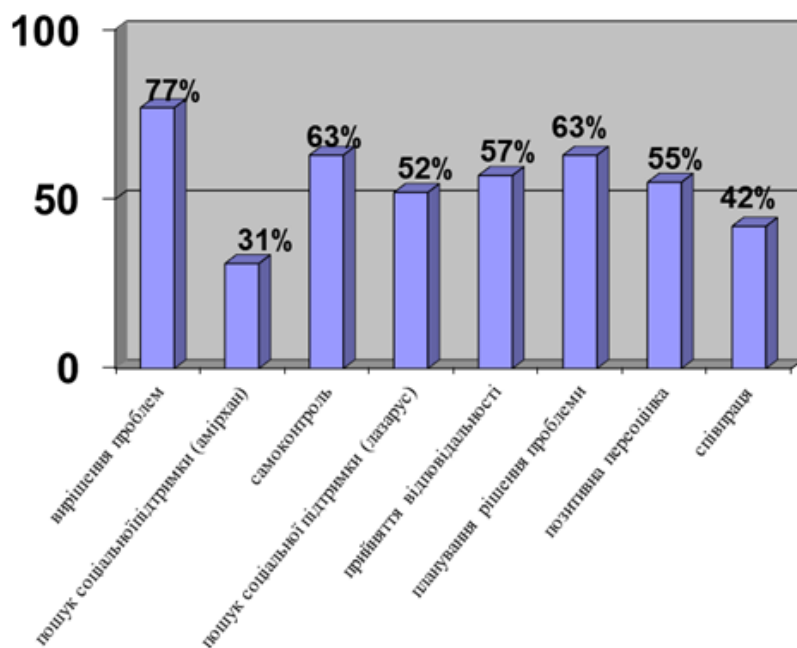


Рис. 5. Результати дослідження адаптивних копінг-стратегій

Отже, як бачимо досить значна частка опитуваних використовує адаптивні копінг-стратегії, що є позитивним. Сюди відносимо наступне: поведінку при якій людина намагається використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми; коли людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, інших важливих для неї осіб. Також зусилля з регулювання своїх почуттів і дій; зусилля з пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки; визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її вирішення; довірливі, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем; зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості, що включає також релігійний вимір. На сам кінець до адаптивних копінг-стратегій відноситься активна участь у розв'язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів коли спільне обговорення проблем та потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення є важливим для обох сторін.

Результати дослідження малоадаптивних копінг-стратегій відображені на рис. 6.

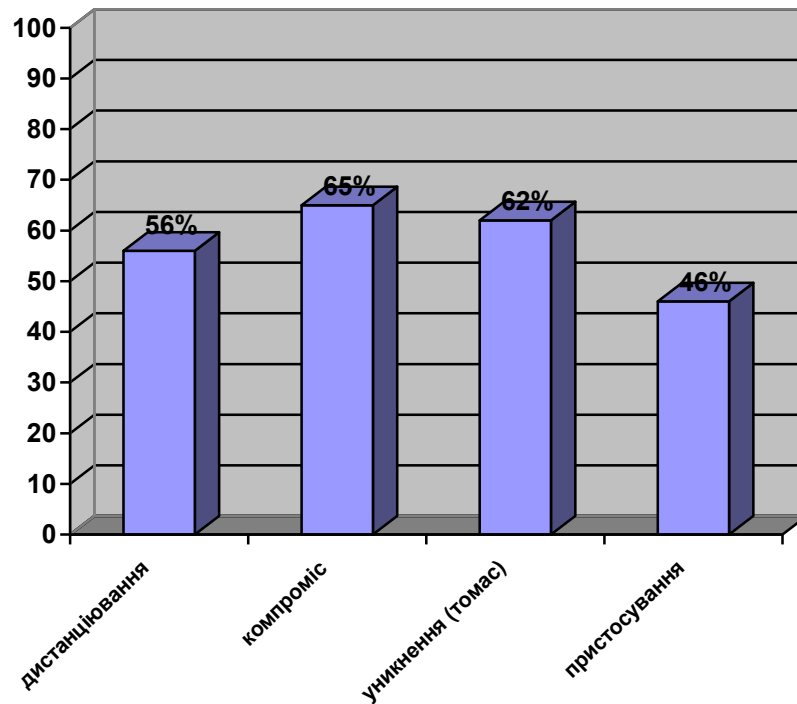


Рис. 6. Результати дослідження малоадаптивних копінг-стратегій

Таким чином, значна частина опитуваних використовує малоадаптивні копінг-стратегії, що в певних ситуаціях може бути позитивним. До цих копінг-стратегій ми відносимо когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості. А також здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті, прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони; пасивність у відстоюванні своїх прав, перенесення відповідальності за розв'язання проблеми на інших; здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів.

Результати дослідження неадаптивних копінг-стратегій відображені на рис. 7.

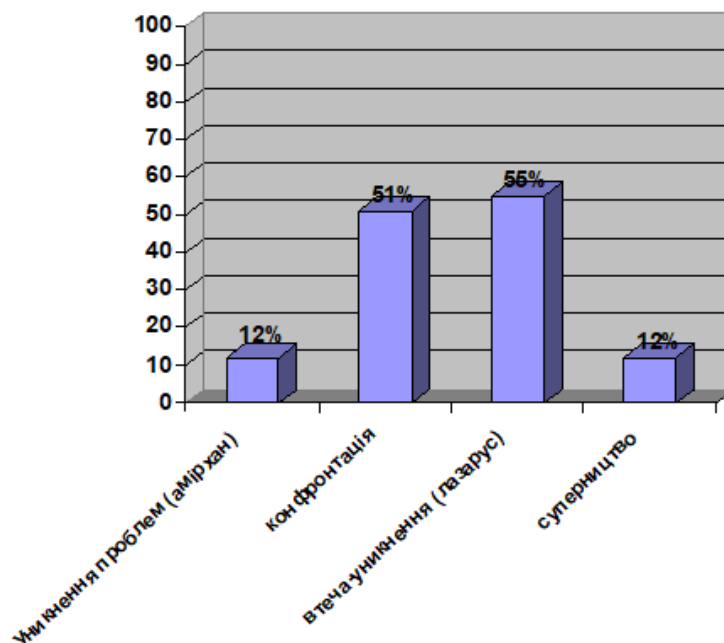


Рис. 7. Результати дослідження неадаптивних копінг-стратегій

За методикою «Індикатор копінг-стратегії» (Амірхан) до неадаптивних копінг-стратегій належить стратегія уникнення проблем, де виявлено середній рівень її використання у 12% опитуваних.

Відповідно до опитувальника копінг-стратегій Лазаруса до неадаптивних копінг-стратегій належать шкали конфронтація (51%) та втеча-уникнення (55% опитуваних).

Відповідно до психодіагностичної тестової методики Томаса до неадаптивних копінг-стратегій належить стиль суперництва, який використовують 12% опитуваних.

Таким чином, до неадаптивних копінг-стратегій відноситься така поведінка: коли людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем. Також наступальні дії щодо зміни ситуації, певна ступінь ворожості і готовність до ризику; уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми. Ще до неадаптивних копінг-стратегій відносимо стиль поведінки, коли є прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших, авторитарність.

Отже згідно з двома опитуваннями Амірхана і Томаса ми бачимо, що незначний відсоток опитуваних використовують неадаптивні копінг-стратегії. І лише згідно з опитувальником копінг-стратегій Лазаруса неадаптивні копінг-стратегії використовує значна частина військових. Але як ми зазначали вище згідно опитувальника Лазаруса середні значення по субшкалам: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка виявлено у 81% опитаних, а переважання середнього значення по субшкалам: конфронтація, дистанціювання, втеча-уникнення виявлено у 19% опитаних, що в цілому є позитивним.

Таким чином, можна зробити висновок, що неадаптивні копінг-стратегії уникнення проблем та стиль суперництва використовує незначний відсоток опитуваних, а також середні значення по шкалам конфронтація, втеча-уникнення є меншим ніж середні значення по відповідним шкалам опитувальника Лазаруса, які належать до адаптивних копінг-стратегій, що є в цілому позитивним.

Результати дослідження когнітивних копінг-стратегій відображені на рис. 8.

До когнітивних копінг-стратегій належить, згідно діагностики за методикою «Індикатор копінг-стратегії» (Амірхан) – стратегія вирішення проблем, де виявлено середній рівень у 77% опитуваних та стратегія уникнення проблем, де виявлено середній рівень її використання у 12% опитуваних.

Відповідно до опитувальника копінг-стратегій Лазаруса до когнітивних копінг-стратегій належать шкали дистанціювання (56%), самоконтроль (63%), прийняття відповідальності (57%), планування рішення проблеми (63%), позитивна переоцінка (55% опитуваних).

Таким чином, ми бачимо, що значний відсоток опитуваних використовує когнітивні копінг-стратегії.

Відповідно до психодіагностичної тестової методики Томаса до когнітивних копінг-стратегій належить стиль співпраці, який використовують 42% опитуваних.

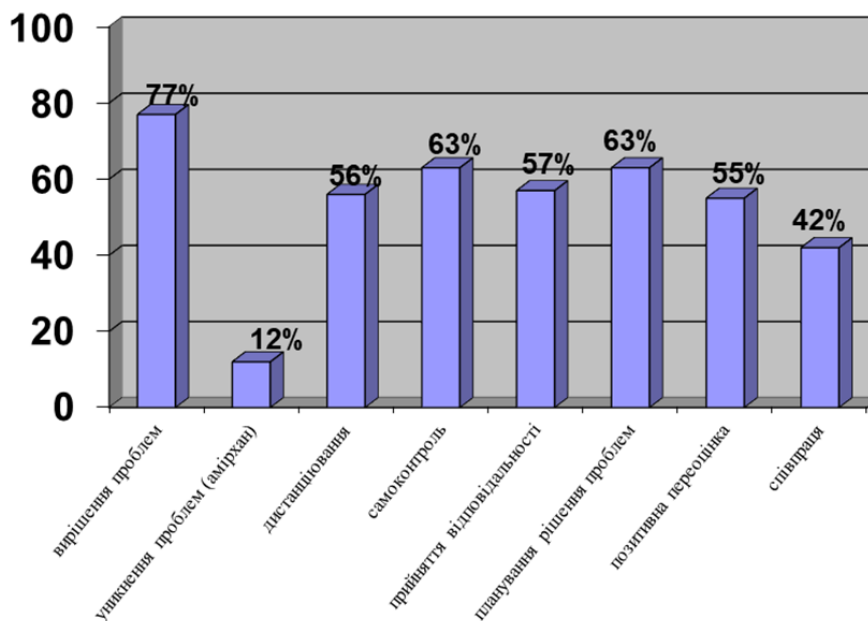


Рис. 8. Результати дослідження когнітивних копінг-стратегій

З досліджених стилів поведінки до емоційних копінг-стратегій відповідно до опитувальника копінг-стратегій Лазаруса можна віднести лише шкалу конфронтації (51% опитуваних), коли починають щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне – робити хоч що-небудь. Отже емоційні копінг-стратегії використовує значна частина респондентів.

Результати дослідження поведінкових копінг-стратегій відображені на рис. 9.

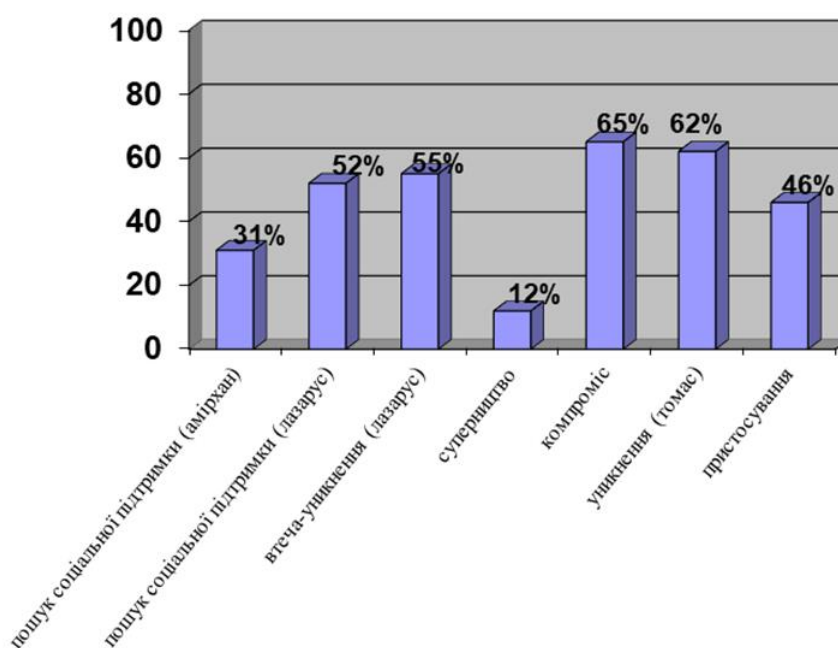


Рис. 9. Результати дослідження поведінкових копінг-стратегій

Такі результати свідчать про те, що незначна частка опитуваних використовує стиль суперництва, коли зазвичай наполегливо намагаються досягти свого. З іншого боку значний відсоток опитуваних використовують поведінкові копінг-стратегії, а саме шукають підтримку в друзів, рідних, спеціалістів, активно уникають проблему, користуються стилями компромісу, уникнення та пристосування.

Для виявлення ймовірних зв'язків копінг-поведінки був застосований метод кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції Пірсона. Метод кореляційного аналізу дав змогу проаналізувати взаємозв'язки показників копінг-стратегій.

Проаналізуємо результати кореляції (табл. 1).

Таблиця 1

Результати кореляційного зв'язку показників копінг-поведінки досліджуваних

<i>N=51</i>	<i>Вирішення проблем</i>	<i>Пошук соціальної підтримки</i>	<i>Уникнення проблем</i>
Конфронтація	-.30*	-.41**	.33*
Дистанціювання	.40**	.11	.53***
Самоконтроль	.17	.13	.19
Пошук соціальної підтримки	.22	.54***	.14
Прийняття відповідальності	.38**	.08	.48***
Втеча-уникнення	.13	.22	.15
Планування рішення проблеми	.38**	.20	.15
Позитивна переоцінка	.45***	.55***	-.07
Суперництво	-.04	.09	-.28*
Співпраця	.19	.08	-.27*
Компроміс	-.33*	-.27*	.21
Уникнення	.07	.10	-.10
Пристосування	.15	-.05	.39**

Примітка: рівень достовірності: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

За результатами кореляційного аналізу виявлено значну кількість позитивних з високим рівнем статистичної значущості зв'язків. Зокрема, стратегія вирішення проблеми позитивно корелює зі шкалами дистанціювання, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми і позитивною переоцінкою. Таким чином, ми бачимо, що для застосування активної поведінкової стратегії ефективного вирішення проблеми необхідні дистанціювання, прийняття відповідальності за проблему, планування її рішення і позитивна переоцінка проблеми, що включає і релігійний вимір.

Слід відмітити, що стратегія вирішення проблеми негативно корелює з конфронтацією і компромісом. Отже ворожість і здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті заважають активно вирішувати проблему.

Стратегія пошуку соціальної підтримки (згідно методики «Індикатор копінг-стратегій (Амірхан) позитивно корелює з шкалою пошук соціальної підтримки (згідно опитувальника копінг-стратегій Лазаруса), що підтверджує правильність і достовірність діагностики, а також позитивно корелює з позитивною переоцінкою. Це свідчить про те, що вирішення проблеми за допомогою навколишнього середовища співпадає з позицією, коли людина змінюється в кращий бік під впливом складних ситуацій у житті.

Також стратегія пошуку соціальної підтримки негативно корелює з конфронтацією і компромісом. Це говорить про те, що вирішенню проблеми за допомогою рідних і друзів суперечить ворожість і здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін.

Стратегія уникнення проблем позитивно корелює з конфронтацією, дистанціюванням, прийняттям відповідальності і пристосуванням. Це говорить про те, що неадаптивна стратегія уникнення проблем доповнюється ворожістю, відділенням від ситуації і зменшенням її значущості, а також визнанням себе відповідальним за проблему і здатністю діяти спільно з партнером заради його інтересів.

Водночас негативна кореляція стратегії уникнення проблем з суперництвом і співпрацею свідчить про те, що уникненню контакту з навколишньою дійсністю суперечить, як прагнення досягти своїх інтересів за рахунок інших, так і спільне вирішення конфлікту обома партнерами.

Висновки та перспективи.

За результатами дослідження долаючої поведінки виявлено, що у досліджуваних під час стресових ситуацій домінуючим є копінг, орієнтований на вирішення проблем, а також на пошук соціальної підтримки.

Також значно переважає середнє значення по субшкалам: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка над середнім значенням по субшкалам: конфронтація, дистанціювання, втеча-уникнення, що є позитивним. При аналізі окремо кожної субшкали видно, що значний відсоток опитуваних використовує як субшкали: самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка так і субшкали: конфронтація, дистанціювання, втеча-уникнення. Значний відсоток опитуваних використовує стиль співпраці, що є однозначно позитивним, оскільки при цьому у виграші залишаються дві особи, які спільно вирішують проблему. Одночасно ще більший відсоток респондентів використовують стилі компромісу, уникнення та пристосування, коли характерна поступка з обох сторін, або відсутність прагнення до кооперації та тенденція до досягнення власних цілей, або принесення в жертву власних інтересів заради інтересів іншого. Вважаємо, що в умовах бойових дій такі стилі поведінки можуть бути прийнятні, оскільки рішення часто приходиться приймати в дуже стислих часових рамках. Також незначний відсоток опитуваних

використовує стиль суперництва, що могло б бути проблемою в умовах бойових дій.

Отже, значний відсоток респондентів використовують стратегії вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки. Це свідчить про те, що військовослужбовці намагаються активно вирішувати проблеми, в тому числі і зверненням за допомогою до сім'ї, друзів, інших важливих для них осіб. Також у опитуваних переважають самоконтроль, планування рішення проблеми та прийняття відповідальності над конфронтацією, дистанціюванням і втечею-уникненням, що є однозначно позитивним. Потребує підвищення позитивна переоцінка, коли в проблемі бачать певний позитив і можливість вдосконалення.

Адаптивні копінг-стратегії використовують значний відсоток опитуваних, що вселяє позитив. Дані форми поведінки спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення своєї цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

В малоадаптивних копінг-стратегіях переважає дистанціювання, а також стилі компромісу, уникнення, пристосування, що може бути позитивним в певних ситуаціях.

Неадаптивні копінг-стратегії використовують або невеликий відсоток опитуваних, або середнє значення стилів поведінки адаптивних копінг-стратегій переважає. Таким чином психологічної допомоги потребує незначний відсоток опитуваних.

В когнітивному копінгу домінують стратегія вирішення проблем, а також дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми та позитивна переоцінка. Також значний відсоток опитуваних використовують стиль співпраці і незначний відсоток використовує стратегію уникнення проблем. Когнітивні копінг-стратегії – це форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їхньому подоланню. Таким чином, досить значний відсоток військових використовують когнітивні копінг-стратегії, що є позитивним, оскільки респонденти пробують оцінити труднощі і подолати їх.

До емоційних копінг-стратегій відноситься шкала конфронтації, яка виявлена у значного відсотка респондентів. Характеристикою емоційних копінг-стратегій є емоційна розрядка, пасивна кооперація - наказ, який спрямований або на зняття напруги, або на передачу відповідальності щодо вирішення труднощів іншим особам.

До поведінкових копінг-стратегій відноситься стратегія пошуку соціальної підтримки, якою користується значний відсоток опитуваних. Також переважають втеча-уникнення та стилі компромісу, уникнення і пристосування. Поведінкові стратегії характеризує компенсація, відволікання, конструктивна активність – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем, наприклад: за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення у улюблену справу, подорожей, виконання своїх заповітних бажань. Зазначимо, що стиль

суперництва, який відноситься до поведінкових копінг-стратегій виявлено у незначної частки респондентів.

Результати кореляційного аналізу показали, що використання всіх особистих ресурсів для ефективного вирішення проблеми доповнює дистанціювання, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми та позитивна переоцінка. Вирішення проблеми за допомогою та підтримкою навколишнього середовища: сім'ї, друзів, інших важливих осіб доповнює позитивна переоцінка. Обом цим активним поведінковим стратегіям суперечать конфронтація і компроміс. Уникнення проблеми доповнюють конфронтація, дистанціювання, прийняття відповідальності і стиль пристосування. Суперечать уникненню проблеми суперництво і стиль співпраці.

Перспективами дослідження вважаємо врахування вікового аспекту, а також тривалості перебування у зоні бойових дій при дослідженні копінг-поведінки ветеранів війни.

Список використаних джерел:

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. Психологія. 2018. Вип. 6. с. 15.
2. Беспалько А. О. Про обумовленість домінуючої копінг-стратегії рівнем адаптивності учасника бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2021. № 57, С. 12–22.
3. Василенко, С. В. Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил). Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» – К.: КНУ імені Тараса Шевченка 2019. – С. 40-42.
4. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. 2010. № 4. с. 39.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
6. Кириченко В. В., Кротюк К. А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців в умовах бойових дій. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Вип. 1. С. 79–85.
7. Ковальчук О., Мороз Р. Психологічний механізм виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 53. С. 84–89.
8. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Ширококов Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Х: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
9. Лящ О.П., Яцюк М.В. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 37. С. 128-140.
10. Мельник, О.В. Посттравматичне зростання в контексті соціальної адаптації учасників АТО. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 22–23 лютого, 2018, Суми. – С. 372-374.
11. Мішиєв В.Д., Михайлов Б. В., Гриневиц Є. Г., Омелянович В. Ю. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навч. Посіб. – К. : ВСВ «Медицина», 2023. – 127 с.

12. Приймук О.О. Структурно-функціональні особливості копінг-поведінки учасників АТО як суб'єктів екстремальної професійної діяльності. Wissenschaftliche Ergebnisse und Errungenschaften: 2020. Band 2. Munchen. Deutschland.

13. Розроблення програми профілактики посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців Національної гвардії України : звіт про наук.-дослід. роботу / О. С. Колесніченко, І. І. Приходько, Я. В. Мацегора та ін. Харків, 2017. 704 с.

14. Ярмольчик М. О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. Габітус. 2021. №22. с. 111–115.

Калахан Юлія

здобувач освіти ОС Магістр факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Розмирська Юлія

науковий керівник, кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ НА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Для емпіричного вивчення дослідження впливу травматичного досвіду внаслідок війни на внутрішньо переміщених осіб нами були використані такі методики: методика самооцінки нервово-психічного стану (САН) [9], методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла [2] та методика посттравматичного зростання [6].

Вибірку склали 30 осіб зі статусом «внутрішньо переміщена особа» (ВПО). Дослідження проводилось на базі департаменту соціальної та ветеранської політики Луцької міської ради.

На основі отриманих результатів за методикою діагностики емоційного інтелекту Н. Холла були проаналізовані такі показники парціального емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, здатність до управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та здатність розпізнавати емоції інших. Ці показники є ключовими для визначення того, наскільки учасники дослідження здатні розуміти власні емоції та емоції оточуючих, контролювати власний емоційний стан, а також використовувати емоції для досягнення особистих цілей [3].

Результати дослідження показують (рис. 1), що за шкалою «Емоційна обізнаність» більшість опитуваних (15 осіб) мають середній рівень. Це свідчить про те, що вони в загальних рисах усвідомлюють свої емоції та їхній вплив на поведінку, однак їм може не вистачати глибшого розуміння та аналізу емоційних станів.

Низький рівень емоційної обізнаності, який продемонстрували 7 осіб, свідчить про труднощі у розумінні та розпізнаванні власних емоцій. Ці люди, ймовірно, менш схильні звертати увагу на свої емоційні стани або відчують складнощі з їх визначенням.

Водночас високий рівень емоційної обізнаності у 8 осіб показує, що вони добре розуміють свої емоції та можуть аналізувати їхні причини. Ці

люди, швидше за все, краще пристосовані до управління емоціями, що допомагає їм підтримувати стабільний емоційний стан навіть у складних умовах.

Загалом, така різноманітність результатів показує, що рівень емоційної обізнаності серед опитуваних є неоднорідним. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями або з різним рівнем досвіду в роботі над собою.

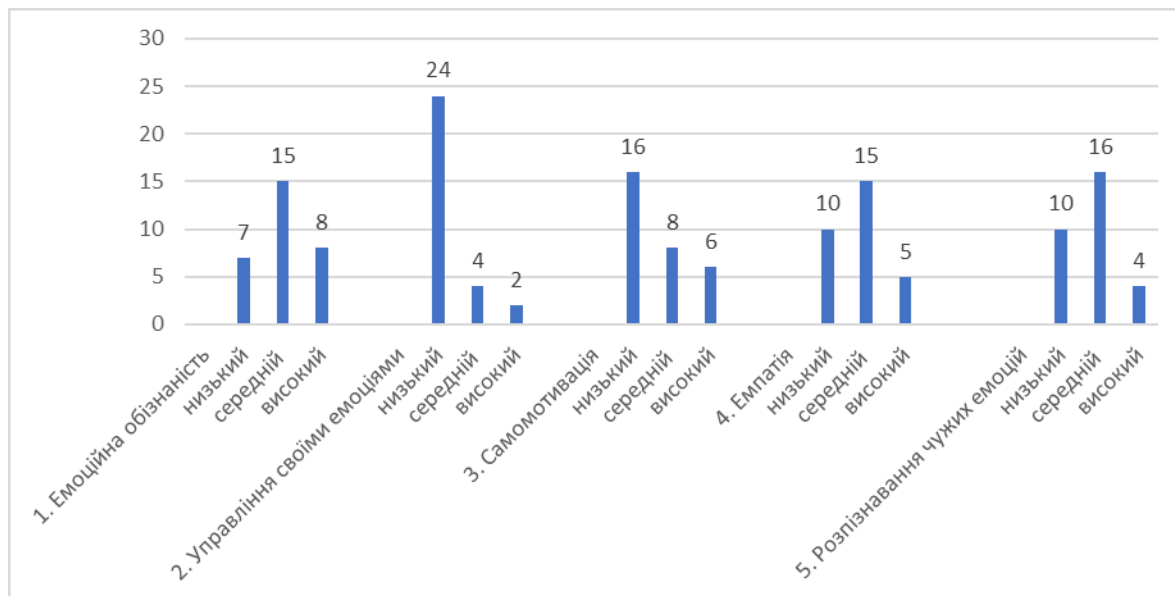


Рисунок 1. Рівні шкал парціального емоційного інтелекту досліджуваних

Результати дослідження за шкалою «Управління своїми емоціями» показують (рис. 1), що переважна більшість опитуваних (24 особи) має низький рівень цієї навички. Це вказує на те, що багато людей відчувають значні труднощі у контролі своїх емоцій.

Чотири особи з середнім рівнем управління своїми емоціями мають певну здатність до саморегуляції, однак ця навичка може бути недостатньо стабільною. У звичайних ситуаціях вони, можливо, здатні тримати свої емоції під контролем, але в стресових умовах можуть відчувати труднощі з їхнім стримуванням.

Двоє опитуваних із високим рівнем управління своїми емоціями демонструють здатність ефективно контролювати свої емоційні реакції, що дозволяє їм зберігати спокій навіть під тиском.

Загалом ці результати свідчать про те, що управління емоціями є слабо розвиненою навичкою серед більшості учасників дослідження.

Результати за шкалою «Самомотивація» (рис. 1) показують, що більшість опитуваних (16 осіб) має низький рівень самомотивації. Це означає, що цим людям складно підтримувати внутрішній стимул для досягнення поставлених цілей, особливо якщо завдання вимагають тривалих зусиль або супроводжуються труднощами.

Вісім осіб із середнім рівнем самомотивації можуть утримувати інтерес до цілей і здатні підтримувати працездатність, хоча їхня мотивація може залежати від ситуації.

Шестеро опитуваних із високим рівнем самомотивації мають стійкий внутрішній стимул, який допомагає їм досягати цілей навіть у складних умовах. Висока самомотивація забезпечує їм можливість тривалої та ефективної діяльності без необхідності в зовнішніх винагородах.

Ці результати вказують на те, що самоініціативність і здатність мотивувати себе є проблемними для більшості опитаних. Це може бути пов'язано з низьким рівнем впевненості в собі, відсутністю чітких цілей або несприятливим емоційним фоном.

Результати дослідження за шкалою «Емпатія» показують, що у більшості опитуваних (15 осіб) рівень емпатії є середнім. Це означає, що ці люди здатні розуміти та співпереживати емоційним станам інших, але ця здатність може проявлятися не завжди або обмежуватися певними ситуаціями.

Десять осіб з низьким рівнем емпатії мають труднощі з розумінням або виявленням емоцій інших людей. Це може обмежувати їхню здатність ефективно будувати стосунки, проявляти підтримку та глибше розуміти емоційні потреби оточуючих.

П'ять осіб з високим рівнем емпатії вміють глибоко розуміти емоційний стан оточуючих та легко адаптуються до емоційного фону інших людей. Високий рівень емпатії сприяє кращій взаємодії, здатності підтримувати та розуміти інших, а також знижує ймовірність конфліктів.

Результати свідчать про те, що здатність до емпатії серед опитуваних розвинена на різних рівнях, з переважанням середнього рівня.

Результати дослідження за шкалою «Розпізнавання чужих емоцій» показують, що більшість опитаних (16 осіб) мають середній рівень цієї здатності. Це свідчить про те, що вони можуть розпізнавати емоції оточуючих, але їхня здатність робити це не завжди точна або послідовна.

Десять осіб з низьким рівнем розпізнавання емоцій, швидше за все, мають труднощі з розумінням емоційного стану інших. Це може впливати на їхню здатність будувати ефективні стосунки та підтримувати якісну комунікацію, оскільки вони можуть не завжди виявляти чутливість до емоційних сигналів або потреб інших людей.

Четверо опитуваних із високим рівнем розпізнавання чужих емоцій здатні точно і швидко виявляти емоції інших людей. Вони вміють тонко реагувати на емоційні сигнали і з великою ймовірністю розуміють невербальні підказки, такі як міміка, жести, інтонація. Це допомагає їм ефективно взаємодіяти, співпереживати та адаптувати свою поведінку відповідно до емоційного стану оточуючих, що підвищує якість їхньої комунікації та взаємин.

Загалом, результати вказують на те, що більшість учасників має базові навички розпізнавання емоцій, проте їм може бракувати більш тонкого розуміння емоційних сигналів у складних або напружених ситуаціях.

Також за результатами методики Н. Холла виявлено, що серед респондентів лише одна особа має високий інтеграційний рівень емоційного інтелекту, тоді як 13 людей мають низький, а 16 – середній рівень (рис. 2). Така картина може свідчити про те, що більшість людей, які пройшли

опитування, недостатньо розвинуті в аспектах усвідомлення та управління власними емоціями, особливо в умовах стресу чи травматичних ситуацій.

Низький рівень емоційного інтелекту у значної частини респондентів свідчить про труднощі у встановленні емоційного зв'язку з власними переживаннями, що може бути викликано або специфікою особистісного розвитку, або тривалим впливом травматичних подій. Результати вказують на те, що респонденти можуть мати труднощі з розпізнаванням своїх почуттів і контролем над ними, особливо у ситуаціях, які асоціюються з попередніми травматичними спогадами. Внаслідок цього виникає емоційна нестабільність та знижується здатність до адаптації, що особливо проявляється в умовах стресу чи емоційного напруження.

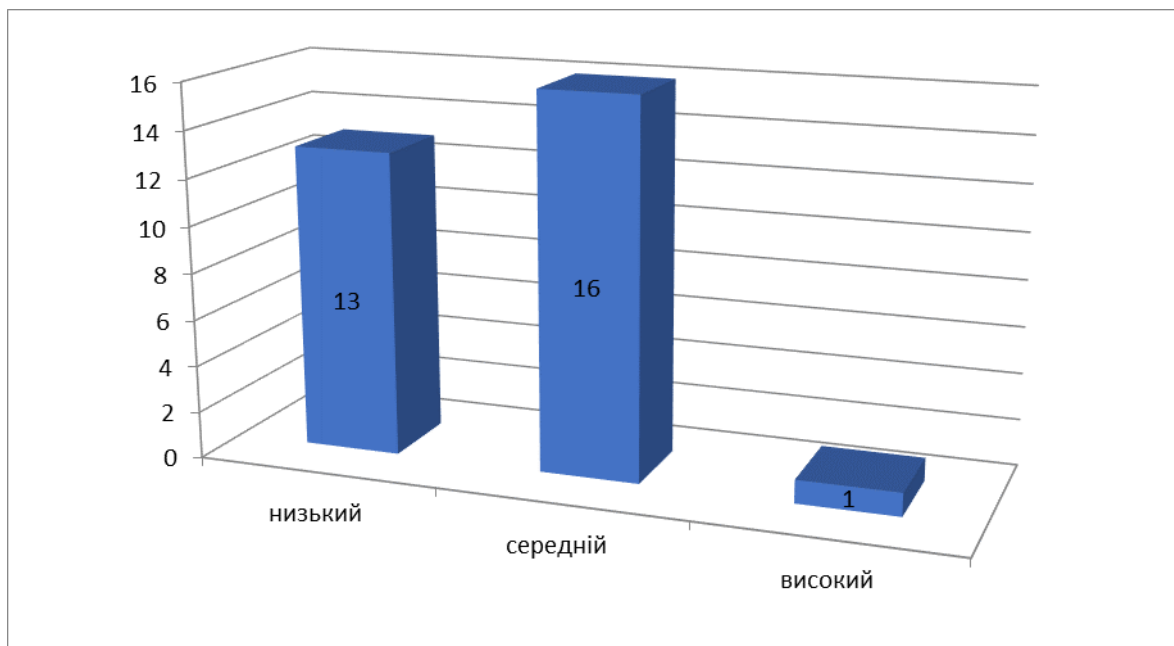


Рисунок 2. Показники інтеграційного рівня емоційного інтелекту

Середній рівень емоційного інтелекту, який виявлений у більшості респондентів, вказує на часткову здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей. Однак ці люди, найімовірніше, ще не досягли достатнього рівня гнучкості в управлінні емоціями та не можуть стабільно підтримувати позитивне психологічне самопочуття, особливо у стресових обставинах.

У контексті роботи з травматичним досвідом ці дані вказують на те, що лише невелика частка людей з високим емоційним інтелектом буде більш стійкою до стресових ситуацій, зокрема у випадках повторних або затяжних травматичних подій. Зниження рівня емоційного інтелекту, яке виявлено у більшості, може свідчити про обмежені ресурси в емоційній сфері, що потенційно може ускладнювати процес подолання травми [6].

Покращення рівня емоційного інтелекту респондентів є досяжним завдяки системному підходу, що поєднує терапію, саморозвиток і соціальну підтримку. Це дасть змогу зменшити емоційну нестабільність, підвищити стресостійкість і покращити загальний психоемоційний стан [8].

У методиці самооцінки нервово-психічного стану САН (Самопочуття, Активність, Настрій) ми отримали середні показники, які розподілилися наступним чином (рис. 3).

Середній бал самопочуття (5,12) свідчить про те, що загалом учасники оцінюють своє фізичне та психічне самопочуття на середньому рівні. Це може бути наслідком різного роду травматичних подій, які вони пережили, і частково відображає вплив стресових факторів, які, можливо, спричинили певне зниження енергії та фізичної витривалості. Учасники з високими показниками самопочуття, ймовірно, володіють міцнішими адаптивними здібностями або переживали менш інтенсивні травматичні події. Натомість низькі показники можуть вказувати на тривалу емоційну або фізичну виснаженість.

Показник активності (4,69) є нижчим за самопочуття і настрої, що може свідчити про загальну втому та зниження енергетичних ресурсів у багатьох респондентів. Низька активність також може вказувати на загальний знижений рівень мотивації, апатію або труднощі у виконанні щоденних завдань, які часто характерні для людей, що зазнали травматичного досвіду. Це може бути пов'язане із переживанням сильного стресу, який спричиняє відчуття виснаження та зниження ініціативи.

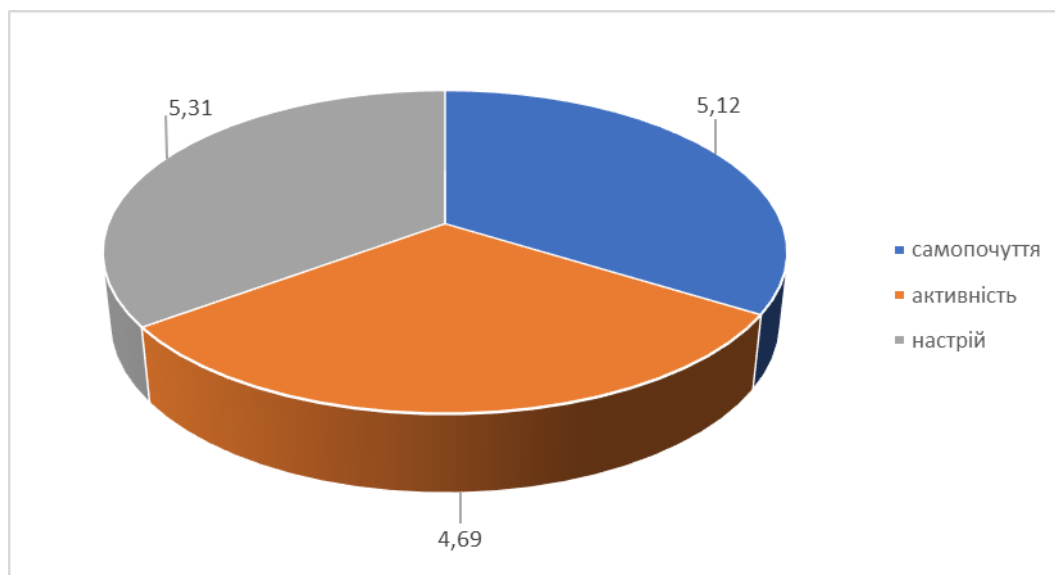


Рисунок 3. Показники шкал самопочуття, активність, настрої, сер. знач.

Настрій (5,31) у середньому є трохи вищим за самопочуття та активність. Це свідчить про те, що, попри труднощі та стресові фактори, деякі учасники все ж здатні підтримувати позитивний емоційний стан або хоча б відчують періодичні підйоми настрою. Однак частина учасників демонструє нижчі бали, що вказує на схильність до негативних емоційних станів або депресивних симптомів.

Результати методики САН свідчать про те, що більшість респондентів перебувають на середньому рівні за показниками самопочуття, активності та настрою, що відображає загальний психоемоційний стан після травматичних подій. Для покращення стану рекомендовано

використовувати психотерапевтичні методи, займатися фізичними вправами та розвивати навички самоусвідомлення, що може сприяти підвищенню настрою та загальної активності.

Проведення дослідження надало цінну інформацію про психоемоційний стан та рівень емоційного інтелекту внутрішньо переміщених осіб, а також їхню реакцію на стрес та можливі травматичні події. Результати опитувань дозволяють глибше зрозуміти, як саме травматичний досвід впливає на психічну стійкість особистості, її здатність адаптуватися до емоційних навантажень та регулювати свої внутрішні стани [7].

Дані методики посттравматичного зростання дозволяють поглиблено оцінити, як саме людина справляється із симптомами, які зазвичай виникають після травматичних подій [4].

Більшість респондентів (17 осіб) показали середні результати, що вказує на помірний рівень прояву симптомів посттравматичного стресового розладу (рис. 4). Це означає, що значна частина опитаних мають середню здатність до опанування та інтеграції травматичного досвіду.

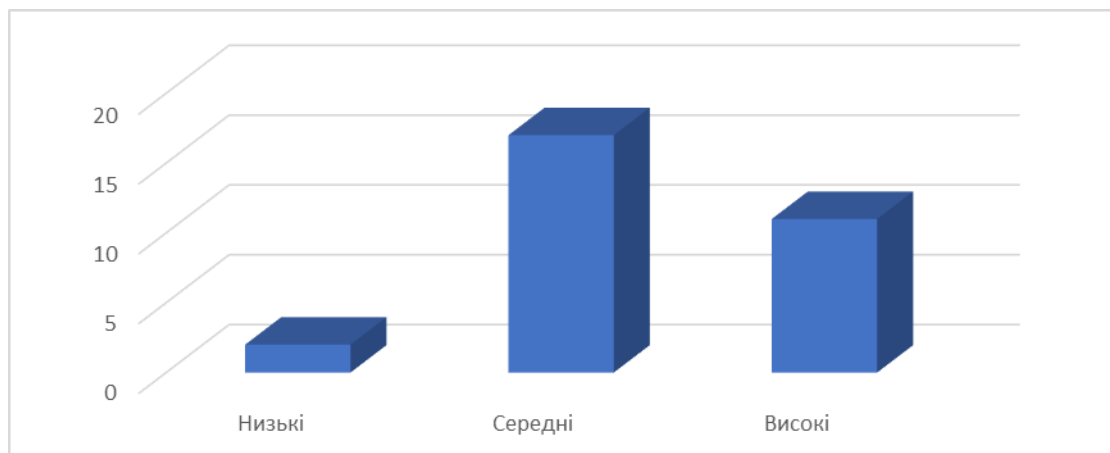


Рисунок 4. Загальні показники рівнів посттравматичного зростання досліджуваних

Водночас 11 респондентів показали високий рівень результатів, що свідчить про наявність високої стійкості до симптомів ПТСР, а отже, ймовірно, кращу адаптацію після травми. Для цих людей може бути простіше обробити негативний досвід, і вони, можливо, зможуть уникнути важких наслідків у вигляді хронічного стресу або тривалих психоемоційних проблем. На відміну від них, двоє людей з низьким результатом потребуватимуть більшої підтримки, оскільки їм складніше адаптуватися до пережитих травм.

Наведена нижче кругова діаграма (рис. 5) демонструє середні значення шкал посттравматичного зростання серед внутрішньо переміщених осіб. Найвищий показник належить зміні ставлення до інших, що становить 17,03. Це свідчить про те, що пережиті труднощі значно вплинули на соціальні взаємодії людей, сприяючи переоцінці відносин і більшому розумінню інших.

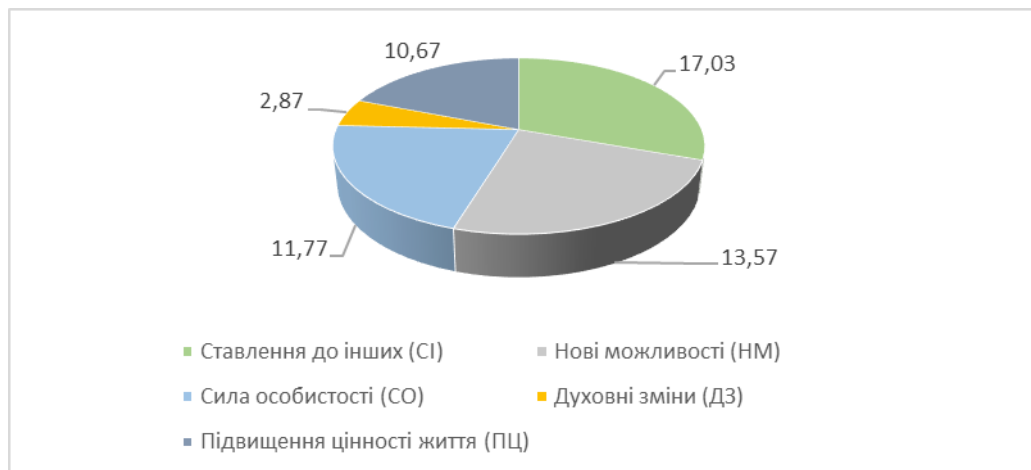


Рисунок 5. Показники шкал посттравматичного зростання внутрішньо переміщених осіб, сер. знач.

Другий за величиною результат стосується відкриття нових можливостей, яке має значення 13,57. Це може вказувати на те, що люди знаходять способи адаптації до нових умов, розвиваючи нові вміння або отримуючи інші перспективи для зростання.

Сила особистості займає третє місце із показником 11,77. Це свідчить про внутрішнє зміцнення характеру і витривалості під час подолання життєвих викликів.

Підвищення цінності життя відображається у значенні 10,67, що демонструє усвідомлення важливості життєвих моментів та вдячності за них.

Найнижчий показник належить духовним змінам, які становлять лише 2,87. Це може вказувати на те, що цей аспект має менший вплив на адаптацію порівняно з іншими вимірами. Таким чином, діаграма підкреслює різні аспекти особистісного зростання, акцентуючи на соціальних, емоційних та ціннісних змінах у житті внутрішньо переміщених осіб.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що методики Холла та ПТЗ є дієвими для оцінки емоційного інтелекту та посттравматичного зростання, адже дозволяють виявити різні рівні психологічних проявів серед респондентів. Тим не менш, щоб підвищити їхню дієвість, варто поєднувати ці методики з іншими підходами, наприклад, методами арт-терапії, що допоможе глибше дослідити емоційні переживання.

Для покращення загального стану пацієнтів із різними рівнями посттравматичного зростання та емоційного інтелекту, варто впроваджувати комплексні програми підтримки, які можуть включати індивідуальні та групові сеанси, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції. Наприклад, терапія, спрямована на розвиток навичок усвідомленості, допоможе людям із низьким емоційним інтелектом краще розуміти й опрацьовувати свої емоції. Для людей із високим рівнем посттравматичного зростання може бути корисним поєднання терапії з розслаблювальними методиками, такими як йога або медитація, для зниження рівня тривожності та підвищення здатності до адаптації [1].

Таким чином, результати дослідження підтверджують значущий вплив травматичних подій на психоемоційний стан особистості та потребу в індивідуалізованому підході до психологічної допомоги та реабілітації.

Отримані результати можуть допомогти у розробці індивідуальних планів психологічної допомоги для кожного респондента залежно від їх рівня емоційного інтелекту та здатності долати травматичний досвід. Це може бути особливо корисним для подальшого підвищення стійкості до стресу, оскільки підвищений емоційний інтелект дозволяє краще справлятися з емоційними навантаженнями. Для осіб, які мають високий результат за методикою ПТЗ, варто підтримувати навички, які допомогли їм успішно адаптуватися після травматичного досвіду. Такі люди можуть також брати участь у групах підтримки, де вони, маючи позитивний досвід подолання травми, можуть допомагати іншим учасникам, що зміцнює їхню психоемоційну стійкість [5].

Список використаних джерел:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьВДУВС, 2017. 212 с.
2. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник / уряд. М. Яцюк. Вінниця, 2019. 105 с.
3. Емоційний інтелект / уряд. А. Козлова. Київ, 2018. 128 с.
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2016. 219 с.
5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Київ, 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>
6. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Київ, 2023. 124с.
7. Лефтеров В. О., Короход Я. Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні // Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів ХХІ століття (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022) / за загальною редакцією С. В. Ківалова. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 291–294.
8. Простір психологів. Інформація. Фахівці. Допомога. URL: https://psychology.space/?post_type=matchastyna&p=13922
9. Тест САН. *e-Pidruchniki.com*. URL: https://e-pidruchniki.com/content/894_41_test_san.html

Короход Ясміна

кандидат політичних наук, доцент за кафедрою психології та соціології,
експерт Центру українських дослідників у Австрії (м. Відень, Австрія)

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ У РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ: ПОДОЛАННЯ ЕГОТИЗМУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЦИКЛУ КОНТАКТУ

Цикл контакту, розроблений засновниками гештальт-терапії П. Гудманом і Ф. Перлзом, є ключовою концепцією, яка формує основи теорії та практики цього підходу. Ця концепція визначає методологію гештальт-терапії та є одним із її фундаментальних положень [5, р. 246-247].

Еготизм у гештальт-терапії описує надмірну ідентифікацію людини із власним «Я». Людина настільки зосереджена на собі, що її здатність до справжнього контакту з іншими зменшується або стає неможливою [2; 4, р. 17].

У сучасному світі військові постійно стикаються з екстремальними умовами, що включають фізичні навантаження, психологічний тиск, відповідальність за життя інших та необхідність прийняття швидких рішень. Такі виклики формують у них специфічні психологічні механізми захисту, одним із яких є еготизм. У військовому контексті еготизм виявляється через гіперконтроль, уникнення критики та блокування емоцій, що дозволяє підтримувати образ «сильної» особистості. Однак цей захисний механізм має двоякий характер: він одночасно допомагає адаптуватися до складних умов та перешкоджає формуванню глибоких взаємин і повноцінного емоційного контакту.

Особливості військової культури, такі як жорстка ієрархія, демонстрація сили та впевненості, сприяють посиленню еготизму. У результаті виникає ризик емоційного вигорання, ізоляції та погіршення якості командної роботи. Водночас еготизм може перешкоджати ефективній співпраці в команді, що є критично важливим для виконання завдань у військових підрозділах.

Гештальт-терапія, орієнтована на відновлення циклу контакту, надає дієві інструменти для роботи з еготизмом. Вона допомагає військовим усвідомити свої емоції, знизити напруження та навчитися балансувати між особистими потребами й вимогами колективу. Такий підхід актуальний у контексті зростаючого інтересу до психічного здоров'я військових, особливо з огляду на збільшення кількості конфліктів та їх тривалих наслідків.

Актуальність дослідження еготизму серед військових зумовлена необхідністю розробки індивідуальних і групових підходів до терапії. Гештальт-терапія дозволяє глибоко працювати з механізмами переривання контакту, такими як еготизм, розвиваючи в особистості здатність до спонтанності, емпатії та ефективної взаємодії. Розглянемо, як концепція циклу контакту та гештальт-терапевтичні підходи допомагають працювати з еготизмом у військових.

Еготизм, як психологічне явище, займає важливе місце в гештальт-терапії, особливо у роботі з військовими. Цей механізм переривання контакту проявляється в надмірній зосередженості на власному «Я», що перешкоджає ефективній взаємодії з оточенням. У військових контекстах еготизм може мати специфічні форми. Зокрема, він проявляється у гіперконтролі, коли військовий прагне самотійно вирішувати всі завдання, демонструючи недовіру до підлеглих. Неприйняття критики є ще одним проявом, коли будь-які зауваження сприймаються з оборонною реакцією, навіть якщо вони обґрунтовані. Відсторонення від емоцій також часто трапляється, адже збереження образу «сильної» людини змушує блокувати почуття, що може перешкоджати справжній самореалізації.

Причинами такого еготизму є специфіка професії військового, адже постійний стрес і небезпека формують захисні механізми, серед яких еготизм є одним із провідних. Крім того, ієрархія військової структури підсилює почуття значущості, особливо в офіцерів, що може призводити до домінування еготистичних установок. Військова культура, орієнтована на демонстрацію сили та впевненості, часто ігнорує важливість емоційної взаємодії, що сприяє розвитку еготизму.

У гештальт-терапії еготизм перериває цикл контакту, який складається з передусвідомлення, усвідомлення, мобілізації, дії, контакту та відходу. На етапі усвідомлення військовий може уникати аналізу своїх справжніх почуттів, виправдовуючи поведінку «логічними» причинами. На етапі дії еготизм змушує людину діяти самотійно, ігноруючи співпрацю з командою, навіть якщо це знижує загальну ефективність.

Для роботи з еготизмом у військових гештальт-терапія пропонує низку методів. Перш за все, терапевт сприяє усвідомленню механізмів переривання контакту, наприклад, через відкриті запитання: «Що ти намагаєшся захистити, коли відмовляєшся від допомоги?» або роботу з тілесними реакціями для виявлення внутрішнього напруження. Робота з ролями в команді допомагає військовим зрозуміти, як їхня поведінка впливає на інших. Наприклад, рольові ігри, де військовий виконує роль підлеглого, можуть розвинути емпатію і усвідомлення потреб колег [1, с. 49-50].

Перехід від «Я» до «Ми» є ключовим етапом у подоланні еготизму. Терапевт допомагає військовому побачити цінність колективної роботи, використовуючи такі вправи, як запитання: «Що може дати тобі команда, якщо ти їй довіришся?» Техніка «порожнього стільця» дозволяє військовим проаналізувати свою поведінку з боку, ведучи уявний діалог із частиною себе, яка прагне контролювати все [3, с. 255].

Розвиток навичок рефлексії також відіграє важливу роль. Ведення щоденника, в якому записуються ситуації, що спричиняли труднощі у контакті, допомагає військовим зрозуміти власні емоції та їхній вплив на поведінку.

Таким чином, еготизм у військових, хоча й виступає природним механізмом адаптації до складних умов, може ускладнювати взаємодію в команді та виконання завдань. Гештальт-терапія пропонує інструменти, які дозволяють військовим усвідомлювати свої потреби, розвивати емпатію та знаходити баланс між особистими амбіціями та колективною взаємодією. Робота з еготизмом через концепцію циклу контакту допомагає не лише знизити емоційне напруження, а й підвищити ефективність командної роботи.

Список використаних джерел:

1. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с. С. 49-50. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719941/1/Посібник_реабілітація_ПТСР-конвертирован_\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719941/1/Посібник_реабілітація_ПТСР-конвертирован_(1).pdf)

2. Пригунова С. Концепція циклу-контакту і як нею користуватися.

Міжрегіональний інститут гештальт-терапії і мистецтва. 10.01.2024.
URL:<https://migis.ua/articles-for-gestalt-therapists/kontseptsiya-tsikla-kontakta-i-kak-eyu-polzovatsya-lektsiya-intensiv-2012g>

3. Татьянчиков А. О. Деякі базові техніки гештальт-терапії для розвитку особистості. *Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття*: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.- практ. конф. (м. Одеса, 19 травня 2023 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. Т. 1. С. 254-256. С. 255.
URL:<https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/12ec06e0-020d-4542-8998-5d211bfbebd8/content>

4. Palmer B. The Energetics of the Gestalt Cycle. *Journal of Shiatsu & Oriental Body Therapy*. 1998. Iss. 7. P. 12-17. P. 17. URL: <https://seed.org/articles/EnergyGestalt1.pdf>

5. Perls F. S., Hefferline R. F., Goodman P. Gestalt therapy : excitement and growth in the human personality. *Gestalt Journal, Highland*. New York, 1994. 484 p. URL: [https://ia803203.us.archive.org/1/items/gestalt-therapy-excitement-and-growth-in-the-human-personality-by-perls-frederic/Gestalt Therapy Excitement and Growth in the Human Personality by Perls Frederick S Hefferline Ralph Goodman Paul Perls Frederick S z-liborgmobi 2.pdf](https://ia803203.us.archive.org/1/items/gestalt-therapy-excitement-and-growth-in-the-human-personality-by-perls-frederic/Gestalt%20Therapy%20Excitement%20and%20Growth%20in%20the%20Human%20Personality%20by%20Perls%20Frederick%20S%20Hefferline%20Ralph%20Goodman%20Paul%20Perls%20Frederick%20S%20liborgmobi%202.pdf)

Кульбачинська Галина

здобувач освіти ОС Магістр

Навчально-наукового інституту неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Грицюк Ірина

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО ВОЛОНТЕРСТВА В УМОВАХ УКРАЇНИ

В умовах сучасної України волонтерство набуло особливого значення через виклики, пов'язані з війною, гуманітарними кризами та потребою у взаємній підтримці. Волонтерська діяльність сприймається як спосіб прояву громадянської позиції, соціальної відповідальності та підтримки національної ідентичності [4].

Основними мотиваційними чинниками до волонтерства науковці визначають:

- Альтруїстичні мотиви: прагнення допомогти іншим, підвищити їхнє благополуччя, забезпечити гуманітарну підтримку.
- Соціальні мотиви: потреба у спілкуванні, налагодженні нових контактів і зміцненні зв'язків з іншими людьми.
- Патріотичні мотиви: бажання підтримати країну, громаду чи конкретні соціальні групи в умовах кризи.
- Особистісний розвиток: можливість здобути нові навички, знання та досвід, які сприяють професійному чи особистому зростанню.
- Емоційна компенсація: волонтерство допомагає знизити тривогу, депресію чи відчуття безсилля у складних соціальних умовах [1].

Молодь (18–30 років) через волонтерську діяльність закриває потреби у самореалізації та побудові соціальних контактів. Задовольняє інтерес до нових форматів волонтерської діяльності (цифрове волонтерство, участь у креативних проєктах).

Люди середнього віку (30–50 років) мають більш осмислене сприйняття волонтерства як громадянського обов'язку. Прагнуть реалізувати соціальну відповідальність через допомогу. Літні люди (50+ років), через включення у волонтерство мають змогу залишатися активними членами суспільства та бути корисними. Часто керуються гуманістичними ідеалами та потребою передати досвід молоді.

В Україні існує багата традиція взаємодопомоги та підтримки громади (козацьке братство, волонтерський рух Майдану, підтримка ЗСУ). Культурні цінності солідарності, поваги до ближнього і колективної відповідальності стають основою мотивації до волонтерства.

Емоційними аспектами мотивації до волонтерства в сьогоденних умовах є [3]:

1. Емпатія: волонтери відчують сильне бажання підтримати людей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

2. Почуття гордості: участь у волонтерській діяльності дає змогу відчувати себе частиною важливої справи, що позитивно впливає на самооцінку.

3. Зниження емоційної напруги: активна допомога іншим допомагає справлятися зі стресом, відчуттям безсилля чи провини через невтручання.

Та через таку діяльність волонтери часто стикаються з емоційним вигоранням, оскільки, постійний стрес і високі очікування від волонтерської діяльності можуть знижувати мотивацію. Постійною нестачею ресурсів (обмежені фінансові, матеріальні чи організаційні можливості можуть викликати фрустрацію у волонтерів).

Та відсутністю визнання з боку суспільства або близького оточення також може демотивувати.

Дуже важливою є психологічна підтримка волонтерів, яка може бути реалізована через [5]:

– Групову підтримку: участь у командах однодумців допомагає зберегти мотивацію та подолати труднощі.

– Навчання та розвиток: тренінги, семінари та обмін досвідом підвищують рівень професіоналізму та впевненості.

– Розвиток рефлексії: індивідуальна та групова робота з психологами допомагає волонтерам усвідомити значущість їхньої діяльності й уникнути вигорання.

Рекомендації для розвитку мотивації до волонтерства:

– Підвищення суспільного визнання: популяризація історій успіху волонтерів через медіа.

– Освітні ініціативи: навчання волонтерів управлінським та комунікаційним навичкам.

– Забезпечення ресурсами: надання грантів, субсидій чи підтримка з боку бізнесу для організації волонтерських проєктів.

– Створення ком'юніті: організація зустрічей, форумів і фестивалів для воло-терів [2].

Висновок: Мотивація до волонтерства в Україні базується на поєднанні альтруїзму, патріотизму, особистісного розвитку та потреби у солідарності. Для її підтримки необхідні системні зусилля з боку суспільства, держави та освітніх установ. Волонтерство – це не лише допомога іншим, але й важливий інструмент соціальної інтеграції та особистісного зростання.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко З. П., Журавель Т. В., Лях Т. Л. Менеджмент волонтерських груп від А до Я. Київ: Версо-04, 2012. 288 с.
2. Вайнілович Н. А. Чинники формування мотивації людини до здійснення волонтерської діяльності. Електронний ресурс. Режим доступу: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/4fd47f3e-46c6-44bb-af1f-ce2508762b5>
3. Волонтерство. Електронний ресурс. Режим доступу: URL:<https://www.bitlex.ua/uk/blog/terms/post/volonterstvo>
4. Загальна декларація волонтерів, прийнята на XI конгресі Міжнародної асоціації волонтерів. Права людини. Київ: Просвіта, 2012. С. 80.
5. Голуб В. Л. Державне визнання волонтерської діяльності як чинник розвитку взаємовідносин держави та суспільства. *Теорія та практика державного управління*. 2014. Вип. 4. С. 110-118.

Лопухович Наталія

здобувач освіти ОС Магістр психології,
Навчально-науковий інститут неперервної освіти,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Остапйовський Олександр

науковий керівник, кандидат психологічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Враховуючи обставини, які склалися в Україні та і в світі в цілому питання психологічної резильєнтності є вкрай актуальним, зокрема психологічна резильєнтність студентів умовах війни. Воєнний час супроводжується високим рівнем стресу, тривоги та невизначеності. Це може впливати на психологічний стан студентів, їхню мотивацію та здатність до навчання.

У реаліях повномасштабної російської збройної агресії проти України головною умовою адаптації студентів до складних умов життєдіяльності постає питання резильєнтності. У первинному значенні – це комплекс рис, які притаманні суб'єкту та роблять його здатним долати стрес та важкі періоди максимально конструктивним шляхом.

В умовах стресу та невизначеності, які супроводжують військові конфлікти, студенти стають особливо вразливими.

Розуміння психологічних аспектів резильєнтності може сприяти розробці ефективних програм психологічної підтримки для студентів, що особливо важливо в умовах воєнного часу.

У студентському віці розвиток резильєнтності має особливе значення, оскільки цей період супроводжується багатьма змінами та викликами у студентському житті, такими як адаптація до нових умов навчання, соціальні зміни, професійні орієнтації тощо.

Розвиток резильєнтності в студентському віці включає самоактуалізацію, яка виступає процесом розкриття особистого потенціалу та результати даного процесу під виглядом психологічного благополуччя та особистісної зрілості [38].

Розвиток особистості відбувається завдяки процесу соціалізації, який тісно пов'язаний з міжособистісними відносинами. Тому важливим у розвитку резильєнтності студентів є розвиток саме міжособистісних відносин.

Процес розвитку резильєнтності студентів відбувається під час фахового навчання, де здійснюється:

- адаптування до нового соціального статусу;
- відбувається засвоєння фахових навичок та умінь [39].

Виокремлюють найбільш поширені фактори, що сприяють розвитку та підтримці резильєнтності, а саме:

- здатність будувати реалістичні плани і здійснювати цілеспрямовані дії для їхнього втілення;
- позитивна самооцінка та впевненість у власних силах та здібностях;
- здатність керувати сильними спонуканнями та власними почуттями;
- комунікативні навички та навички вирішення проблем.

Вміння протистояти стресу, як процесу, що супроводжує студентів повинне бути мотивоване зі сторони педагогічних працівників та відбуватись з допомогою психологічного та педагогічного моніторингу, так вважає Н. Наумчик.

В.Крайнюк шляхами розвитку стресостійкості вважає необхідність розширення самосприйняття у зв'язку «Я–Ти» та загального обсягу міжособистісного сприймання, де студент досягає професійного розвитку, набуваючи при цьому вміння віддзеркалювати даний зв'язок. [22].

Сьогоденний достатньо складний темп життя під час воєнного стану може призводити до росту гострої тривоги та депресивних переживань. Тому сучасна реальність вимагає розвитку емоційної стійкості до стресових ситуацій у кожної особистості.

Важливим у розвитку резильєнтності особистості є вміння розпізнавати та вирішувати власні проблеми. Тому самосвідомість відіграє важливу роль у розвитку здатності молодих людей протистояти стресу. Об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресових ситуацій та їх когнітивне вираження, типологічні та особистісні особливості, здатність до подолання стресових навантажень, копінг, поведінкові та соціальні чинники

визначають індивідуальне вираження стресостійкості та опосередковано впливають на стресостійкість і стресогенні результати особистості [12].

Підтримка або ж збільшення рівня резильєнтності особистості вимагає своєрідного пошуку ресурсів задля подолання несприятливих наслідків котрі викликали стресові ситуації.

Ресурсами для подолання стресових ситуацій виступають зовнішні та внутрішні змінні, які сприяють психологічній стійкості, резильєнтності в стресових ситуаціях. Не можна зазначити, що існує загальна концепція резильєнтності особистості. Кожен дослідник пропонує своє бачення резильєнтності, керуючись власними судженнями.

В цілому поняття резильєнтності варто розуміти, як можливість особистості до протистояння негативним впливам стресорів. Також вона визначається психологічними і фізіологічними особливостями, як вродженими так і набутими. Аналізуючи літературу з теми розвитку резильєнтності здобувачів освіти ми визначили, що до центральної ланки формування резильєнтності відносять професійно-особистісну підготовку, котра інтегрує решту елементів даної системи.

Саме зосередження на особистісне становлення здобувачів освіти, на формування їх психологічного благополуччя лежить в основі сучасного підходу до проблеми формування резильєнтності, що, в свою чергу, проявляється у сформованих уміннях і навичках протистояти стресам.

Резильєнтність виявляється у пристосуванні або ж уникненні самого стресового впливу, в активному протидіянні стресовим факторам. Такі дії дозволяють оптимізувати сам процес формування стресостійкості та призводять до розуміння того, що процес адаптації є тимчасовим явищем і має характерні прояви [11].

Таким чином, завищені вимоги до здобувачів освіти, їх досягнень, як результат можуть сприяти виникненню стресових переживань.

Здобувачі освіти відчувають чимало стресових реакцій, а особливо в ситуаціях, коли є зовнішній стресовий фактор, наприклад, воєнний стан. Коли особа перебуває у стресовому стані протягом тривалого часу, в такому випадку її стресовий «будильник» не вимикається, і він зрештою виснажується. А це в свою чергу може призвести до зниження концентрації уваги та мотивації до навчання і взагалі до зниженні резильєнтності.

Дослідники серед факторів, що визначають розвиток та підтримку резильєнтності, виокремлюють оптимізм та почуття гумору, прояв яких визначає усвідомлення зростаючою людиною можливості невдач і неприємностей та прийняття цього факту, віра в те, що все добре закінчиться, навіть якщо зараз все дуже погано, вміння програвати та не отримувати бажаного без відчаю та гніву, здатність іноді посміятися над власними проблемами і помітити щось хороше навіть у неприємній ситуації [33].

А також необхідно звертати увагу на когнітивну сферу особистості. Зокрема, чим вищий у особистості показник задоволеності життям, тим вища резильєнтність. Також особистість, яка вміє вирішувати проблеми, рідше прагне до змін, а комунікація з кимось носить не лише особистісний, але і діловий характер. При цьому особистість, яка вміє самотійно

вирішувати проблеми, менш схильна до стресу у зв'язку із наявними проблемами міжособистісної комунікації. Проте когнітивна сфера особистості також відображає те, що здобувач освіти, який не вміє вирішувати проблеми самостійно або не може знайти правильний вихід із складної ситуації, частіше відчуває розчарування у своєму житті [44].

Існує декілька ключових елементів, які відносяться до поняття психологічної резильєнтності, таких як позитивний настрій, здатність до швидкої адаптації, оптимізм, самоконтроль та віра у свої сили. Ці якості можуть бути розвинуті та зміцнені, що дозволить особистості легше пристосовуватися до змін у житті та впоратися із труднощами на своєму життєвому шляху.

Розвиток психологічної резильєнтності у студентів зменшує ризик виникнення різних проблем, таких як депресія, тривожність, почуття усамітнення та безнадії. Сприяє досягненню успіху та своєї мети в навчанні, а також майбутньому професійному житті. Розвиток психологічної резильєнтності у студентської молоді значно полегшує їхній процес навчання, покращує стресостійкість та допомагає студентам, незважаючи на складні обставини, навчатися та стати хорошими спеціалістами у своїй сфері.

Список використаних джерел:

1. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 321 с.
2. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності: сутність і подолання. Харків, 2008. С. 107 – 220.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / Гусак Н. та ін. Київ : НаУКМА, 2017. 90 с
5. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
6. Розов, В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. Т.8. С. 14–19.
7. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія*. 2022. Вип. 1(25). С. 89–101.

Оржешко Дмитро

аспірант лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

ЗМІСТОВО-ФУНКЦІОНАЛЬНЕ НАПОВНЕННЯ ТРЕНІНГУ МІЛІТАРНОГО САМОПРИЙНЯТТЯ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОЇ АКАДЕМІЇ

Нагальною проблематикою сучасної психології постає вироблення детальних підходів та їхня апробація для надання системної психологічної допомоги психотравмованим військовим, що брали участь у бойових діях.

Безперечно, одним із дільнісних акцентів є необхідність запровадження інтенсивних тренінгових технологій у процеси їхньої психо- і соціореабілітації. Існують численні напрямки вітчизняних і міжнародних програм підтримки та повернення до мирного життя комбатантів, досить результативними є, наприклад, задіяння мобільних бригад соціально-психологічної допомоги учасникам бойових дій та членам їхніх сімей ті інші форми і засоби надання психореабілітаційної допомоги військовим.

Одним із важливих нормативних документів щодо надання психореабілітаційної допомоги військовослужбовцям є Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1057 «Про затвердження Порядку проведення психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції», в якій подано ключові напрямки фахової психологічної діяльності з комбатантами (Про затвердження Порядку проведення психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції, Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1057) [12].

Гошовська, Д., & Гошовський, Я. висвітлюють специфіку самоспівчуття і посттравматичного стресового розладу в мілітарному досвіді ветеранів та зазначають необхідність надання їм системної медико-психологічної ревіталізаційної допомоги [5].

Різноманітні нормативно-правові, методологічні і власне методичні аспекти психологічного супроводу українських військовослужбовців у зоні ведення бойових дій пропонують Н. Жигайло та О. Матеюк. Дослідники наголошують істотне значення для військових здатності через активізацію самоусвідомлення до самоорганізації поведінки в умовах бойових дій, а також розкривають дієві форми організації їхнього професійного психологічного супроводу [].

Andriichuk O, Graida N, Ulianytska N., Usova O., Andriichuk B. у системі медико-психологічного відновлення військових пропонують визнавати пріоритетність для учасників бойових дій на сході України розвитку мотивації до занять лікувальною фізкультурою [17].

Ю. Бриндіков у вимірах надання навчально-методичної допомоги фахівцям-реабілітологам розкриває теоретичні і практичні основи системної та цілісної організації якісної реабілітаційної діяльності з комбатантами. Поміж різнотипного інструментарію тренінг маркується як традиційно дуже ефективний засіб для оптимізації особистісного самоусвідомлення і самозмін у прийнятті себе [4].

І. Черненко на рівні дисертаційного дослідження презентує особливості формування посттравматичного стресового розладу в комбатантів та подає системний теоретико-емпіричний зріз основних чинників і типових ризиків цього вкрай складного явища, а також висвітлює специфіку його ранньої профілактики, інтенсивної терапії та результативної відновлювальної реабілітації [16].

Непересічну нагальність і детальний аналіз особливостей надання інтенсивної та виваженої кваліфікованої психологічної допомоги психотравмованим у бойових умовах людям, зокрема завдяки плідному

залученню інноваційних психотренінгових програм, здійснено С. Базарним [3].

Корисною і цікавою в розкритті специфіки охорони ментального здоров'я та особливостей медико-психологічної реабілітації українських військових під час гібридної війни постає монографічна праця авторства науковців з Української військово-медичної академії В. Цимбалюка, В. Стеблюка, О. Друзь та ін. за темою охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни : теорія і практика [11].

Про специфіку психокорекції проявів соціально-психологічної дезадаптації учасників бойових дій пише Т. Кочубинська, зазначаючи на необхідності системного охоплення як причинно-наслідкової бази мілітарної дезадаптивності, так і комплексного застосування традиційного та інноваційного психокорекційного досвіду в роботі з комбатантами [9].

Колесніченко О. детально висвітлює специфіку психологічної реабілітації військовослужбовців Національної гвардії України, які як виконавці службово-бойових завдань є учасниками реальних бойових дій. У контексті концептуального підходу про відновлення психологічної безпеки особистості автором подано синтезовані тренінгові заняття для істотного зниження негативних переживань, покращення особистісної самооцінки, саморегуляції та інші результативні форми медико-психологічної допомоги комбатантам [8].

На думку В. Мушкевича, поміж таких позитивів як покращення адаптаційного періоду комбатантів-юнаків до звичних умов цивільного життя, міжособистісної та міжпартнерської комунікативно-перцептивної взаємодії, нам у ракурсі дослідження мілітарного самоприйняття особистості курсанта особливо важливим ракурсом був цей тренінговий підхід щодо зміни ставлення до зовнішнього світу і до самого себе «іншого» [10].

Апальков В. наголошує на необхідності надання системної психореабілітаційної роботи військовослужбовцям, які перебували в полоні та зазнали вкрай травмогенного психологічного/фізичного впливу з боку поневолювачів. Дослідником окреслено основні чинники, які допомагають витримати важкі умови полону якгострої форми примусового деприваційного ізоляціонізму з мінімальними збитками для психічного здоров'я військових [2].

Зауважимо, що досвід задіяння тренінгового інструментарію є традиційно розповсюдженим і результативним, зокрема, цікавий добір фахових вправ концентрований у розробленій О. Стельмах тренінговій програмі. Вона спрямована на розвиток самоусвідомлення та формування професійної Я-концепції в майбутніх рятівників. Тренінг пропонується як плідний і ефективний засіб ясного покращення самоусвідомлення курсантів – майбутніх командирів, що працюватимуть в ускладнених ризиконебезпечних для життя екстремальних умовах та ситуаціях [15].

У дисертаційному дослідженні Л. П'янківської розкрито те, як своєчасна психопрофілактика синдрому «емоційного вигорання» у

курсантів вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України позбавляє їхню психо- і соціогенезу від багатьох болісних і дискомфортних проблем та оптимізує як успішну професійну траєкторію і кар'єрне зростання, так і загальну життєву перспективу. Розвивальні тренінгово-корекційні психотехнології будуть ефективним засобом нейтралізації афективних розладів та істотно покращать різнобічне самоусвідомлення курсантів [13].

Про подібне йдеться й у дослідженні О. Скрябіна і А. Командирова, в якому висвітлено позитивний і плідний досвід підготовки кадрів у Військовому інституті Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Дослідники зазначають, що упродовж 2014–2020 років сімдесят вісім офіцерів цієї інституції взяли безпосередню участь в АТО/ООС. Також автори констатують, що курсанти інституту активно набувають фаховий досвід, наприклад, майбутні військові психологи були задіяні у медико-психологічних заходах, що відбувалися з метою відновлення психофізіологічного стану та реадаптації військовослужбовців одразу після виведення військових підрозділів з району АТО, а майбутні військові перекладачі забезпечували лінгвістичну комунікацію наших військових упродовж тактико-інструкторських навчань із представниками різних країн НАТО. Позитивний досвід такого фахового самоототожнення безперечно сприяє покращенню мілітарного самоприйняття в курсантів [14].

До речі, запроваджене у нашу тренінгову програму положення про необхідність набуття курсантами компетенцій щодо оптимізації своєї мілітарної ідентичності перекликається також із твердженням Александрова Ю. В. Дослідник зазначає, що психологічні особливості самосвідомості курсантів військового вищого навчального закладу істотно залежать від своєрідності їхнього фахового самоусвідомлення й ототожнення. Автор констатує, що курсанти зазвичай сприймають себе не тільки як суб'єктів безпосередньої навчально-професійної діяльності (синхронний ракурс), але й активно ідентифікують себе із майбутньою військово-професійною діяльністю (прогностично-перспективний ракурс). Курсантам характерний не дуже високий рівень вираженості власної рефлексивності щодо Я, вони не дуже сумніваються щодо сприйняття (і прийняття) свого Я та вибору майбутнього мілітарного фаху [1].

Підсумовуючи, зазначимо, що, беззаперечно, нестача соціально-підтримувальних систем, а також брак особистісних ресурсів, вочевидь, зумовлюють несформоване, хаотичне, фрагментарне й розбалансоване мілітарне самоприйняття, особливо ж у випадках негативного впливу різновидових травмогенних чинників. Натомість сприятливий стимуляційно-підтримувальний і заохочувальний психореабілітаційний тренінговий супровід культивує підвищену повномірність самоусвідомлення та позитивно впливає на розвиток мілітарного самоприйняття.

У подібному мілітарно-реабілітаційному контексті нами розроблена тренінгова програма, спрямована на оптимізацію різнобічного самоусвідомлення особистості курсанта. Заняття розробленої нами

«Програми оптимізації мілітарного самоприйняття курсантів військової академії» відбувалися із застосуванням необхідного тренінгового приладдя (фліпчарт, олівці, маркери тощо), учасники працювали у малих групах (групи обговорення, пари, трійки). У процедурному перебігові тренінгу учасники активно застосовували мозковий штурм, творили групові презентації, здійснювали аналіз реально посталих ситуаційних проблем і критичних випадків, брали участь у рольових іграх тощо.

Тренінгова робота здійснювалася з дотриманням основних принципів, зокрема : позитивне і доброзичливе прийняття особистості іншого, свобода, добровільність участі, інформованість участі, відкритість, конфіденційність, активність, творче самовираження тощо.

Архітектоніка розробленого нами тренінгу була вибудована як логічне поєднання традиційно застосовуваних ключових фаз :

- 1) вступ;
- 2) констатація і висвітлення індивідуально-особистісних сподівань і побажань усіх учасників;
- 3) способи вирішення означеної проблеми і логічний перехід до практичних дій, які покликані безпосередньо посприяти її вирішенню;
- 4) отримання певних результатів та підсумкові узагальнення.

Структурна побудова кожного заняття базувалася на врахуванні сучасних традиційних і результативних підходів щодо призначення тренінгу:

1) ритуал привітання – забезпечувалося презентаційно-адаптаційне ознайомлення кожного з учасників Т-групи;

2) розминка – досягалося спільне налаштування курсантів на роботу в режимі групової продуктивно-результативної роботи, відбувалося встановлення і налагодження партнерської взаємодії та міжособистісних контактів, стимулювалася афективно-поведінкова «розкріпаченість» і розкутість усіх членів Т-групи, забезпечувалося «безбар'єрна» комунікація для нейтралізації певних перепон, покращення мікроклімату спілкування, загального підняття настрою, зняття певної сором'язливості, скутості і напруженості тощо;

3) основний етап проведення заняття – безпосереднє виконання укладених у програму тренінгу різних вправ, зосереджених на активізацію, оптимізацію та реалізацію компетентностей і набуття навичок щодо розвитку власного мілітарного самоприйняття всіма учасниками Т-групи;

4) рефлексія – відбувалося аналітичне осмислення учасниками результатів рефлексування щодо тренінгу, тобто вільне і жваве обговорення своїх асоціацій, думок, вражень, почуттів як наслідок відображення своєї самості в деякому тренінговому «психічному дзеркалі» щодо особливостей перебігу і результатів проведеного тренінгового заняття;

5) ритуал прощання – забезпечувалося закінчення тренінгового заняття, яке відбулося результативно і цікаво, дало розуміння плідності спільної діяльності щодо покращення міжособистісної взаємодії та саморозуміння, а також сприяло вирішенню актуальних проблем курсантської тренінгової

групи, зокрема в ракурсі оптимізації свого мілітарного самоприйняття і самоствердження.

Варто відзначити, що в архітектоніці тренінгових вправ було гармонійно поєднано як вправи на оптимізацію динаміки та «розігріву» групи, так і своєрідні нескладні вправи-криголами, за допомогою яких активізувалося діяльнісно-емоційне поле Т-групи. Також активно залучалися вправи на урухомлення і включеність курсантів у мікроклімат тренінгового процесу, вправи для зняття міжособистісних перепон, напруги та створення атмосфери довіри й комфорту поміж учасниками.

До речі, досить цікавий соціалізаційно-культурологічний підхід до трактування тілесності у дослідженні (не)війни як маркера «свого» і «чужого» пропонує О. Деркачова, дуже слушно зазначаючи: «Просторово-часовий континуум, система ціннісних орієнтирів, предметна сфера, стосунки між людьми визначаються та розуміються через усвідомлення я-тіла» [6, 183].

Нами пропонувалася, наприклад, така аутогенна психотехніка: «Заплющіть очі на хвилину і замість того, щоб відганяти різні думки й асоціації, зосередьтеся на власному диханні, спробуйте концентруватися на м'якому і плинному відстеженні своїх думок і почуттів, спокою власного тіла. Упродовж цього процесу Ви можете зауважити деякі дратівливі або негативні думки, почуття чи емоції, що є цілком нормальним. Просто зауважуйте і переглядайте їх, спостерігайте за їхнім перебігом, а головне не намагайтеся їх перетворювати на позитивні думки й переживання або відштовхнути їх та загнати у підсвідомість «на потім».

Знайте, що практикування розслабленої усвідомленості з «перегляданням» негативних думок, самоосуду, страхів і проблем повинно відбуватися не як їхнє пригнічення, заперечення чи уникнення, а як нормальний стан справ. Вони мусять бути у житті та є його невід'ємною частиною як і позитивні думки та почуття. Погане і дратуюче відчуття потрібно прийняти, заспокоїти його і залишити на деякий час, оскільки воно також дає підстави дізнатися щось важливе про Вас для себе.

Втеча/самовтеча від таких «поганих» думок і почуттів лише поглиблює їхній болісний вплив, натомість потрібно побачити в них щось хороше. Не потрібно їх оцінювати, варто зосередитися на своїй самооцінці. Оскільки ми зазвичай оцінюємо себе, порівнюючи з іншими людьми, то потрібно відпустити такий підхід.

Також ми здебільшого завжди оцінюємо себе як «хороших» або «поганих» у різних справах, вчинках і виглядах, що теж не є корисним та продуктивним підходом. Усвідомивши, що така самооцінка постійно дратує, непокоїть і завдає Вам болю, з часом Ви її з великим задоволенням відпустите.

Частіше потрібно застосовувати своєрідні сеанси подяки, співчуття, самоспівчуття, незасудження і прощення для самого себе. Усвідомлюйте свою потрібність батькам, рідним, коханим, друзям-курсантам, армії, державі.

Якщо Ви відчуваєте, що не є ідеальними, то подумайте за що можна бути вдячним своїй «недосконалісті»? Якщо Ви засуджуєте себе за якийсь «недолік», за те, що Ви з чимось не досить добре справляєтеся, то спробуйте змодельовати чи можете Ви пробачити собі це так само, як можете пробачити якійсь іншій людині такий самий «недолік»? Варто усвідомити, що зазвичай ми схильні трактувати свої успіхи як хороші, а невдачі як погані, однак доцільно зрозуміти, що в усьому є можливість чогось навчитися і мати користь із цього?

Безперечно, що навіть у «темних частинах» свого Я, які є невідомими частинами нас, можна і потрібно віднайти цікаві й корисні риси і моменти для позитивного прийняття себе як молодої людини, курсанта престижної військової академії, майбутнього офіцера і командира. Потрібно усунути владу негативних емоцій і оцінок та відокремитися від них. Розмова з другом, учасником тренінгу, бесіда з тренером, референтною людиною можуть допомогти Вам краще зрозуміти і прийняти самого себе».

У тренінгу ми застосовували елементи хронологічного диспуту, завдяки чому якому учасники виробляли навички самоприйняття в минулому, теперішньому і майбутньому хронотопах. Завдяки цьому активно культивувалося мілітарне самоприйняття курсантів, які в тренінговому режимі здійснювали аналітичне осмислення і програвання тривимірності свого особистісного Я – «себе як вчорашнього цивільного», «себе як курсанта академії», «себе як майбутнього офіцера».

Наголос було також зроблено на узгодження цілісного Я в курсантів: Я реальне фіксує справжній стан речей («я такий, який я є насправді – курсант»), Я ідеальне презентує особистісні очікування щодо іміджевого вибору соціальних статусів і ролей («я такий, яким хотів би стати – офіцер»), Я дзеркальне є маркером соціальних оцінок інших людей («я такий, як мене сприймають інші – курсант, що стане офіцером»).

Змодельоване і модероване тренером спілкування між учасниками було націлене на досягнення ними оптимальних спільних рішень щодо певних питань особистісного самоусвідомлення, самооцінювання, самопрезентації, самоприйняття. Наголос було зроблено на культивуванні комунікативно-перцептивних технік спілкування, які апробувалися в інтерактивному режимі тренінгових вправ. Це сприяло виробленню практичних навичок і компетентностей у налагодженні взаємопідтримувального й емпатійного спілкування між курсантами, розвивало їхню комунікативну гнучкість, оперативність і креативність.

У післятренінговому режимі роботи активно застосовувалися: а) *дебрифінг* – спосіб, завдяки якому відбувалося чітке обговорення та осмислення знакових ситуацій і випадків упродовж діяльності кожного у Т-групі. Відбувалося лаконічне отримання інформації з урахуванням тренінгово контексту, його специфіки й ефективності, зокрема з наголосом на мінімізацію ймовірних і/або реальних психоемоційних переживань і випробувань; б) *шерінг* – спосіб для спільного аналізу і результативного налагодження афективної інтеграції/реінтеграції почуттів і психоемоційного збалансування учасників Т-групи; в) *деролінг* – спосіб поступово логічного

виведення учасників із просторово-часових меж тренінгу, оскільки впродовж досить тривалих темпоральних рамок вони знаходилися в спеціально розроблених тренінгово-рольових умовах, отож потребували певного «вивільнення» з цих тренінгових ролей.

Узагальнюючи, зазначимо, що в теоретико-прикладному ракурсі програма тренінгу містила як короткі стислі лекції, так і власне тренінгові заняття. Лекційний виклад теоретичних положень про психологію самоприйняття чергувався і переплітався з практичними заняттями, на яких відбувалося закріплення й апробація отриманих знань. Визначальним підходом було обрано такий, що забезпечував компактне й лаконічне отримання учасниками тренінгу професійної психологічної інформації про сутнісно-функціональну канву мілітарного самоприйняття як вагомого й необхідного чинника оптимізації власного життєвого, навчального і професійного шляху. Заняття тренінгу були спрямовані на стимулювання розвитку в учасників Т-групи дієвих прийомів саморегуляції, а також спроможностей для інтенсифікації та врегулювання ними своєї сенсорно-емоційної сфери, що давало змогу гармонізувати адекватніше самооцінювання та цілісніше самоприйняття.

Список використаних джерел:

1. Александров Ю.В. (2016). Особливості самосвідомості курсантів військового вищого навчального закладу. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України.: матеріали наук.-практ. конф. (м. Харків, 8 квітня 2016 р.)*. Харків. 36–39
2. Апальков В. (2020). Психологія поведінки військовослужбовця в умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України*, 55(2), 14–22. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-14-22> .
3. Базарний С. В. (2020). Надання психологічної допомоги психотравмованим в бойових умовах. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*. КНУ імені Тараса Шевченка. С. 20–24.
4. Бриндіков Ю. Л. (2018). Теоретичні та практичні основи організації реабілітаційної діяльності з комбатантами: *Навч.-метод. посіб.* Хмельницький, 165 с.
5. Гошовська, Д., & Гошовський, Я. (2024). Самоспівчуття і посттравматичний стресовий розлад у мілітарному досвіді ветеранів. *Психологічні перспективи*, 43, 64–79. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-hos>
6. Деркачова О. (2017). (Не)війна як маркер «свого» і «чужого» в новітній українській поезії. *Слово і Час*. 7. 17–30.
7. Жигайло Н., Матеюк О. (2022). Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Випуск 13. 64–70. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.8>.
8. Колесніченко О. Психологічна реабілітація військовослужбовців – учасників бойових дій національної гвардії України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*, 2020, 12, 1. 159–75. <http://dx.doi.org/10.32453/5.v12i1.144> .
9. Кочубинська Т. (2021). Психокорекція проявів соціально-психологічної дезадаптації учасників бойових дій. *Psychological Prospects Journal*, 37. 111–27. <http://dx.doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-111-127> .
10. Мушкевич В. (2019). Психологічні чинники переживання стресу військовослужбовцями. *Психологічні перспективи*. 34. С.119–136.

11. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: *Монографія*. Київ, 307. <https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/27737>.

12. Про затвердження Порядку проведення психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1057.

13. П'янківська Л.В. (2019). Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Дисертаційне дослідження на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київ. 196 с. <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>

14. Скрябін О., Командиров А. (2017). Підготовка кадрів у Військовому інституті Київського національного університету імені Тараса Шевченка під час збройного конфлікту на сході України. *Збірник тез доповідей VIII науково-практичної конференції «Наукове забезпечення службово-бойової діяльності Національної гвардії України». Секція 4. Актуальні проблеми морально-психологічного та правового забезпечення службово-бойової діяльності Національної гвардії України (30 березня 2017 р., м. Харків)*. Харків, 176-177

15. Стельмах О. В. (2015). Тренінгова програма як ефективний засіб формування професійної Я-концепції майбутніх рятувальників. *Наукові записки. «Психологія»*, 1, 264–272.

16. Черненко І. О. (2019). Формування посттравматичного стресового розладу у комбатантів (фактори ризику, профілактика, терапія, реабілітація) : *Автореферат дисертаційного дослідження на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Харків. 25 с.

17. Andriichuk O, Graidia N, Ulianytska N., Usova O., Andriichuk B. Priority of motives for physical therapy among participants of military operations in Eastern Ukraine. *Physiotherapy Quarterly*, 2021, 29. <https://DOI:10.5114/pq.2021.105747>.

Цимбал Галина

здобувачка кафедри загальної та клінічної психології факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
пресекретарка ГО «Агапе Україна»,
Міжнародна регіональна координаторка у Східній Європі
від МО «Джоні та друзі»

Заскіна Лариса

докторка психологічних наук,
професорка кафедри загальної та клінічної психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

НЕВИЗНАЧЕНА ВТРАТА В ЧЛЕНІВ РОДИН ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ ВІЙСЬКОВИХ У КОНТЕКСТІ ЗБРОЙНОЇ АГРЕСІЇ росії ПРОТИ УКРАЇНИ

Гібридна війна росії проти України, що розпочалась у 2014 і продовжилась повномасштабним вторгненням у 2022, принесла з собою безліч викликів для громадян нашої держави. Внутрішня та зовнішня міграція, викрадення й депортація дітей та дорослих до країни-агресорки, розділення сімей, загибель та зникнення безвісти військовослужбовців під

час виконання бойових завдань – всі ці фактори могли спровокувати втрату, котру ще в 1970-их американська дослідниця швейцарського походження П. Босс охарактеризувала, як невизначену (Boss, 2006).

Авторка терміну наголошує, що невизначена втрата є найбільш стресовою, позаяк вона залишається незрозумілою та не має остаточного вирішення, оскільки продовжує тривати й далі (Boss & Yeats, 2014). Розрізняють два типи цієї втрати:

– за фізичним типом (людина фізично відсутня, але психологічно присутня, як-от у ситуаціях зникнення безвісти під час воєн, стихійних лих чи авіакатастроф, міграції, усиновлення, розлучення тощо);

– за психологічним типом (людина фізично присутня, але психологічно відсутня, як-от із причини деменції, черепно-мозкової травми, хвороби Альцгеймера, інсульту, аутизму, залежностей, заклопотаності роботою одним із членів родини тощо) (Boss & Yeats, 2014).

Разом із тим, на думку дослідників, концептуальні межі між фізичним і психологічним типами невизначеної втрати часто не тільки розширюються, але й стираються. Відтак з'являються нові типи невизначеної втрати у зовсім інших контекстах її застосування, а саме – пандемія Covid-19, сім'ї донорів органів, сексуальні та гендерні меншини тощо (Boss & Yeats, 2014; Zasiakina et al., 2023; Domin, 2024). Полін Босс також вважає, що в глобальному контексті приклад невизначеної втрати – це те, що люди втрачають відчуття довіри до світу як безпечного місця, адже не з їхньої вини живуть серед епічних втрат – пандемії, екологічні проблеми, загроза ядерної війни тощо. Тож у цьому контексті слід говорити не лише про індивідуальну, але й колективну невизначену втрату (Boss, 2022, 2024).

Збройна агресія росії проти України триває, відтак родини зниклих безвісти військовослужбовців перебувають у стані постійного стресу, адже не мають інформації, що насправді трапилось з тими, кого люблять: полон і ув'язнення, а отже – постійні тортури, чи загибель. Оскільки рідна людина є фізично відсутньою, але сім'я продовжує мати з нею психологічний зв'язок, у них виникає невизначена втрата, що створює передумови для заморожування процесу горювання. Це ж, своєю чергою, призводить до депресії та проблем у стосунках між членами родини. З іншого ж боку, члени родин переживають ускладнене горе, оскільки невизначеність втрати не дає пройти етапи горювання, відчуті підтримку інших людей і продовжувати жити далі (Comtesse et al.; 2023).

Задля підтвердження або спростування зазначених вище тверджень щодо психологічних особливостей переживання невизначеної втрати у членів родин військових, котрі зникли безвісти з початку збройної агресії росії проти України, було проведено опитування 30 осіб цієї категорії на предмет наявності в них, власне, невизначеної втрати, а також зумовлених ними симптомів ПТСР, депресії, тривожності, моральної травми, ускладненого горя та водночас – психологічної резильєнтності та посттравматичного зростання.

Значна частина респондентів виявила високий рівень симптоматики цих явищ, що підкреслює важливість своєчасного психологічного

втручання. За допомогою кореляційного аналізу з'ясовано, що невизначена втрата тісно корелює з ускладненим горем, скорботою та ПТСР, що свідчить про їхню взаємозалежність, а моральна травма та депресивні симптоми мають значний вплив на рівень переживань втрати. Також результати регресійного аналізу показали, що з трьох предикторів (ПТСР, моральна травма та вік) лише ПТСР є значущим фактором для прогнозування переживання невизначеної втрати, тоді як моральна травма і вік не роблять статистично значущого внеску в модель. Відтак, при розробці програм допомоги, основний акцент слід робити на лікуванні ПТСР.

Окрім того, в більшості респондентів виявлено високий та середній рівень посттравматичного зростання (попри те, що їхні рідні зникли безвісти у період 2022-2024), але низький або середній рівень резильєнтності.

Відтак із метою сприяння подолання стресу та збереженню стабільності в умовах кризових обставин запропоновано досвід проведення відпочинкового ретриту як модель піклування про членів родин військових, котрі зникли безвісти з початку збройної агресії росії проти України. За основу ж для проведення ретритів і/або розробки програм із забезпечення психоемоційної підтримки рекомендовано використовувати модель віднаходження резильєнтності П. Босс.

Список використаних джерел:

1. Баранова Н. Психокорекція агресивності та конфліктності у підлітків. *Психолог*. 2005. Boss, P. (2006). Loss, trauma and resilience: therapeutic work with ambiguous loss / Pauline Boss. p. 280; W.W. Norton & Company, 2006.
2. Boss P., Yeats J.R. (2014). *Ambiguous loss: a complicated type of grief when loved ones disappear*. August 2014. *Bereavement Care* 33(2):63-69. <https://doi.org/10.1080/02682621.2014.933573>.
3. Boss P. (2022). Ambiguous Loss: Giving a Name to Global Disappearances. Harvard Advanced Leadership Initiative. Social Impact Review. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.sir.advancedleadership.harvard.edu/articles/ambiguous-loss-giving-a-name-to-global-disappearances>.
4. Boss, P. (2024). Context matters: The global adversity of missing family members. *Journal of Family Theory & Review*, 16(1), 17–18. <https://doi.org/10.1111/jftr.12501>.
5. Comtesse, H.; Killikelly, C.; Hengst, S.M.C.; Lenferink, L.I.M.; de la Rie, S.M.; Boelen, P.A.; Smid, G.E. (2023). *The Ambiguous Loss Inventory Plus (ALI+): Introduction of a Measure of Psychological Reactions to the Disappearance of a Loved One*. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 5117. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065117>.
6. Domin M. (2024). Discriminatory Politics and Ambiguous Loss. Gender and Sexuality. *Inclusive Therapists*, 02/15/2024/. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.inclusivetherapists.com/blog/discriminatory-politics-and-ambiguous-loss>.
7. Zasiakina, L., Abraham, A., & Zasiakin, S. (2023). Unambiguous definition of ambiguous loss: Exploring conceptual boundaries of physical and psychological types through content analysis / Larysa Zasiakina, Andrea Abraham, Serhii Zasiakin // *East European Journal of Psycholinguistics*. – № 2(10), 2023. – p.182-195.

**КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ У КОНТЕКСТІ НАГАЛЬНИХ
ПРОБЛЕМ СУЧАСНОСТІ**

Неймарк Сергій
аспірант кафедри загальної та клінічної психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФЕНОМЕНУ СЕПАРАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

У віковій психології сепарація означає процес формування незалежності людини від емоційних, когнітивних і поведінкових впливів середовища, в якому вона зростала. Хоча класично це поняття розглядається у контексті стосунків з батьками, сучасні підходи тлумачать його ширше, як процес, що також включає розлуку з братами і сестрами, бабусями і дідусями, партнерами по життю і навіть друзями дитинства [3, 6].

У сучасних реаліях, що характеризуються зростаючою індивідуалізацією, міграцією, нестабільністю зайнятості та кризовими факторами (війна, пандемія), процес розлуки набуває додаткового значення. Часто це відбувається не лише в контексті розвитку, але й як адаптивний механізм в умовах змін [2].

Сепарація дорослих складається з чотирьох ключових аспектів [4]:

1. Емоційна сепарація - зменшення емоційної залежності від близьких.
2. Когнітивна сепарація - розвиток автономних переконань та думок.
3. Поведінкова сепарація - здатність приймати самостійні рішення.
4. Конфліктна сепарація - здатність вирішувати конфлікти, не потребує схвалення оточуючих.

Кожен з цих аспектів може стосуватися не лише стосунків з батьками, а й з іншими членами сім'ї або близькими, від яких людина могла бути емоційно або функціонально залежною протягом багатьох років.

Розлука з братами і сестрами, особливо в сім'ях з міцними зв'язками, часто набуває форми переосмислення ролей і кордонів. Дорослій людині, яка тривалий час виконувала роль опікуна чи «миротворця» в сім'ї, може бути складно встановити межі або самореалізуватися всупереч очікуванням сім'ї.

Так само стосунки з бабусями, дідусями, партнерами чи навіть друзями дитинства можуть створювати простір для надмірної емоційної залежності. Сепарація не означає розриву стосунків, а здобуття достатньої дистанції, яка дозволить людині керуватися власними цінностями та цілями [1].

Література вказує на низку механізмів, які підтримують ефективну сепарацію дорослих:

1. Саморефлексія та розвиток ідентичності - процес формування уявлень про себе поза сімейним контекстом.
2. Зміцнення почуття компетентності - через самостійне прийняття рішень і прийняття ризику.
3. Робота над психологічними кордонами - усвідомлення власних потреб і права на їх задоволення.
4. Підтримуючі терапевтичні стосунки - психотерапія може стати простором для дослідження та зміцнення нової ідентичності.

Відсутність ефективної сепарації може призвести до моделей співзалежності, які важко подолати, емоційного вигорання та хронічної незадоволеності життям [7]. Такі патерни перешкоджають побудові зрілих партнерських та професійних стосунків.

У деяких випадках, особливо в умовах кризи (наприклад, війна, необхідність жити разом), процес розставання може стати сповільненим або навіть регресивним. У таких ситуаціях важливо розрізняти фізичну та емоційну сепарацію: навіть живучи з сім'єю, можна зберегти право на прийняття рішень та емоційну автономію.

Сепарація - це багатогранний процес, який виходить за рамки класичних стосунків між батьками та дітьми. Він також охоплює стосунки з іншими членами сім'ї та близькими людьми, які протягом тривалого часу могли бути джерелом підтримки, але водночас і обмеженням. Розуміння та підтримка цього процесу має вирішальне значення для психічного здоров'я, здатності до самореалізації та побудови зрілих стосунків.

Список використаних джерел:

1. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 2000, 55(5), s. 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
2. Barber B. K. *Intrusive Parenting: How Psychological Control Affects Children and Adolescents*. Washington: APA, 2002.
3. Blos P. *The Adolescent Passage: Developmental Issues*. New York: International Universities Press, 1967.
4. Hoffman J. D. Psychological Separation of Late Adolescents from Their Parents. *Journal of Counseling Psychology*, 1984, 31(2), s. 170–178.
5. Kenny M. E. The extent and function of parental attachment among first-year college students. *Journal of Youth and Adolescence*, 1987, 16, s. 17–29.
6. Lapsley D. K., Rice K. G. Psychological Separation and Adjustment to College: Measurement Validation and Linkages to Adaptational Outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 1988, 35(3), s. 286–294.
7. Larose S., Boivin M. Attachment to parents, social support expectations, and socioemotional adjustment during the high school-college transition. *Journal of Research on Adolescence*, 1998, 8(1), s. 1–27.

Чечель Владислав

аспірант кафедри загальної та клінічної психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

В умовах динамічних суспільних змін, хронічного дефіциту часу та викликів, пов'язаних з реаліями війни, особливого значення набуває поглиблене розуміння прокрастинації як психологічного та соціального явища. Прокрастинація - схильність відкладати важливі завдання та рішення - може призвести до зниження ефективності людини та погіршення

її психологічного стану. Під час тривалої кризи, наприклад, війни, це явище часто переростає в постійну стратегію уникнення стресу та напруги, що ускладнює адаптацію до мінливих умов.

Хоча термін «прокрастинація» набув популярності лише в останні десятиліття, феномен відкладання дій відомий ще з античності. Вже грецький поет Гесіод у своїй поемі «Роботи і дні» (8-7 століття до н.е.) засуджував прокрастинацію, стверджуючи, що людина, яка відкладає роботу, приречена на бідність. Так само римський оратор і філософ Марк Тулій Цицерон вважав прокрастинацію неприйнятною рисою в суспільній діяльності, а Сенека застерігав: «Відкладаючи життя, життя минає». У пізніші епохи прокрастинація продовжувала розглядатися як небезпечне явище - Джон Лайлі (1579) писав, що немає нічого більш небезпечного, ніж прокрастинація.

Еволюція сприйняття прокрастинації відбувалася в кілька етапів.

Донауковий етап (до 1970-х років) включав літературні та філософські роздуми. Потім, у 1970-80-х роках, почалися наукові дослідження симптомів і причин цього явища. Починаючи з 1980-х років, прокрастинація стала предметом систематичного психологічного аналізу, були розроблені інструменти для її вимірювання та стратегії втручання [3].

Незважаючи на зростаючий інтерес до теми прокрастинації, єдиного, загальноприйнятого визначення цього поняття досі не вироблено. Різні теоретичні підходи пропонують різні інтерпретації та типології, зосереджуючись на різних рисах особистості, пов'язаних зі схильністю до прокрастинації. Таке розмаїття підходів ускладнює систематичне дослідження та розробку ефективних контрзаходів.

Н. Мілграм [4] у своїй праці «Прокрастинація: хвороба сучасності» (Procrastination: A Malady of Modern Time) визначив прокрастинацію як соціальну хворобу, зумовлену стрімким промисловим розвитком і зростанням соціальних вимог. У технологічно розвинених суспільствах стрес, високий темп життя і необхідність координувати свої дії з іншими роблять це явище все більш поширеним. Дж. Феррарі [2] зазначають, що хоча прокрастинація існувала завжди, лише з 18 століття вона почала розглядатися в негативному світлі - раніше до неї ставилися досить нейтрально.

В умовах війни та тривалого стресу прокрастинація може проявлятися не лише як тимчасова реакція на перевантаження, а й як усталена ментальна стратегія. Однак, виконуючи захисну функцію, вона призводить до зниження активності, ініціативності та погіршення індивідуального функціонування. Це також може призвести до почуття провини, розчарування та зниження самооцінки.

Типовими симптомами прокрастинації є: систематичне відкладання завдань, уникнення прийняття рішень, зниження мотивації та ініціативи, а також зосередження на діяльності, що замінює роботу. В умовах війни це явище може загострюватися, оскільки щоденна невизначеність, емоційне перевантаження та відсутність відчуття впливу на реальність сприяють укоріненню патернів уникнення [5].

Отже, прокрастинація є складним і багатовимірним явищем, значення якого зростає в умовах сучасних соціальних криз, зокрема збройних конфліктів. Його вивчення вимагає врахування не лише індивідуальних умов, але й соціокультурного контексту. Інтеграція теоретичних підходів та розробка ефективних копінг-стратегій подолання прокрастинації залишається актуальним завданням сучасної психології.

Список використаних джерел:

1. Людвіг П. Кінець прокрастинації / пер. з чеськ. Н. Палієнко. Харків : Віват, 2019. 296 с.
2. Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Springer Science & Business Media, 1995. 328 p.
3. Freeman E. K., Cox Fuenzalida L. E., Stoltenberg I. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer, 2011. 253 p.
4. Milgram N. *Procrastination: A Malady of Modern Time*. New York : Plenum Press, 1992. 228 p.
5. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Наукове видання

**СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ
із циклу:
ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА: ПОШУК
ПСИХОЛОГІЧНОГО ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ**

Матеріали XI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

(16 – 20 грудня 2024 року)

**SOCIAL ADAPTATION OF A PERSONALITY IN
CONTEMPORARY SOCIETY
from the cycle:
PSYCHOLOGICAL CONSTITUENTS OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF A
SOCIETY: SEARCH FOR PSYCHOLOGICAL GROUNDING AND MODERNITY
CHALLENGES**

Materials of XI-th International Scientific and Practical Internet Conference
(December 16 – 20, 2024)

Друкується в авторській редакції
Верстка І. В. Грубій

Відповідальність за достовірність фактів, власних імен, цитат, цифр та інших відомостей несуть автори публікацій.

Підписано до друку __.__.2025. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Ум. друк. арк. 15,53. Зам. ____. Наклад 100 пр.
Папір офсетний. Гарнітура Times. Друк офсетний.
Друк ПП Іванюк В. П. 43021, м. Луцьк, вул. Винниченка, 65.
Свідоцтво Держкомінформу України
ВЛн № 31 від 04.02.2004 р.