МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Михайла Драгоманова
Факультет психології

Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions

МАТЕРІАЛИ

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
10 квітня 2025 р.
Частина 1

PROCEEDINGS

of International Scientific and Practical Internet Conference
April 10, 2025
Part 1

Київ 2025 Kyiv

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

* * *

Psychological Science and Practice: Modern Challenges and Helping Individuals In Crisis Conditions

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

10 квітня 2025 року

PROCEEDINGS
of International Scientific and Practical Internet Conference

April 10, 2025

Частина 2

Part 2

Київ – 2025

Kyiv – 2025

УДК 159.923:616-036.81(082)
П 86

Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 12 від 25 квітня 2025 р.)

Рецензенти: *Кузікова Світлана Борисівна*, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка;

Котлова Людмила Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти Житомирського державного університету імені Івана Франка.

П 86 **ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ** : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 10 квітня 2025 р.) / Мін-во освіти і науки України ; Укр. держ. ун-т імені Михайла Драгоманова ; упоряд. : І. С. Булах, Л. М. Вольнова, Н. В. Гузій. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова Драгоманова, 2025. – Частина 2. – 347 с. електронне видання

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-331-7 частина 2

У збірнику матеріалів конференції Частині 2 представлено результати наукових пошуків здобувачів першого – бакалаврського, другого – магістерського рівнів вищої освіти, де висвітлюються наукові здобутки студентської молоді з актуальних проблем психологічної науки і практики.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, психологам-практикам.

УДК 159.923:616-036.81(082)

© Автори публікацій, 2025
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

ISBN 978-966-931-329-4 загальний номер
ISBN 978-966-931-331-7 частина 2

МАГІСТЕРСЬКІ ТА БАКАЛАВРСЬКІ НАУКОВІ СТУДІЇ

УДК 316.361:331.53-055.2

Бабаць Дарина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

Сучасні трансформації суспільства спричинили зміни у традиційних уявленнях про шлюбні відносини, що вплинуло на пріоритети жінок раннього дорослого віку (18–35 років). Часто образ “вільної жінки”, яка прагне фінансової незалежності та професійного зростання, домінує над ідеєю створення гармонійної сім’ї, що призводить до дисбалансу між сімейним життям і кар’єрою. Такий дисбаланс може негативно впливати на психологічний стан жінок, викликаючи емоційне вигорання, напругу у шлюбі, дисгармонію в сімейних стосунках і, як наслідок, зниження рівня задоволеності шлюбом, що є важливим чинником для їхньої професійної самореалізації.

З іншого боку, професійна самореалізація та задоволеність шлюбом є взаємопов’язаними аспектами, які визначають загальне благополуччя жінок у ранньому дорослому віці. Гармонійні шлюбні стосунки можуть сприяти зниженню стресу, підвищенню впевненості у собі та мотивації до кар’єрного розвитку, тоді як незадоволеність шлюбом часто призводить до зниження продуктивності та професійної дезадаптації. У цьому контексті дослідження впливу задоволеності шлюбом на професійну самореалізацію жінок є актуальним, оскільки дає змогу зрозуміти, як досягнення балансу між сімейним і професійним життям може сприяти їхньому психологічному благополуччю та кар’єрному успіху.

Зазначимо, що питання впливу шлюбу, як чинника професійної самореалізації жінок раннього дорослого віку, в науковій літературі розробляється вже давно. Так, проблеми професійної самореалізації вивчали Т. Андрєєва, В. Васютинський, Дж. Рітіс, Р. Раян, З. Рубін та ін. Зокрема Е. Десі зазначає, що жінки, які відчувають підтримку у шлюбі (тобто їхня потреба у зв’язку задоволена), на 25% частіше досягають професійних цілей, оскільки мають вищий рівень внутрішньої мотивації [1]. Д. Супер з’ясував, що жінки, які успішно поєднують сімейні та професійні ролі, мають на 30% нижчий рівень стресу, що сприяє їхній професійній самореалізації [2].

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання впливу шлюбу на професійну самореалізації жінок раннього дорослого віку, на нашу думку, можна стверджувати, що основними чинниками, які визначають роль задоволеності шлюбом у професійній самореалізації жінок раннього дорослого віку, є:

– гармонія між сімейними та кар'єрними ролями, що забезпечує психологічну рівновагу та продуктивність;

– емоційна підтримка у шлюбі, яка сприяє зниженню тривожності та підвищенню мотивації до професійних досягнень;

– психологічна стабільність, адже задоволеність шлюбом знижує ризик емоційного вигорання у жінок порівняно з тими, хто має сімейні конфлікти;

– підвищення самооцінки через романтичну складову шлюбу збільшує загальну задоволеність шлюбом і додає впевненості у професійній самореалізації.

Серед ключових аспектів, які жінкам раннього дорослого віку необхідно враховувати для посилення професійної самореалізації через задоволеність шлюбом, є такі:

– планувати розподіл часу між сімейними та професійними обов'язками для уникнення емоційного вигорання, яке, за Дж. Готтманом, зростає на 20% у парах із конфліктами [3];

– культивувати емоційну близькість із партнером для формування внутрішньої впевненості, сприяє ініціативності у професійних проєктах;

– створювати спільні кар'єрні цілі з партнером, що прияє відчуттю партнерства та мотивації до професійного зростання;

– практикувати саморефлексію щодо шлюбних стосунків, щоб уникати накопичення напруги, яка може негативно позначитися на професійній діяльності;

– розвивати навички вирішення конфліктів у шлюбі, що покращує емоційну регуляцію та допомагає ефективно взаємодіяти з колегами;

– розвивати вміння делегувати сімейні обов'язки, що дозволяє жінкам приділяти більше часу кар'єрним можливостям без почуття провини.

У контексті професійної самореалізації жінок раннього дорослого віку надзвичайно важливим є формування гармонійних шлюбних стосунків, які передбачають емоційну підтримку партнера, вміння конструктивно вирішувати конфлікти, підтримувати взаєморозуміння, а також управляти емоційним напруженням, що виникає через поєднання сімейних і професійних ролей. На думку української дослідниці О. В. Зозулюк, яка вивчає психологічні аспекти сімейного благополуччя, основою задоволеності шлюбом є "взаємна довіра та емоційна синергія між партнерами, що створюють сприятливе підґрунтя для самореалізації у різних сферах життя" [4, с. 41].

Досвід гармонійних шлюбних відносин та їхній позитивний вплив на професійну діяльність сприяють розвитку у жінок раннього дорослого віку

індивідуального стилю балансування між сімейним і професійним життям, що є ключовим для їхньої самореалізації. Формування такого балансу спирається на систему принципів – емоційної відкритості, партнерської підтримки, взаємоповаги, урахування індивідуальних потреб і можливостей обох партнерів, гнучкості у розподілі сімейних обов'язків, спільного планування кар'єрних і сімейних цілей, співпраці у подоланні викликів, толерантності до відмінностей, а також відповідності сімейних цінностей сучасним соціальним реаліям [5].

Як висновок, хочемо підкреслити, що задоволеність шлюбом є не лише показником емоційного благополуччя жінок раннього дорослого віку, але й значущим чинником, що визначає їхню професійну самореалізацію. На рівень цієї задоволеності впливають як психологічні особливості особистості, так і вміння будувати гармонійні стосунки (довіра, взаєморозуміння, співпраця). Результатом розвитку таких стосунків є формування індивідуального стилю балансування між сімейним і професійним життям, який значною мірою зумовлює ефективність професійної самореалізації жінок у ранньому дорослому віці.

Список використаних джерел:

1. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness : monograph [Electronic resource]. New York : Guilford Press, 2017. 756 p. URL : https://www.guilford.com/excerpts/ryan.pdf?t=1
2. Super D. E. A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development [Electronic resource]. *Journal of Vocational Behavior*. 1980. Vol. 16, No 3. C. 282–298. URL : https://www.academia.edu/699833/A_life_span_life_space_approach_to_career_development
3. Gottman J. M. The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year Period [Electronic resource]. *Journal of Marriage and Family*. 2000. Vol. 62, No. 3. C. 737–745. URL : https://bpl.studentorg.berkeley.edu/docs/61-Timing%20of%20Divorce00.pdf
4. Зозулюк О. В. Психологічні аспекти сімейного благополуччя у контексті самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2021. Том 17, Вип. 2. С. 40–48.
5. Карамушка Л. М. Психологія професійного розвитку особистості: сімейний контекст. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том 15, Вип. 3. С. 10–18.

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. Л. М. Вольнова.

УДК 159.922.7

Барановська Ганна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ І ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК

Негативні емоційні стани у підлітків є актуальною темою досліджень, оскільки вони мають безпосередній вплив на розвиток особистості та можуть сприяти виникненню психологічних проблем у подальшому житті людини. Підлітковий вік – це період значних змін у житті людини, коли відбувається становлення особистості, формуються емоційні, психічні та соціальні якості. Це також час, коли підлітки піддаються різноманітним стресам, змінам у біологічному, психологічному та соціальному плані. Одним із факторів, який, як вважають психологи, відіграє важливу роль у розвитку суїцидальності та агресії, є олекситимія. Термін олекситимія – це концепція, яка виникла в області психосоматики і може бути широко визначена як нездатність зрозуміти й описати свої почуття. Важко оцінити поширеність олекситимії через відсутність чітких діагностичних критеріїв, однак різні дослідження оцінюють поширеність між 10 і 19% [7, с. 41].

У науковій літературі, зокрема в дослідженнях, проведених Ліппель Ю. Б., Савенковою О. І., Яковлевою М. В., Інамдар С. К. зі співавторами, Дж. Паркер та ін., Гречковською Л. П, виокремлюються кілька основних негативних емоційних станів, які часто зустрічаються в підлітковому віці. Як зазначено в роботах Яковлевої М. В. [5, с. 47], важливими є депресія, тривога, соціальна ізоляція, конфлікти з батьками та однолітками. Ці стани не тільки існують окремо, але й взаємопов'язані, часто посилюючи один одного. Важливою рисою є те, що депресія може бути наслідком тривоги або соціальної ізоляції, і навпаки – високий рівень тривоги може привести до депресії [5, с. 47].

Наприклад, у праці Ліппеля Ю. Б. [2, с. 26], розглядаються механізми стресу і тривожності в підлітковому віці. Автор підкреслює, що тривожні стани часто виникають як результат несприйняття себе або труднощів у спілкуванні з оточенням. Також автор вказує на вплив батьківського ставлення, зокрема, відсутність підтримки з боку родини може посилювати тривогу і депресивні стани.

У дослідженнях Савенкова О. І. [3, с. 350] підкреслюється важливість розвитку особистості в підлітковому віці. Особистісне становлення підлітків супроводжується численними емоційними змінами, і відсутність підтримки

або розуміння з боку батьків та оточення може призвести до серйозних психологічних проблем, таких як депресія та тривожність.

Скуратівський В. О. [4, с. 30] зазначає, що підлітки в період емоційної нестабільності часто стикаються з конфліктами з батьками, що може впливати на їх самооцінку та соціальну адаптацію. Розуміння цих процесів є важливим для створення підтримуючого середовища як вдома, так і в навчальних закладах.

В іноземній літературі Інамдар С. К., Шанок С. С. та ін. [6, с. 935] та Паркер Дж. із соавторами [7, с. 441] досліджують такі негативні стани підлітків, як агресія і суїцидальність з поняттям олекситимії.

Підлітковий вік характеризується високим рівнем емоційної нестабільності. До основних негативних емоційних станів можна віднести [5, с. 47]:

1. Тривога і депресія – часто зустрічаються у підлітків, що переживають труднощі в адаптації до змін, що відбуваються в їхньому організмі та соціальному середовищі.

2. Соціальна ізоляція – через труднощі в комунікації та взаєморозумінні з однолітками чи батьками.

3. Конфлікти з батьками та авторитетами – цей період характеризується прагненням до самостійності, що може викликати суперечки з близькими людьми.

4. Самотність і низька самооцінка – відчуття непотрібності, низької значущості себе в соціумі.

5. Агресія і суїцидальність – афективне порушення регуляції емоцій. І може мати зв’язок між самооцінкою і агресією [6, с. 935].

Негативні емоційні стани в підлітковому віці є не лише окремими явищами, а й пов’язані між собою. Наприклад, тривога, депресія, соціальна ізоляція і конфлікти можуть взаємодіяти таким чином, що один стан посилює інший. Підліток, який відчуває труднощі в комунікації з однолітками, може потрапити в соціальну ізоляцію, що в свою чергу збільшує відчуття самотності та депресії. Тривожність може виникати через недостатню підтримку від батьків або через конфлікти в родині. В свою чергу, відсутність емоційної підтримки посилює депресивні симптоми, створюючи замкнуте коло стресу та емоційної напруги [4, с. 30].

Депресія та тривожність мають спільні механізми виникнення, що часто робить їх взаємозалежними. Наприклад, підліток, який переживає депресивний стан, може відчувати високий рівень тривоги, яка виникає через непевність щодо майбутнього або через невдоволення своїм тілесним і психологічним станом. Ці стани можуть переростати один в одного, погіршуючи загальний психоемоційний стан підлітка. Інамдар С. К. з групою колег [6] було помічено, що суїцидальність і агресія пов’язані одне з одним. І самогубство і агресія являють собою вираження того самого основного агресивного імпульсу. Одним із факторів, який вважається відіграє важливу

роль у розвитку вищезазначених негативних станів, є олекситимія. Депресію у підлітків також часто пов'язують з олекситимією. Велика частина досліджень була проведена з підлітками Моріарті та іншими науковцями, і він припустив, що, олекситимія поширена серед підлітків. Вважається, що олексетимія тісно і нерозривно пов'язана як з депресією так і самогубством і агресією. Взаємозв'язок між цими явищами також має значення для психопрофілактики і лікування. Існує потреба в проведенні багатьох дослідницьких досліджень, щоб більш детально вивчити зв'язок між олєкситемією та суїцидальністю та агресією [6, с. 935]

Інші дослідження включали вимірювання агресії та використовували його для дослідження співвідношення між олекситимією та агресією. І дослідження показали зв'язок між олекситимією та агресією. більш конкретно, ці дослідження показали, що в першу чергу труднощі з визначенням аспекту почуттів олекситимії пов'язані з агресією.

Кілька інших факторів можуть впливати на взаємозв'язок між олекситимією та агресією. Наприклад, Дж. Паркером з колегами було виявлено, що порушення регуляції емоцій може опосередковувати зв'язок між самооцінкою та агресією. Точніше, було виявлено, що низька самооцінка пов'язана окремо як з олекситимією, так і з агресією [7, с. 441]. Більш високий рівень соціальної підтримки може гальмувати взаємозв'язок між олекситимією та агресією, оскільки встановлено, що більш високий рівень соціальної підтримки захищає від розвитку насильства. Нарешті, у Дж. Паркера та ін. є дані, які свідчать про те, що стиль прихильності може впливати на взаємозв'язок між олекситимією та агресією, причому стиль тривожної прихильності безпосередньо впливає на антисоціальну поведінку [7, с. 437].

Паркер та ін. припустили, що емоційний інтелект може бути захисним фактором у зв'язку між олекситимією та різними негативними емоційними станами. Ця теорія підтверджується висновками про те, що навчання емоційним компонентам для підвищення емоційного інтелекту призвело до значного зниження показників олекситимії [7, с. 441]. На додаток до цього, дослідження намагалися вирішити, які елементи психологічної терапії можуть бути найбільш корисними для пацієнтів з олекситимією, наприклад, пропагуючи, щоб терапія була груповою ,і використовувала підтримуючі та освітні підходи.

Взаємозв'язок між різними негативними станами у підлітків є комплексним і багатоаспектним. Наприклад, депресивний стан може бути наслідком соціальної ізоляції або конфліктів з батьками. Підліток, який відчуває відсутність підтримки або не може знайти спільну мову з оточуючими, може потрапити в замкнуте коло стресу, що лише посилює його емоційний стан. Таким чином, депресія може підсилювати тривожність, а тривожність – депресивні симптоми [1, с. 19].

Отже, психологічні особливості прояву негативних емоційних станів у підлітковому віці є складним і багатогранним. Зміни в фізіологічному, психологічному та соціальному стані підлітка можуть призвести до розвитку тривоги, депресії, соціальної ізоляції та низької самооцінки, які взаємно впливають і поглиблюють один одного. Тому важливо надавати підліткам належну психологічну підтримку, допомогти в адаптації до змін та знизити рівень стресу через підтримку у родині та шкільному середовищі. Це дозволить не лише подолати труднощі підліткового віку, але й попередити серйозні психічні проблеми в майбутньому. Якщо підлітки не отримують належної підтримки та допомоги під час переживання негативних емоційних станів, це може мати серйозні наслідки для їхнього дорослого життя. Негативні стани можуть порушити нормальну адаптацію до дорослого життя, виникнути труднощі в професійній та особистісній сферах. Окрім того, без належної допомоги може зрости ризик розвитку психічних розладів, таких як хронічна депресія чи тривожні розлади, що значно ускладнить подальше життя людини.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Психологія підлітка. Київ : ТОВ “Інститут психології”, 2006. 320 с.
2. Ліппель Ю. Б. Психологічні основи стресу і тривожності в підлітковому віці. Київ : Наукова думка, 2011. 280 с.
3. Савенков О. І. Психологія розвитку особистості. Харків : Харківський університет, 2014. 350 с.
4. Скуратівський В. О. Психологія підлітків. Київ : Либідь, 2002. 250 с.
5. Яковлева М. В. Негативні емоційні стани підлітків. Львів : Видавництво “Спалах”, 2010. 200 с.
6. Inamdar S. C., Lewis D. O., Siomopoulos G., Shanok S. S., Lamela M. Violent and suicidal behavior in psychotic adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 1982, vol. 139, number 7. Pages 932–935. https://doi.org/10.1176/ajp.139.7.932
7. Parker J. D., Taylor G. J., Bagby R. M. The alexithymia construct: relationship with sociodemographic variables and intelligence. *Comprehensive Psychiatry*, 1989, vol. 30, number 5. Pages 434-441. DOI: 10.1016/0010-440x(89)90009-6

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 159.922.8:316.362-048.93

Біднягіна Анастасія
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ УМІНЬ РОЗВ'ЯЗУВАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ

Сімейні конфлікти є однією з найпоширеніших причин підвищеної агресивності у підлітків. Неконструктивні способи взаємодії між членами родини сприяють розвитку конфліктних відносин, що може призводити до соціальної дезадаптації підлітка [5, с. 47]. Важливим завданням є розробка програми, спрямованої на зниження рівня агресивності та формування конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

Організація роботи з підлітками передбачає комплексний підхід, що включає індивідуальну та групову роботу, використання тренінгів, консультацій та інтерактивних методів навчання. Психолого-педагогічна підтримка спрямована на формування навичок емоційної регуляції та конструктивної взаємодії. Дослідження показують, що саме залучення психологів та педагогів до роботи з підлітками значно покращує їхню здатність до самоконтролю та зменшує рівень агресивної поведінки. Соціально-психологічні тренінги допомагають підліткам розвивати емпатію, асертивність та навички конструктивного вирішення конфліктів. Наприклад, Ковальчук А. С. [2] наголошує, що групові тренінги сприяють більш ефективному засвоєнню комунікативних навичок серед підлітків.

Зменшення агресивної поведінки серед підлітків є можливим завдяки використанню спеціально розроблених психологічних та педагогічних методик. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає підліткам усвідомити свої емоції, навчитися керувати агресією та формувати нові поведінкові моделі. Через рольові ігри та практичні завдання підліток навчається конструктивно вирішувати конфлікти.

Тренінги соціальних навичок сприяють розвитку комунікативних умінь та зниженню рівня конфліктності. Як зазначається у дослідженні Н. Є. Новікова, "психічне здоров'я індивіда залежить від "психічного здоров'я" його сім'ї" [7, с. 12]. Методи арт-терапії, такі як малювання, музикотерапія та драматерапія, дозволяють підліткам безпечно виражати емоції та знижувати рівень внутрішньої напруги. Дослідження Кьєла Рудестама під назвою "Групова терапія" [8, с. 4] свідчить, що "Підлітки навчаються розуміти свої думки та почуття, розвивати внутрішній контроль,

підвищувати самооцінку через розвиток художніх здібностей та отримувати задоволення від процесу" [6, с. 13].

Робота з сімейними конфліктами включає заходи, спрямовані на покращення комунікації між членами сім'ї, розв'язання конфліктів мирним шляхом та створення сприятливого середовища для підлітка. Сімейне консультування передбачає залучення батьків до процесу виховання через спеціальні заняття та психотерапевтичні сесії. Метод ненасильницького спілкування допомагає членам сім'ї формулювати свої потреби без застосування агресії та конфліктогенних висловлювань. Спільні заходи та сімейні тренінги спрямовані на зміцнення емоційного зв'язку між батьками та дітьми.

З огляду на це розробка ефективної програми, спрямованої на корекцію агресивної поведінки та формування навичок ненасильницького вирішення конфліктів, є вкрай важливою. У нашому дослідженні брали участь підлітки віком 13-15 років, які мають труднощі у контролі емоцій, схильні до агресивної поведінки та конфліктних ситуацій.

Метою програми є формування навичок конструктивного спілкування, емоційної саморегуляції, розвитку толерантності та зниження рівня агресивної поведінки.

Завдання програми полягали у зниженні агресивності підлітків у сімейних конфліктах шляхом розвитку конструктивного спілкування та самоконтролю:

1. Розвивали:

– асертивне спілкування – здатність відкрито й спокійно висловлювати почуття замість агресії;

– контроль негативних думок – корекція внутрішнього діалогу для зменшення емоційної напруги.

2. Формували:

– розуміння конструктивної поведінки – усвідомлений вибір мирних реакцій у конфліктах;

– емпатію та вміння слухати – для зниження ворожості й непорозумінь у сім'ї.

3. Оволодіння:

– контролем своїх емоцій;

– безконфліктною взаємодією з людьми.

4. Очікувані результати:

– зменшення конфліктів і агресії в родині;

– покращення комунікації та довіри між членами сім'ї.

Програма складається з 11 занять загальною тривалістю 22 години і передбачає комплексну роботу з підлітками та батьками з метою формування навичок ефективного спілкування, толерантності, вирішення конфліктів і розвитку позитивного мислення. Вона включає бесіди, інтерактивні вправи

та практичні завдання, спрямовані на подолання агресивних проявів та зміцнення соціальних навичок.

Заняття були присвячені: розумінню конфліктів, їх причин та особливостей виникнення, емоційна складова конфліктів, на формування копінг-стратегій у конфліктних ситуаціях, ненасильницькому спілкуванню, активному слуханню та емпатії, маніпуляціям та тиску у стосунках, розгляд сімейних конфліктів, спільна зустріч підлітків з батьками, темі особистих меж та навчанню домовленостей без сварок.

Попередження розвитку проблеми потребує комплексного підходу, який включає підвищення обізнаності, формування здорового способу життя, підтримку з боку родини та школи. Інформування підлітків про можливі ризики та наслідки допомагає уникнути негативного впливу. Важливо заохочувати правильне харчування, фізичну активність і підтримку психоемоційного стану. Відкрите спілкування між батьками, вчителями та дітьми сприяє створенню безпечного середовища.

Якщо проблема вже виникла, слід застосовувати такі підходи, як індивідуальна та групова психологічна допомога, коригування поведінки, підтримка соціального оточення. Робота з психологом допомагає підлітку усвідомити проблему та знайти шляхи її подолання. Важливо формувати позитивні звички та розвивати навички самоконтролю. Підліток повинен відчувати підтримку не тільки від сім'ї, а й від друзів, вчителів та спеціалістів.

Батьки повинні бути уважними до емоційного стану дитини, створювати довірливі стосунки, навчати її критично мислити та аналізувати інформацію, а також бути позитивним прикладом здорового способу життя. Підліткам важливо не боятися звертатися по допомогу до дорослих чи фахівців, розвивати свої інтереси, займатися спортом і творчістю, формувати коло спілкування з людьми, які підтримують їхні прагнення до саморозвитку. Вчителям слід підтримувати дружню атмосферу в класі та заохочувати відкрите спілкування, виявляти ознаки можливих проблем на ранніх етапах, взаємодіяти з батьками для спільного вирішення труднощів підлітка.

Список використаних джерел:

1. Ковальчук А. С. Психологічні особливості агресивної поведінки підлітків. *Науковий вісник НАУ*. 2022. № 3 (55). С. 18-52.
2. Кудінова І. В. Застосування методу арт-терапії в роботі з тривожністю в підлітковому віці : кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 Психологія. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2024. 120 с.
3. Новікова Н. Є. Комунікативний тренінг як метод корекції конфліктної поведінки у молодих сім'ях: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності 053 "Психологія". Київ : Національний авіаційний університет, 2023. 107 с.

4. Петрова В. В. Взаємини з матір'ю, як передумова формування агресивної поведінки підлітка : кваліфікаційна робота магістра на тему 053 "Психологія" / вик. здобувач 2 курсу, групи ПС-23-2вм ; керівник Карпова М. Є. PhD з педагогіки. Дніпро, 2025.
5. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ : НУБіП, 2018. 278 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, проф. Т. М. Лисянська.

УДК 159.923:316.62(477)

Білоус Ірина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНІ ВИКЛИКИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ТРАНСФОРМАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

Сучасна Україна переживає глибокі соціально-політичні трансформації, спричинені війною, міграційними процесами, інформаційними впливами та зміною суспільних цінностей. Ці фактори значно впливають на національну самоідентифікацію громадян, яка, у свою чергу, тісно пов'язана з психологічним здоров'ям особистості. Національна ідентичність формується під впливом історичної пам'яті, культурних традицій і політичних подій, а її криза або переосмислення може викликати як позитивні (консолідація, патріотизм), так і негативні (тривога, депресія, соціальна дезінтеграція) наслідки для психічного стану людини [1].

У контексті повномасштабної російської агресії українське суспільство стикається з викликами, що потребують адаптації: міграція, втрата близьких, окупація територій, інформаційні маніпуляції. Ці процеси активізують переосмислення національної ідентичності, яка стає не лише інструментом самовизначення, а й механізмом психологічного захисту [2].

До соціально-політичних викликів як чинників змін національної ідентичності в першу чергу ми відносимо війну та її вплив на колективну ідентичність.

Повномасштабне вторгнення росії в 2022 році стало каталізатором переосмислення національної приналежності. Дослідження показують, що в умовах зовнішньої загрози суспільство консолідується навколо спільних цінностей, що сприяє зміцненню національної ідентичності [3]. Однак для індивіда це може супроводжуватися підвищеною тривожністю,

посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та емоційним вигоранням, особливо серед військових та переселенців [4].

По-друге це міграція та розмивання ідентичності.

Масові переміщення населення через війну призводять до втрати зв'язку з рідними місцями, що може викликати кризу ідентичності. Дослідження українських соціологів вказують, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) часто стикаються з почуттям маргінальності, що негативно впливає на їхню самооцінку та психічний стан [5].

По-третє інформаційні війни та маніпуляції.

Російська пропаганда активно прагне підірвати українську ідентичність, поширюючи наративи про "розкол країни" або "штучність української нації". Це створює додатковий стрес, особливо серед населення окупованих територій, де доступ до альтернативних джерел інформації обмежений [6].

По-четверте це зміна цінностей та розбіжностей поколінь.

Молодь, яка формувала свою ідентичність в умовах незалежності, частіше ототожнює себе з європейськими цінностями, тоді як старше покоління може зберігати радянські установки. Ці розбіжності можуть призводити до конфліктів у родинах та соціальній напруженості [7].

Вплив трансформації ідентичності на психологічне здоров'я безперечне. В умовах зовнішньої агресії національна ідентичність перестає бути абстрактною концепцією – вона стає "конкретним джерелом сили" та психологічного захисту. Дослідження показують, що 78% українців після 2022 року стали більш усвідомлено ототожнювати себе з українською нацією, а 65% відчули зміцнення зв'язку з іншими громадянами [8].

Чому це важливо для психічного здоров'я?

– Механізм колективного спротиву дає відчуття контролю над ситуацією, зменшуючи почуття безпорадності.

– Спільні ритуали (наприклад, спів гімну, волонтерські ініціативи) активізують вироблення окситоцину – "гормону довіри", що знижує рівень стресу.

– Історичні паралелі (звернення до досвіду козаків або Опору) створюють відчуття приналежності до сильного спільноти.

Відзначено що патріотизм у кризових умовах набуває не героїчного, а "побутового" характеру. Люди отримують психологічну підтримку не від гучних гасл, а від повсякденних проявів солідарності: допомоги сусідам, участі у краудфандингових зборах, навіть простого дотримання "комендантської години" як колективного ритуалу безпеки. Це перетворює національну ідентичність на практичний інструмент виживання.

Відбувається адаптація і через нові соціальні ролі. Так війна спричинила масове переосмислення соціальних ролей: колишній офісний працівник стає волонтером-логістом; вчителька перетворюється на

координатора кризового центру; пенсіонерка організовує гурток для терапії дітей-переселенців.

За даними Ukrainian Center for Civic Initiatives (2023) [9], 43% українців, які взяли на себе нові соціальні ролі, відзначають: зменшення тривожності (через відчуття корисності),розширення соціальних зв'язків, формування "ідентичності подолання"

Окрім цього виробляються і такі психологічні механізми захисту: 1. Реструктуризація ідентичності – людина вже не лише "жертва обставин", а "активний учасник подій". 2. Когнітивне перенавантаження новими обов'язками витісняє травматичні думки. 3. Соціальне підтвердження ("ти – частина чогось важливого") підвищує самооцінку.

Відзначимо, що ці процеси демократизують соціальний статус. У волонтерських центрах професор і водій можуть працювати нарівні – це створює нову форму соціальної рівності, яка компенсує втрату традиційних статусних маркерів (наприклад, престижної роботи). Проте існує ризик емоційного вигорання через надмірну ідентифікацію з роллю, коли людина втрачає особисті кордони.

На основі проведеного якісного аналізу трансформації національної ідентичності під впливом соціально-політичних викликів в сучасній Україні можна зробити такі ключові висновки:

1. Виявлено комплексний вплив національної ідентичності на психічне здоров'я населення в умовах війни. Якісні дані свідчать, що з одного боку, вона виконує адаптивну функцію, сприяючи психологічній стійкості через механізми соціальної солідарності та ідентифікації з колективним суб'єктом подолання. З іншого боку, спостерігаються випадки, коли надмірна героїзація національного наративу супроводжується симптомами емоційного вигорання, особливо серед учасників бойових дій.

2. Аналіз даних дозволив виявити, що нові соціальні ролі (волонтерська діяльність, громадська активність) відіграють важливу компенсаторну функцію у процесі ідентифікаційних трансформацій. Багато інформантів відзначали позитивний вплив участі у волонтерській діяльності на відчуття самореалізації та соціальної корисності.

3. На підставі отриманих результатів обґрунтовано необхідність інституалізації нових форм соціальної участі, зокрема через:

– Розробку механізмів визнання неформальних компетенцій;

– Створення програм професійної реінтеграції;

– Впровадження системи психосоціальної адаптації.

4. Запропоновано концепцію "адаптивного патріотизму", яка передбачає:

– Критичне осмислення національного наративу;

– Збалансоване поєднання героїчного та повсякденного вимірів ідентичності;

– Інтеграцію травматичного досвіду в колективну пам'ять.

5. Визначено стратегічні напрями формування нової соціальної контрактуації, що базуються на:

– Принципах інклюзивності та соціальної єдності;

– Психологічній інтеграції різних соціальних груп;

– Розвитку критичного мислення та медіаграмотності.

Враховуючи якісний характер дослідження, отримані результати потребують подальшої кількісної верифікації. Перспективи подальших досліджень включають: 1) моніторинг довгострокових ефектів ідентифікаційних трансформацій; 2) порівняльний аналіз з іншими постконфліктними суспільствами; 3) розробку інтегративних моделей психосоціальної реабілітації.

Отримані результати мають важливе значення для формування державної політики у сферах соціальної інтеграції, психологічної допомоги, історичної політики та освітніх реформ. Дослідження підтвердило гіпотезу про те, що трансформована національна ідентичність може виступати важливим чинником соціальної консолідації та психологічної стійкості в умовах тривалої кризи, проте для остаточних висновків необхідні додаткові кількісні дослідження.

Список використаних джерел:

1. Smith A. D. (2001). Nationalism: Theory, Ideology, History. Polity Press.
2. Kulyk V. (2018). National Identity in Ukraine: Cultural Content and Political Function. University of Toronto Press.
3. Hrytsak Y. (2022). War and Identity: How Ukrainian Society is Changing Under Russian Aggression. Kyiv-Mohyla Academy Publishing.
4. WHO Report on Mental Health in Ukraine (2023). Impact of War on Psychological Well-being.
5. Ukrainian Institute for Social Research (2023). Internal Displacement and Identity Crisis in Ukraine.
6. Fedchenko Y. (2022). Information Wars and National Identity: Ukrainian Case. NaUKMA.
7. Riabchuk M. (2020). Divided Nation? Generational Gaps in Ukrainian Identity. Krytyka.
8. Portnov A. (2021). Patriotism and Mental Resilience in Times of Crisis. Harvard Ukrainian Studies.
9. Ukrainian Center for Civic Initiatives (2023). Volunteering as a Form of Social Adaptation.
10. American Psychological Association (2023). Trauma and Identity in Conflict Zones.
11. European Parliament Study (2023). Migration and Cultural Identity: Challenges for Ukrainians Abroad.

Науковий керівник: канд. психол. наук, проф. Л. М. Ширяєва.

УДК 159.946/.956(091)

Бондаренко Олександра
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Когнітивна психологія є однією з ключових гілок сучасної психології, що досліджує процеси мислення, сприйняття, пам'яті, мови та вирішення проблем. Її формування як самостійної наукової дисципліни стало важливим етапом у розвитку психології, оскільки саме когнітивні процеси визначають більшість наших щоденних дій та рішень. Вивчення історичного розвитку когнітивної психології допомагає глибше зрозуміти, як зміни у наукових парадигмах та досягнення в галузі нейронауки вплинули на сучасне розуміння функціонування людського мозку і свідомості.

Актуальність обраної нами теми зумовлена потребою розглянути витоки когнітивної психології та основні етапи її розвитку: від зародження ідей когнітивного підходу у філософії та біології до створення повноцінної когнітивної науки у XX столітті. Знання історичних витоків дозволяє більш критично оцінювати сучасні теорії та моделі, а також розуміти взаємозв'язок між когнітивною психологією та іншими науковими дисциплінами, такими як нейронаука, штучний інтелект, лінгвістика та соціальна психологія.

Дослідження історії когнітивної психології є актуальним і з практичної точки зору, оскільки її принципи активно застосовуються в різних сферах: від освіти і психотерапії до управління організаціями та інформаційними технологіями [7]. Зокрема, розуміння еволюції когнітивної науки допомагає вдосконалювати підходи до навчання, розвитку мислення та покращення людської діяльності в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Когнітивна психологія, як окремий напрям у психології, виникла в середині XX століття, але її коріння сягає давніх часів. Цей напрям зосереджується на вивченні внутрішніх психічних процесів, таких як сприйняття, увага, пам'ять, мислення, мова та розв'язання проблем [7, с. 3]. Когнітивна психологія займається вивченням того, як люди отримують, обробляють та використовують інформацію. Історія розвитку когнітивної психології цікава своєю багатовекторністю, оскільки поєднує досягнення з різних галузей знань, таких як філософія, біологія, нейронаука та штучний інтелект. Це дозволяє глибше розуміти когнітивні процеси та їх значення для функціонування людини.

Когнітивна психологія є однією з основних гілок сучасної психологічної науки, яка досліджує, як люди отримують, обробляють та зберігають інформацію, що використовується для прийняття рішень і регулювання поведінки [1]. Передумови її розвитку сягають корінням у

кілька наукових і філософських напрямків, які підготували ґрунт для формування когнітивної науки як окремої дисципліни [1].

Ідеї, пов'язані з пізнанням та природою людського мислення, існували ще з часів античної філософії. Стародавні мислителі, такі як Платон і Арістотель, роздумували над природою знань і механізмами їх отримання. Платон підкреслював роль ідей як незалежних від чуттєвого досвіду, тоді як Арістотель стверджував, що знання засноване на чуттєвому досвіді і спостереженні [3, с. 66].

У середньовіччі філософські роздуми про природу розуму і пізнання продовжували розвиватися під впливом християнської думки. Наприклад, Августин Блаженний та Фома Аквінський розглядали питання взаємодії розуму з божественною істотою та природою людського знання [3]. Ці філософські концепції пізніше стали важливою основою для подальшого розвитку когнітивних досліджень.

У Новий час ці роздуми знайшли продовження у працях таких філософів, як Рене Декарт і Джон Локк. Декарт розвивав дуалістичну концепцію, яка розділяла розум і тіло, тим самим відкривши шлях до дослідження свідомості як окремого явища [3]. Локк, навпаки, вважав, що розум людини є "чистою дошкою" (tabula rasa), на яку впливають досвід і навчання. Ці ідеї стали основою для пізніших концепцій про важливість досвіду і навчання в когнітивних процесах [3].

У першій половині XX століття домінуючим напрямом у психології став біхевіоризм. Біхевіористи, такі як Джон Уотсон і Б. Ф. Скіннер, зосереджували свою увагу на поведінці як на єдиному доступному для наукового дослідження об'єкті [1]. Вони відкидали внутрішні психічні процеси, вважаючи їх недоступними для об'єктивного вивчення. Основний акцент робився на зовнішніх стимулах і реакціях, що викликало критику з боку наукової спільноти через ігнорування складних когнітивних процесів [7].

Однак обмеження біхевіоризму, який не міг пояснити складні процеси мислення, творчості і мови, стали однією з причин виникнення когнітивної революції. Дослідники почали шукати способи наукового дослідження внутрішніх психічних процесів, що привело до поступової зміни парадигми [6].

Одним із ключових поштовхів до розвитку когнітивної психології стала критика біхевіоризму з боку Ноама Хомського, лінгвіста, який вважав, що людську здатність до мови неможливо пояснити лише через механізми навчання та підкріплення, запропоновані біхевіоризмом [9, с. 12]. У своїй праці 1959 р. він показав, що складні граматичні структури й творчість мовлення потребують вроджених когнітивних механізмів, що сприяють засвоєнню мови [9]. Його роботи стали фундаментальними для розвитку когнітивної науки та психології, підкреслюючи важливість внутрішніх механізмів обробки інформації [9, с. 27].

Іншим ключовим чинником розвитку когнітивної психології став розвиток комп'ютерних наук і поява метафори обробки інформації. Вчені почали порівнювати людський мозок із комп'ютером, здатним отримувати, обробляти, зберігати та використовувати інформацію [8, с. 73]. Ця метафора дала новий поштовх до вивчення таких процесів, як пам'ять, увага, мислення та сприйняття [6].

Науковці, такі як Герберт Саймон і Аллен Ньюелл, працювали над створенням моделей мислення, що ґрунтувалися на принципах обробки інформації [8, с. 90]. Це допомогло розвинути нові експериментальні підходи до вивчення когнітивних процесів і розуміння того, як інформація перетворюється і використовується в людському мозку [8].

У 1950-1960-х роках відбулася так звана "когнітивна революція", яка ознаменувала перехід від біхевіористичного підходу до вивчення внутрішніх когнітивних процесів. Однією з ключових фігур цього періоду став Джордж Міллер, який своїми дослідженнями обмежень короткотривалої пам'яті (зокрема, відкриттям "правила семи") став одним із основоположників когнітивної психології [6, с. 45].

Також важливу роль у когнітивній революції відіграв Ульрік Найссер, який у 1967 р. опублікував книгу "Когнітивна психологія", в якій виклав основні принципи нового підходу [7]. Його робота стала символом народження когнітивної психології як окремої наукової дисципліни [7, с. 66].

З розвитком технологій та нейронаукових досліджень у другій половині XX століття, когнітивна психологія ще більше зміцнилася. Нові методи візуалізації мозку, такі як функціональна магнітно-резонансна томографія (fMRI), дозволили вченим детально досліджувати, як різні ділянки мозку відповідають за когнітивні процеси [4].

Сьогодні когнітивна психологія активно співпрацює з галузями, такими як нейронаука, штучний інтелект та лінгвістика, створюючи міждисциплінарні підходи до розуміння функціонування мозку та свідомості [2, с. 102].

Історичний розвиток когнітивної психології є складним і багатогранним процесом, який почався ще в античності й продовжується донині. Від філософських роздумів про природу знання до сучасних нейронаукових досліджень, когнітивна психологія пройшла довгий шлях, постійно інтегруючи нові наукові досягнення та відкриття. Розуміння історії цієї галузі дозволяє глибше усвідомити важливість когнітивних процесів для людської діяльності і продовжувати розвивати нові напрямки досліджень.

Розвиток когнітивної психології став результатом довгого шляху, що включав філософські роздуми про природу знання, критику біхевіоризму, досягнення в лінгвістиці та комп'ютерних науках. Когнітивна революція дозволила розширити межі психології та сфокусуватися на вивченні складних внутрішніх процесів мислення, пам'яті, уваги та сприйняття, що

зробило когнітивну психологію однією з найважливіших гілок сучасної науки про розум.

Список використаних джерел:

1. Бек А. Когнітивна терапія і емоційні розлади. Київ : Видавництво “Фенікс”, 2023. 284 с.
2. Бруннер Дж. Процеси мислення в когнітивній психології. *Психологія та мислення*, 2023. № 2. С. 102-119.
3. Декарт Р. Міркування про метод. Київ : Софія, 2023. 210 с.
4. Еббінгауз Г. Пам’ять: Експериментальне дослідження. Київ : Основи, 2024. 265 с.
5. Елліс А. Раціонально-емотивна поведінкова терапія: теорія і практика. Харків : Фоліо, 2022. 297 с.
6. Міллер Дж. Кількісні межі когнітивних процесів: Обмеження пам’яті та уваги. *Психологічний журнал*. 2023. Т. 19 (3). С. 45-61.
7. Найссер У. Когнітивна психологія. Київ : Видавництво “КМ-Букс”, 2022. 320 с.
8. Саймон Г., Ньюелл А. Моделі обробки інформації та мислення. *Журнал когнітивних досліджень*. 2022. Т. 20 (4). С. 73-90.
9. Хомський Н. Лінгвістика і когнітивна наука: критика біхевіоризму. *Науковий вісник з психології та мовознавства*. 2022. Т. 15 (2). С. 12-27.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. О. А. Тимошенко.

УДК 373.2.015.3:615.85+7

Братаніна Вікторія

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ЗАСОБИ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У сучасній психології прийнято вважати, що психічні процеси тісно взаємозалежні й, зливаються в один цілісний процес, властивість під назвою “психіка”. Взаємозв’язок психічних процесів виражається, наприклад, у тім, що сприйняття неможливо без пам’яті, запам’ятовування неможливо без сприйняття, а увага неможлива без мислення. Сучасний освітній процес, вимагає від закладів дошкільної освіти нового підходу до своєї діяльності, новітніх форм, методів, технологій виховання, розвитку й навчання дітей дошкільного віку. На зміну традиційним приходять інтерактивні методи навчання й виховання, що передбачають активізацію пізнавального розвитку дитини, емоційна сфера людини є складною регуляторною системою.

Зазначимо, що питання застосування засобів арт-терапії для розвитку психічних процесів дітей дошкільного віку вивчали Т. С. Яценка та його наступників С. М. Аврамченко, Л. Л. Бондаревської, К. А. Бабенко, Т. І. Білухи, Т. В. Горобець, І. В. Калашник, М. М. Кононової, А. С. Нодзельської, С. Ш. Раджабової, О. Г. Стасько, С. Г. Харенка, Н. В. Шавровської. Зокрема, А. І. Копитін вважає, що компонування різноманітних форм терапії творчістю дає змогу: найкраще розвивати творчий потенціал дітей дошкільного віку і знаходити способи, що відповідають потребам у самовираженні і можливостям та емоційному стану; дитині надати можливість висловлювати свої переживання через створення художніх образів; урізноманітнити емоційне спілкування та активізувати його; створити умови для міжособистісної комунікації, зміцнити особистісні границі й розвивати вміння емоційної саморегуляції.

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання застосування засобів арт-терапії для розвитку психічних процесів дітей дошкільного віку, на нашу думку, можна стверджувати, що психічний процес – це певна діяльність, що має свою регуляцію функцій та свій об'єкт відбитка дійсності. Основними психічними процесами є мислення, пам'ять, інтелект, увага та уява, оскільки психічний відбиток світу людиною пов'язаний з його суспільною природою. Усі вони формуються у період дошкільного віку, тому дитині необхідна підтримка дорослих, заохочення допитливості дітей, їх експериментування, пошукових дій, оригінальних рішень, виходу за межі зразка.

Ще однією важливою думкою для нашого дослідження є думка Дж. Сміта, який стверджує, що створення умов для розвитку творчості без прямої взаємодії з педагогом неможлива.

Ще одним із засобів якісного є гуманістичний підхід в психології, на думку О. Л. Вознесенської [2], впливає на групові форми арт-терапії. Арт-терапевтичний процес індивідуальний відбувається, на психодинамічного підходу, який також розглядає О. Л. Вознесенська, дослідження несвідомого на продуктах образотворчої діяльності [2].

Арт-терапію використовують із дітьми, тому що це є безпечною методикою надання психологічної допомоги дитині через творчість. Науковці І. С. Ільченко, О. Л. Вознесенська, Н. І. Буркало писали, що арт-терапія, не вимагає наявності мистецьких задатків і не має протипоказань та обмежень за віком, тому є зрозумілою для кожної дитини [1, 2, 3].

Одними з основних методів у дитячій арт-терапії є: казкотерапія, піскова терапія, ляльковотерапія, ізотерапія, ігрова терапія, глинотерапія, танцювальна терапія, музикотерапія, фототерапія. Так як це діти дошкільного віку і в них провідна діяльність це гра, тому у більшості варіантів використовують ігрову терапію.

Арт-терапія – терапія засобами мистецтва – це поєднання декількох галузей наукового знання (медицини, мистецтва і психології). У лікувальній і

психокорекційній практиці вона – сукупність методик і видів мистецтва у символічній формі, що дозволяють стимулювання за допомогою художньо-творчих проявів дитини здійснити корекцію порушень психоемоційних та психосоматичних процесів.

Як *висновок*, хочемо підкреслити, що як засіб зцілення особистості арт-терапія є ресурсним методом, дає змогу працювати з образом Я особистості, розвивати комунікативні моделі поведінки, створювати стратегії життя та нові моделі, будувати життєві смисли через створення творчих продуктів. Загалом мистецька діяльність відкриває унікальні можливості для психологічного спілкування, яке є не тільки самостійною сферою життя людини, але, безумовно, необхідним і незамінним його елементом.

Список використаних джерел:

1. Буркало Н. І. АРТ-терапія в сучасній психології. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 9. С. 189–204.
2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості : зб. наук. праць. *Київський національний університет імені Тараса Шевченка*. 2015. № 3 (29). С. 40-47.
3. Ільченко І. С. Арт-терапія : навчальний посібник для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр “Візаві”, 2013. 150 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Г. А. Дьоміна.

УДК 159.942:616-008.64-055.25

Булах Юлія

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАТЕРІВ

В реаліях динамічного життя, українські матері часто стикаються зі стресом, втомою, недосипанням та емоційним виснаженням, що часто призводить до синдрому емоційного вигорання, який є серйозним психологічним станом, що проявляється через постійну втому, дратівливість, зниження мотивації, апатію, почуття безсилля та відчуження.

Дослідження синдрому емоційного вигорання у матерів було об’єктом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, значний внесок у дослідженні особливостей прояву та шляхів профілактики

даного синдрому зробили: Г. В. Абаніна, Г. А. Пріб, С. М. Неборачко, Є. М. Калюжна, С. М. Романова та інші.

Синдром емоційного вигорання у науці трактується як стан фізичного, емоційного чи розумового виснаження людини, що проявляється через зниженням мотивації, працездатності та негативним ставленням до себе й інших [3, с. 7]. За визначенням ВООЗ, емоційне вигорання є "професійним феноменом" що класифікується як синдром згідно з МКХ-11, тобто як комплекс симптомів або факторів, що мають безпосередній вплив на здоров'я. Відповідно для емоційного вигорання матерів характерні стадії тривоги, резистенції та виснаження.

Синдром емоційного вигорання у матерів є результатом впливу ряду ключових аспектів де головними є економічні, соціальні та психологічні фактори.

Зокрема, фінансова нестабільність, обмежені можливості працевлаштування, війна, страх за життя рідних чи необхідність переїзду через війну в пошуках кращих умов можуть спричиняти додатковий стрес для жінки. Окрім цього, сучасні модні тенденції, що популяризуються у TikTok та Instagram, такі як прагнення жити у великих містах, де більше можливостей для розвитку та самореалізації, а також бажання подорожувати й забезпечувати високий рівень життя, посилюють психологічне навантаження на жінок.

Наукові спостереження, проведені науковцями в країнах світу, підтвердили, що синдром емоційного вигорання частіше проявляється у жителів країн індивідуалістичних світу, де жінки часто залишаються сам на сам зі своїми труднощами та не отримують достатньої підтримки від родичів чи громади, що підкреслює потребу в створенні комфортного середовища для матерів, де вони матимуть змогу отримати як психологічну, так і матеріальну допомогу [2, с. 73].

С. М. Неборачко та Г. В. Абаніна виділили ряд небезпечних аспектів для розвитку синдрому емоційного вигорання у матері, до якого віднесли:

– зниження материнського інстинкту у жінок, що народили дитину;

– нестабільність психоемоційного стану;

– психіка матері ще не адаптувалася, тому визначає дитину та її крик дитини як подразнюючий фактор;

– через постійний стрес материнства виникає підсвідоме бажання втекти або завдати шкоди дитині [1, с. 58-59].

Науковцями виділено чотири основні групи симптомів емоційного вигорання у матерів, які можна розподілити на афективні, когнітивні, фізичні та поведінкові.

Афективні симптоми включають агресивність, дратівливість, нестриманість, грубість, емоційну нестабільність, відчуття втоми та тривоги, страх за дитину, підвищену сльозливість.

Когнітивні симптоми виявляються через байдужість до почуттів інших, замкнутість, апатію, безсилля, погіршення концентрації уваги, зниження ефективності діяльності, а також відсутність інтересу до виконання обов'язків, пов'язаних з материнством та домогосподарством, почуття безнадії.

Фізичні симптоми проявляються у вигляді хронічної втоми, труднощів з розслабленням, загального нездужання, головного болю та порушень сну.

Поведінкові симптоми охоплюють втрату інтересу до їжі, відсутність бажання жартувати чи сприймати гумор, відсутність сексуального потягу, появу конфліктності, неконтрольовану тягу до покупок, бажання втекти в віртуальний світ через смартфон та комп'ютерні ігри, а також небажання доглядати за власним зовнішнім виглядом [1, с. 59].

Зважаючи на те, що емоційне вигорання матерів має ряд проявів, що можуть нести небезпеку як для мами так і для дитини, тому важливо попереджувати емоційне вигорання у матерів, використовуючи ефективні стратегії профілактики, що включають: самоосвіту, пошук інформації про причини емоційного вигорання в період материнства та криз розвитку дитини; раціональний розподіл обов'язків між членами сім'ї, щоб був час для себе; заняття спортом; підтримка соціальних контактів; зниження самокритики; робота з емоціями; повноцінний сон та відпочинок та звернення за психологічною допомогою до спеціалістів в разі потреби.

Синдром емоційного вигорання у матерів на сьогодні є серйозною проблемою, яка може впливати на їх фізичне та психологічне здоров'я, а також відносини з родиною. Тому для запобігання цього стану важливим стає правильний розподіл навантаження, підтримка рідних та близьких, заняття спортом та зменшення самокритики.

Подальшими розвідками наукових досліджень можуть бути: зарубіжний досвід вивчення емоційного вигорання матерів, зарубіжний досвід вигорання батьків-одинаків та інші.

Список використаних джерел:

1. Неборачко С. М., Абаніна Г. В. Проблема емоційного вигорання матерів. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку, 2020. Частина 2. С. 58-60.
2. Пріб Г. А., Калюжна Є. М. Особливості емоційного вигорання у батьків дітей із розладами поведінки. *Проблеми сучасної психології,* 2022. № 1 (24). С. 71-78.
3. Романова С. М. Психологічні особливості емоційного вигорання жінок, які стали матерями під час воєнного періоду : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня "бакалавр"; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2024. 89 с.

Науковий керівник: докт. пед. наук, проф. І. М. Ковчина.

УДК 159.922.6-053.6:616.89-008.444.9

Бурлака Анна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

РОЛЬ БАТЬКІВСЬКОЇ ПІДТРИМКИ У ЗНИЖЕННІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Агресивна поведінка підлітків є однією з важливих проблем сучасної психології, яка загострюється в умовах нестабільності сьогодення. Підлітки, які опиняються в ситуаціях вимушених змін, невизначеності майбутнього та підвищеного рівня стресу, стають більш вразливими до психоемоційних розладів, що може виявлятися у вигляді агресивних реакцій. Втрата звичного соціального середовища, переживання втрат, порушення почуття безпеки та контрольованості ситуації можуть посилювати імпульсивність, підвищену тривожність та схильність до агресії. У цьому контексті особливим чинником, що здатний мінімізувати негативний вплив стресових факторів та сприяти емоційній стабільності підлітків, стає батьківська підтримка.

З огляду на вище означене, окреслення сутнісних характеристик батьківської підтримки у зниженні агресивної поведінки підлітків є досить важливим. Розгляд цього питання, не лише допоможе обґрунтувати дієві рекомендації для різних інституцій (сім'я, освітні установи, фахівці, які працюють із підлітками), але й виявити найбільш сприятливі умови для формування психологічного благополуччя підлітків та їхньої соціальної адаптації в кризових умовах.

Щодо явища агресивної поведінки підлітків, то вона є предметом дослідження багатьох науковців, які розглядають її як комплексний феномен, що зумовлений поєднанням індивідуальних, сімейних та соціальних чинників. Зокрема, проблематика агресивної поведінки підлітків висвітлюється у працях: В. В. Ансімова, Т. Ю. Ватченко, Л. П. Гречковської, Н. М. Макаренко, М. М. Мордик, Н. М. Токарєвої, А. В. Шамне, О. Ф. Яциної та інших.

М. М. Мордик, аналізує особливості резильєнтності підлітків, підкреслюючи, що в умовах воєнного стану саме вплив сімейного середовища та підтримки з боку батьків забезпечує для дітей необхідний рівень стресостійкості [4]. Т. Ю. Ватченко, звертає увагу на вплив стилів батьківського виховання на агресивну поведінку підлітків, наголошуючи на тому, що авторитарний та байдужий стиль виховання сприяють підвищенню рівня агресії [2].

Огляд джерел, що стосуються порушеної проблеми підтримки у зниженні агресивної поведінки підлітків, дозволив зробити припущення, що основними чинниками, які визначають її ефективність, є:

• Емоційна підтримка та прийняття. Батьки, які проявляють відкритість до почуттів дитини, сприяють її психологічному комфорту та формуванню позитивних стратегій поведінки. Це, у свою чергу, зменшує рівень агресивних реакцій та ризик виникнення конфліктів [3].

• Стиль виховання. Авторитарний стиль виховання, що передбачає високий рівень контролю та низьку емоційну підтримку, може провокувати агресивність підлітків. Натомість демократичний стиль виховання, заснований на взаєморозумінні та довірі, сприяє розвитку емоційної стійкості та соціальної адаптації [2].

• Рівень резильєнтності підлітка. Резильєнтність (психологічна здатність особистості адаптуватися до стресових обставин, зберігати емоційну рівновагу та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів) допомагає підліткам краще адаптуватися до стресових умов, знижуючи ймовірність агресивних проявів [4].

• Соціальне середовище. Наявність у підлітків позитивного прикладу у сім'ї знижує ймовірність засвоєння агресивних моделей поведінки, натомість дефіцит батьківської уваги може сприяти пошуку підтримки серед однолітків із девіантною поведінкою [1].

• Вплив кризових умов. У період соціальної нестабільності, особливо в умовах воєнних дій, психологічне благополуччя дітей значною мірою залежить від рівня підтримки з боку батьків. Увага дорослих та емоційний зв'язок можуть виступати стабілізуючим чинником, який допомагає підліткам справлятися зі стресовими ситуаціями [6].

Агресивна поведінка підлітків є складним явищем, що формується під впливом як індивідуальних, так і соціальних факторів. Вона може проявлятися у вербальній, фізичній або непрямій формі та часто є реакцією на стресові ситуації, зокрема в умовах війни.

Наукові дослідження доводять, що у період кризових ситуацій, зокрема воєнного стану, психологічна стабільність підлітків значною мірою залежить від якості батьківської підтримки. Т. Ю. Ватченко зазначає, що емоційний зв'язок з батьками допомагає підліткам формувати навички саморегуляції, що, у свою чергу, знижує рівень агресивних реакцій [2, с. 84]. Це особливо важливо в умовах підвищеної тривожності, нестабільності та страху, які є типовими наслідками війни для психіки підлітків.

Дефіцит батьківської уваги підвищує ризик агресивної поведінки, оскільки підлітки, не отримуючи емоційної підтримки, шукають самоствердження через агресію. Авторитарний стиль виховання, заснований на надмірному контролі, також може провокувати агресію, викликаючи опозиційну поведінку. Натомість демократичний стиль, що поєднує свободу та відповідальність, сприяє емоційному самоконтролю й конструктивному вирішенню конфліктів. Відкритий діалог і підтримка батьків формують позитивний образ себе у підлітка, що є захисним фактором проти агресивності.

Крім того, як підкреслює Л. П. Гречковська, важливу роль у регуляції агресії відіграє не лише емоційна підтримка, а й спільна діяльність батьків та дітей. Участь у спільних обговореннях, підтримка ініціатив підлітків, залучення їх до процесів прийняття сімейних рішень – усе це формує відчуття довіри та значущості, що, своєю чергою, знижує рівень тривожності та ризик агресивних проявів [3, с. 66].

Таким чином, батьківська підтримка є ключовим фактором у профілактиці та зниженні агресивної поведінки підлітків, особливо в умовах воєнного стану. Поєднання емоційного контакту, довірливого спілкування, спільної діяльності та психологічної грамотності батьків сприяє формуванню емоційної стійкості підлітків та мінімізує деструктивні прояви поведінки.

Як висновок, підсумовуючи, можна зазначити, що рівень агресивності підлітків тісно пов'язаний із якістю стосунків у родині. Відсутність емоційної підтримки, нерозуміння та відстороненість з боку батьків можуть не лише сприяти розвитку деструктивних стратегій поведінки, а й негативно впливати на психологічне благополуччя підлітків, підвищуючи рівень тривожності та емоційної нестабільності. Важливим аспектом є профілактика агресивної поведінки через створення позитивного емоційного клімату в родині. Батьківська турбота, гнучке реагування на потреби підлітків та емоційна стабільність сприяють формуванню в них почуття безпеки та соціальної адаптації, що, у свою чергу, допомагає мінімізувати прояви агресії.

Список використаних джерел:

1. Ансімов В. В. Характеристика змісту агресивної поведінки дітей підліткового віку. *Науковий пошук молодих дослідників :* зб. наук. пр. студ. Старобільськ : ДЗ Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, 2020. Вип. 6. С. 6–15.
2. Ватченко Т. Ю. Вплив стилів сімейного виховання на агресивну поведінку вимушено переміщених підлітків під час воєнного стану: кваліфікаційна робота магістра. Київський інститут сучасної психології та психотерапії. Київ, 2023.143с.
3. Гречковська Л. П. Психологічний супровід підлітків, схильних до агресивної поведінки : навчально-методичний посібник. Стара Синява, 2013. 91 с.
4. Мордик М. М. Психологічні особливості резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану : випускна кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра / наук. керівник І. М. Грищук. ВНУ імені Лесі Українки, ф-т пс-ії, к-ра практичної пс-ії та психодіагностики. Луцьк, 2024. 61 с.
5. Токарєва Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
6. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки* (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"), 2022. № 7 (25). С. 554–567.

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. Л. М. Вольнова.

УДК 159.922.8-055.1-055.2"364"

Гамалій Ольга
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ У ПЕРІОД ВІЙНИ

В умовах воєнного стану, непередбачуваних та важкоконтрольованих життєвих ситуацій у нашій країні гостро стоїть питання підтримки і збереження психічного здоров'я кожної людини як основи індивідуального та колективного повноцінного існування. Війна є найбільш вираженим негативним чинником, що впливає на психічне здоров'я особистості, оскільки несе з собою пряму загрозу для життя людини. Воєнний стан з його ризиками, тривогами і втратами, ситуацією перманентної кризи, тобто відчуття життя в небезпеці і невизначеності протягом тривалого часу, що характерне і сьогодні, на четвертому році цинічної і варварської агресії рф проти України, неминуче накладає відбиток і на психіку юнаків та дівчат на етапі становлення їх як особистостей. Для різних категорій населення, залежно від специфіки їх життєдіяльності та вікових особливостей, окрім загальних критеріїв психологічного здоров'я характерні свої особливості. Тим більш турбота про дітей та молодь, покоління, яке є майбутнім нашого народу – важливий елемент природного інстинкту самозбереження і відтворення на всіх рівнях суспільства, як на рівні сім'ї, так і на рівні держави.

Згідно з визначенням ВООЗ, психічне здоров'я – це "стан добробуту, в якому людина здатна реалізувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти" [7]. У психологічному словнику зазначено, що "психічне здоров'я – стан душевного благополуччя людини, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує їй в адекватних умовах дійсності регуляцію поведінки і діяльності" [6, с. 235]. Останнім часом, у зв'язку з деякою упередженістю до поняття "психічне", його часто в широкому розумінні (не суто медичному) називають психологічним, або ментальним. В період війни психіка людей, в тій чи іншій мірі, вимушена перебудовуватись і адаптуватись до нових умов, щоб оптимізувати вказану вище регуляцію поведінки і діяльності, максимально наближатись до стану душевного благополуччя.

Розглядаючи різні теорії особистості, можна виокремити наступні критерії психічного здоров'я: здатність продуктивно працювати і підтримувати доброзичливі міжособистісні відносини (З. Фройд); уникнення почуття відчуження від людей, зневаги до себе (К. Хорні); щирі

міжособистісні відносини, креативність (К. Роджерс, Р. Мей, І. Ялом); відкритість до досвіду, готовність до особистісних змін, прагнення до пізнання та самореалізації, спонтанність (Д. Келлі, А. Маслоу); наявність сенсу і мети в житті, внутрішньої свободи і відповідальності, відкритість до майбутнього (Д. Леонтьєв, А. Ленглі, В. Франкл).

Л. М. Карамушка відмічає наступні основні психологічні та особистісні складові психологічного здоров'я особистості в умовах війни: 1) здатність справлятись з повсякденними стресами; 2) здатність підтримувати та налагоджувати близькі стосунки, соціальні контакти; 3) здатність робити свій внесок на допомогу громаді, суспільству в умовах воєнного стану; 4) здатність до самореалізації в умовах війни [3, с. 9].

Як зазначає В. Ф. Казібекова, у кожної людини є свої індивідуальні сценарії переживання життєвих труднощів, які засвоєні з дитинства. Також дослідниця відмічає, що поняття "владнання з життєвими труднощами" деякі зарубіжні психологи прямо пов'язують з "індивідуальними відмінностями і гендерною специфікою" [2, с. 122].

Значний вплив на вибори варіантів реакції і поведінки в складних ситуаціях має індивідуальна ресурсність, тобто життєві опори, які є в розпорядженні людини і дозволяють їй забезпечувати свої основні потреби. У широкому сенсі ресурси (ressource (фр.) – допоміжний засіб) розуміються як все те, що може бути задіяно людиною для ефективного існування та підтримки якості життя. У психологічній науці Н. Водоп'янова визначає ресурси як "внутрішні і зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні й поведінкові конструкти, які людина активізує для адаптації …" [2, с. 125]. Однією з основ ресурсного підходу у психології є концепція "консервування ресурсів" С. Хобфолла, яка передбачає "можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей" [2, с. 124]. Серед науковців поширеним є умовний розподіл ресурсів на зовнішні (матеріальні цінності, соціальні зв'язки і ролі) і внутрішні (особистісні).

Під особистісними ресурсами В. Марков вбачає: риси характеру, здібності, цінності тощо; В. Бодров вважає особитісними ті "якості і установки, які впливають на регуляцію поведінки" [2, с. 125]. О. Штепа особистісними ресурсами вважає копінг-ресурси, що в комплексі з соціальними, психологічними, екзистенціальними та ресурсами стресостійкості формують внутрішню ресурсність особистості [9, с. 3]. Виходячи з визначення копінгу "як індивідуального способу взаємодії із ситуацією відповідно до логіки самої ситуації, її значущості в житті людини та її особистих психологічних можливостей" [2, с. 122], таке бачення також доцільне. Не вдаючись тут до тонкощів дефініцій, можемо зазначити, що різниця у формулюванні не є критичною, так як копінг-стратегії є своєрідним підсумковим етапом аналізу життєвого досвіду вищевказаних аспектів. Ми

розділяємо думку, що усі внутрішні ресурси, так як прийняті особою, є її особистісними. Це психологічні базисні, вроджені і набуті якості конкретного індивіда: характер, здібності і навички, що є інструментами для реалізації функцій особистісного життєтворення. Слід відмітити, що для успішної адаптації важлива не лише наявність особистісних ресурсів, але й ефективність їх застосування.

Також важливими особистісними ресурсами дослідники відмічають: фізичні ресурси (стан здоров'я і схильність його цінувати); адекватну і позитивну "Я – концепцію»; збалансованість локусу контролю особистості; позитивність, раціональність і критичність мислення; резильєнтність; здатність до саморегуляції; орієнтацію на дію; емоційно-вольові якості, уміння створювати собі настрій, ставлення до стресу як до можливості (І. Рибкін) [9, с. 4]; активну життєву позицію; міру психологічної зрілості (психологічний вік); бажання планувати своє майбутнє. Ефекти особистісного потенціалу краще за все відображає введене С. Мадді поняття "життєстійкість". Важливою є, як відмічав К. Мудзибаєв, і здатність розуміти сенс подій, виности уроки з життєвих ситуацій, переосмислювати їх в позитиві (не "за що", а "для чого") [2, с. 124].

Необхідним особистісним ресурсом юнаків і дівчат в підтримці та збереженні психологічного і фізичного здоров'я в умовах воєнного стану є стресостійкість. Визначальну роль у стійкості до стресів, окрім індивідуальних біологічних особливостей, відіграють соціальна підтримка та особистісна компетентність у підходах до подолання навантажень.

Процес адаптації до нових життєвих ситуацій, переживання вдалого досвіду виходу з кризових ситуацій викликає і активує розвиток нових якостей і рис особистості, набуття нових вмінь і навичок. Саме по собі це є характерним для юнацького періоду, який охоплює досить широкі вікові межі: рання юність (старший шкільний вік) 14-17 років та зріла юність 18-23 роки, перетинаючись у індивідуальних проявах з підлітковим віком і періодом ранньої дорослості. Як відмічають сучасні дослідники, юність, саме поняття якої ще у 17 ст. було відсутнє, починається з конкретизації вирішення екзистенційного питання "Хто я?" не тільки як оцінки наявних рис, а й визначення для себе перспектив і можливостей, вибору професії [5, с. 275]. Центральним новоутворенням раннього юнацького віку є особистісне самовизначення, що є процесом визначення своєї ідентичності, формування цілісної "Я – концепції" і світогляду, Самоідентифікація постає як потреба юнаків і дівчат зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості. У період воєнного стану, коли почуття відповідальності за себе, близьких і навіть за всю країну активізується, процес усвідомлення своєї ідентичності пришвидшується, стає більш вираженим. Характерні для юнацького віку і зміни зовнішніх ситуацій, а саме: соціального статусу (вступ до ЗВО), освоєння нових видів трудової діяльності, розширення соціальних контактів, нові соціальні обставини,

зумовлюють перехід до етапу зрілої юності, також активізують особистісні ресурси. Самоствердживучись в професійній діяльності, змінюючи соціальні стосунки, долаючи внутрішні конфлікти, розвиваючи самосвідомість, за сприяння активного самопізнання, юнаки і дівчата переходить від пізнання світу до його перетворення, беручи активну участь у різних сферах суспільного життя. Юнацтво налаштоване самостійно приймати та реалізовувати рішення, розробляти життєві плани, будувати власне життя. Разом з тим, ці процеси співпадають у часі і просторі з проявами турбулентності на рівні всього суспільства.

Під час воєнного стану в країні це може бути як рішення про зміну місця проживання (навіть тимчасового) на закордон, так і волонтерство різних рівнів, проходження спецкурсів (напр. тактичної медицини) або(і) отримання додаткової військової освіти, чи навіть добровільне рішення приймати безпосередню участь у бойових діях на захист Вітчизни (наймолодшому воїну, кому присвоїли звання Героя України з врученням ордену "Золота Зірка", всього 19 років!). Орієнтоване на зміни (в силу вікових особливостей), схильне до внутрішніх конфліктів і стресів, юнацтво здатне сприймати нестабільність як норму свого існування, що в цей період може зменшувати напругу від ситуації війни. Активність і ефективність процесу стабілізації психологічного стану у юнаків і дівчат значною мірою залежить від особистісного "адаптаційного потенціалу" – інтегрального утворення, "що об'єднує в складну систему соціально-психологічні, психічні й біологічні властивості та якості, які актуалізуються особистістю для створення і реалізації нових програм поведінки в мінливих умовах середовища та життєдіяльності", що вже сформувався на період юнацьких років [6, с. 12].

Таким чином, у кризові періоди основою психологічного здоров'я є особистісні ресурси, які людина поступово набуває впродовж життя. Для вікової категорії юнацтва, як для майбутнього нашої держави, для повноцінної самореалізації в особистому і громадському житті, у праці, внутрішня ресурсність, як психологічна база для самовизначення, є особливо важливою. Тому цьому питанню слід приділяти увагу на усіх рівнях компетентності та відповідальності.

Список використаних джерел:

1. Даценко А. О. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія "Психологія"*. 2020. Т. 31 (70), № 4. С. 22–27. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/5.pdf (дата звернення: 08.04.2025).
2. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 120–127.
3. 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.

4. Панасенко Н. М., Поклад І. М. Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства. URL : https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9282/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%9F%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 04.04.2025).
5. Психічне здоров'я особистості : підруч. / С. Д. Максименко та ін. Київ : Людмила, 2021. 438 с.
6. Психологічний словник / укл. : О. П. Сергєєнкова, В. В. Синявський / за ред. Н. А. Побірченко. 336 с.
7. Царенко Л. Г. Здатність до адаптації як складник здоров'я людини. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733115/1/%D0%A6%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8_2022.pdf (дата звернення: 05.04.2025).
8. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. С. 782-791.
9. Штепа О. С. Види психологічних ресурсів. URL: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOHICHNYKH-RESURSIV.pdf (дата звернення: 08.04.2025).

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Л. В. Лупійко.

УДК 658.8:159

Гладкий Юрій

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ЕМОЦІЙНИЙ МАРКЕТИНГ: СУТНІСТЬ ТА МЕТОДИ ВИМІРЮВАННЯ ЕМОЦІЙ СПОЖИВАЧА

Емоційна складова має вагоме значення у поведінці споживачів. Розвиток сучасних цифрових технологій дозволяє більш глибоко виміряти і проаналізувати почуття людей при виборі тих чи інших товарів та послуг. Окремим напрямом, що вивчає відповідну проблематику сьогодні, використовуючи новітні ІТ рішення, є емоційний маркетинг. По суті, він став ключовим засобом у боротьбі за лояльність та увагу покупців. Знання в галузі емоційного маркетингу дозволяють брендам отримувати конкурентну перевагу. Таким чином, практичні успіхи залежать від результатів наукових досліджень. Саме цим і пояснюється актуальність обраної теми.

Загалом, емоції у споживчій поведінці вивчаються такими зарубіжними дослідниками, як К. Барнс [5], Д. Консолі [6], М. Річінз [11] тощо. Серед

українських науковців окремі аспекти проблематики розкриваються О. Болотною (технологічний вимір) [1], Д. Михайленко (операціоналізація ключових понять) [2], Н. Родіновою (чинники успіху маркетингових стратегій) [3]. Однак, бракує системного дослідження та порівняння методів вимірювання емоцій споживача. Відповідно, мета даного дослідження полягає у розкритті суті емоційного маркетингу та виявленні специфіки експліцитних та імпліцитних методів аналізу.

Використання емоційного маркетингу як маркетингової стратегії взаємовідносин забезпечує як глибокі та особисті відносини з клієнтами, набуті з емоційної точки зору, так і підтримку конкурентної позиції на ринку. Сьогодні продається не продукт, оскільки існує широкий вибір для кожної категорії, а метою є відносини, які створюються між споживачем і брендом, а також з емоціями, які передає продукт [7].

Бренди стали центрами зарядки емоційної енергії [6], які створюють кращі відносини з потенційними споживачами завдяки їхній здатності розповідати історії, які можуть викликати емоції (емоційні бренди) та поєднувати комунікацію, якість, традиції та ідентичність (сенсорні бренди).

Щоб стимулювати емоції споживача, компанії використовують різні мультимедійні канали, які створюють візуальні та слухові стимули у клієнта. Запах також важливий у процесі прийняття рішень, саме тому в багатьох магазинах розпилюються певні парфуми. Аромати та музика є дуже важливими інструментами, оскільки вони надовго залишаються в пам'яті споживача та можуть активізувати позитивні емоції, які пов'язуються з певними спогадами у його свідомості.

Компанії зі своїми продуктами та послугами хочуть створити емоційний зв'язок із клієнтом і встановити глибокі відносини та досвід [5]. Щоб покращити ці відносини, компанії чітко визначають свої цілі та розвивають практичні навички, пов'язані не лише з економічними, а й з іншими дисциплінами, зокрема психологічними та соціологічними. Емоційний маркетинг вимагає тісної взаємодії з клієнтом, знаючи особливий досвід, який люди хотіли б пережити, досвід, у якому фундаментальну роль відіграє соціальний та екологічний вміст, а також фізичні чи віртуальні магазини, у яких відбувається ця взаємодія.

В емоційному маркетингу одна з першочергових цілей полягає в тому, щоб визначити тип досвіду [8], який наголошує на найкращому продукті та створенні емпатії між компанією та клієнтом, наприклад, збільшення як залучення споживача, так і відчуття диференціації.

Вимірювання емоцій у маркетингу є складним завданням з кількох причин, зокрема:

– змішаний характер емоційних переживань (різні емоції можуть виникати одночасно і можуть бути викликані однією подією) [9];

– різна цінність емоційних реакцій (емоції, викликані рекламою мають меншу інтенсивність, ніж емоції, викликані споживанням) [11];

– труднощі, пов’язані зі здатністю згадувати емоції, пережиті в минулому [4];

– наявність емоцій низького рівня (підсвідомих емоцій) [10].

Існують різні методи вимірювання емоційних реакцій, і кожен метод має певні переваги та недоліки. Загалом методи вимірювання емоцій можна розділити на дві широкі категорії: експліцитні та імпліцитні методи.

Експліцитні методи вимірювання емоцій базуються на прямому запитуванні споживачів (через вербальні чи невербальні інструменти) про емоції, які вони пережили, і потім вони можуть оцінити свої суб’єктивні почуття щодо пережитих емоцій.

Загалом ці методи мають численні переваги, наприклад, вони прості у застосуванні для дослідників і не потребують значних зусиль для збору чи інтерпретації інформації та результатів. Вони також не потребують жодних складних інструментів і тому дешевші в експлуатації. Ці фактори роблять експліцитні методи більш придатними для широкомасштабних досліджень.

Однак є також деякі недоліки, які слід підкреслити, як-от той факт, що на них можуть впливати упередження суб’єктів, що означає, що вони здатні вимірювати лише суб’єктивне сприйняття емоційної реакції, а не саму реакцію (навмисно чи ні, споживачі можуть бути не зовсім чесними у своїх відповідях). Оскільки ці методи базуються на суб’єктивних відчуттях, вони можуть не мати здатності вловлювати низькі емоції, які відчуваються автоматично і які називаються підсвідомими емоціями. На результати також можуть вплинути занепокоєння споживачів (особливо, коли вони стосуються делікатних тем). Експліцитні методи включають такі інструменти, як: вербальний самозвіт, візуальний самозвіт і щоміттєва оцінка.

Імпліцитні методи дозволяють оцінити реакції, які знаходяться поза контролем досліджуваних людей. У даному випадку група використовуваних інструментів складається з психофізичних інструментів, які здатні вимірювати фізіологічні або тілесні реакції, які зазвичай відбуваються під час переживання певних емоцій, і ці реакції включають: частоту серцевих скорочень, електрошкірну активність і активність мозку. Щоправда, ці методи більш ресурсовитратні та більш складні у функціональному аспекті.

Отже, емоційний маркетинг забезпечує відносини з клієнтами, які були сформовані через емоції. Провідне положення цього типу маркетингу полягає у тому, що сьогодні не продукт прив’язує споживача, а емоція, яка виникає і асоціюється з брендом. Для аналізу емоцій споживачів були розроблені експліцитні та імпліцитні методи дослідження. Кожна група має свої переваги та недоліки. Останні можна подолати за рахунок комплементарного застосування обох дослідницьких підходів.

Список використаних джерел:

1. Болотна О. В. Емоційний маркетинг як технологія управління поведінкою споживачів. *Ефективна економіка.* 2013. № 8. С. 1-4.

2. Михайленко Д. Г., Болотна О. В., Давиденко Н. Д. Теоретичні аспекти визначення сутності та змісту понять “емоційний маркетинг”, “чуттєвий маркетинг” та “маркетинг вражень”. *Економіка та суспільство*. 2024. № 69. С. 156-162.
3. Родінова Н. Аналіз ефективності емоційного маркетингу в умовах конкурентного ринку. *Академічні візії*. 2024. № 35. С. 1-13.
4. Aaker J., Drolet A., Griffin D. Recalling mixed emotions. *Journal of Consumer Research*, 2008. № 35 (2). P. 268–278.
5. Barnes C., Southee C., Henson B. The impact of affective design of product packaging upon consumer purchase decisions. Designing Pleasurable Products and Interfaces. 2003.
6. Consoli D. Emotion That Influence Purchase Decisions And Their Electronic Processing. *Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica*, 2009. № 11 (2). P. 996-1008.
7. Fabris G. Societing. Egea, Cultura e Società. 2009. 518 p.
8. Mailund L. Halskov K. Designing Marketing Experience. In proceedings of Designing Interactive Systems, 2008. P. 222-229.
9. Ortony A., Clore G., Collins A. The cognitive structure of emotions. Cambridge University Press. 1988. 207 p.
10. Poels G., Nelson J., Genero M., Piattini M. Quality in Conceptual Modeling – New Research Directions. *Lecture Notes in Computer Science,* 2002. № 2784. P. 243-250.
11. Richins M. Measuring emotions in the consumption experience. *Journal of Consumer Research*, 1997. № 24 (2). P. 127–146.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Л. П. Матяш-Заяц.

УДК 316.367-053.6

Глєбова Анастасія
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СЕКСУАЛЬНО-СТАТЕВОЇ ОБІЗНАНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Сексуальні питання часто неадекватно пояснюються людям, які потребують поради, незалежно від їх віку, через релігійні переконання чи табу. Недостатня освіта дітей у практичних питаннях контрацепції та статевої поведінки часто ґрунтуються на вірі в те, що ця інформація сприятиме надмірній розкутості.

Контрацепція заборонена в деяких країнах, аборти є незаконними у багатьох, мастурбація зазвичай вважається девіантною. Відсутність статевого виховання посилює існуючі табу, що може призвести до ранньої імпотенції або відсутності задоволення, комплексів провини або небажаної вагітності та

абортів тощо. Сексуальне “придушення” також може призвести до насильства та девіантності.

У ході теоретичного аналізу ми визначили, що сексуальна обізнаність є дуже важливим аспектом життя кожної людини, а особливого значення набуває саме у репродуктивний період. Нами було проведено опитування серед молоді з метою встановлення рівня їх обізнаності та встановлення домінуючих факторів, які вплинули на рівень статевої освіти. Задавалися питання щодо поінформованості молоді про будову тіла та виховання поваги до нього, сексуальний процес та особливості сексуальної поведінки в тому числі і репродуктивної тощо. З цією метою було створено авторську анкету, яка розсилалася респондентам через Гугл-форми.

Безумовно, самі по собі знання не допоможуть запобігти емоційним і особистим проблемам у цій важливій сфері життя, але результати опитування показали відсутність належної підготовки навіть до базових подій, таких як статеве дозрівання. Дослідження показало, що середній вік наших респондентів, коли було введено інформацію про стать, становив 12-13 років як для хлопчиків, так і для дівчаток, і лише меншість мала будь-яку статеву освіту до 10 років.

Дослідженням було встановлено, що пізній вік обізнаності з питань статевого розвитку призвів до неадекватних реакцій опитаних на зміни в тілі, такі як менархе, полюції, виділення з піхви, потенція тощо. Внаслідок чого у деяких респондентів сформувався сором, гидливість, ігнорування власних бажань та емоцій, скутість, пригнічення емоцій, що негативно відбивається на подальшому житті, зокрема, сексуальному. Опитувані вказали на труднощі отримання задоволення не тільки від сексу, але й у сприйнятті повноцінності власного життя, їм важко прислухатися до власних бажань і потягів, підлаштовуватись під партнера, розуміти своє тіло.

Основним джерелом “статевого виховання” для чоловіків були друзі (53%), наступна за частотою відповідь респондентів – матері (5,5%), решту займали порнографічні матеріали. Тоді як для дівчат згадувались матері (41%), подружки (32%) та спеціалізована література для підлітків. Батьки відігравали дуже незначну роль у сексуальному вихованні дівчат. На нашу думку, це можна пояснити тим, що вони проводили менше часу зі своїми дітьми, зокрема доньками, та менше займалися їхнім інтимним доглядом, причому в більшості з них тема інтимності була взагалі табуйована.

Дівчата найчастіше асоціюють секс із репродукцією та народженням дітей, що дозволяє легше обговорювати ці теми, тоді як хлопці пов’язують сексуальну просвіту із задоволенням чи бажанням, що може ускладнювати процес його обговорення з дорослими.

Як відомо, більшість дітей/підлітків отримують інформацію про секс, свій розвиток з порнографії, або від друзів, що ускладнює процес сексуально-статевого виховання. Ця інформація може буде недостовірною (введе в оману), можливо навіть шокує і відіб’є будь-яке бажання дізнаватись далі.

Тому і важливо створювати в сім'ях безпечний простір для самопізнання і сексуально-статевого виховання.

Відсутність розуміння свого тіла, своїх вподобань підвищує ризик вступу в статевий акт не з власного бажання, а "тому що партнеру треба", "так має бути". Як наслідок, "відчуття використаності", втрата істинного бажання, насолоди, зниження лібідо. Також підвищується ризик переживання травмуючого досвіду: насилля, маніпуляції, шантаж, надмірний шок і т.д.

Цікаво, що більшість жінок, з якими в дитинстві вільно не говорили про сексуальність, не отримують задоволення від мастурбації, а отже повноцінно і не вивчають своє тіло, не можуть пояснити партнерові "Як саме їм потрібно", стидаються власного тіла, імітують оргазм і переживають проблеми з сексуальною нереалізованістю.

Недостатній рівень статевого виховання в сім'ях призводить до низки серйозних наслідків, які впливають на емоційне, психологічне та фізичне здоров'я молоді:

1. Формування негативного сприйняття власного тіла та сексуальності. У дорослому житті це може перешкоджати отриманню задоволення від інтимних стосунків та знижувати якість життя.

2. Вплив на сексуальну самооцінку та розвиток комплексів. Це може спричинити проблеми в інтимних стосунках, створити бар'єр для відвертого обговорення своїх потреб і сформувати неадекватні уявлення про сексуальні норми.

3. Низька обізнаність щодо контрацепції та ризик небажаної вагітності. Відсутність інформації про методи запобігання вагітності також підвищує ризик абортів, які часто проводяться без усвідомлення всіх можливих наслідків для здоров'я.

4. Ризик девіантної поведінки та насильства.

5. Вплив на формування здорових стосунків та здатність до самопізнання. Молоді люди, які отримують знання про сексуальність із ненадійних джерел, частіше відчувають емоційний дискомфорт під час статевого акту, можуть погоджуватися на інтимні стосунки не через власне бажання, а "заради партнера".

6. Зниження сексуального лібідо та задоволення від статевого життя.

Таким чином, недостатній рівень статевого виховання в сім'ї спричиняє негативні наслідки, які можуть ускладнити побудову здорових, емоційно-насичених і задовільних інтимних стосунків. Важливість сексуальної освіти в родинному середовищі є ключовою умовою для формування зрілої особистості, яка має здорове ставлення до свого тіла, здатна до взаєморозуміння у стосунках і може підтримувати якісне сексуальне життя.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. І. Ю. Остополець.

УДК 159.923.2-053.6

Говяденко Єлизавета
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Сучасний світ зазнає стрімкого розвитку цифрових технологій, які проникають у всі сфери людського життя. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденності підлітків, слугуючи не лише засобом спілкування, а й потужним чинником, що впливає на процеси самопізнання, самовираження та формування ідентичності молодого покоління. Підлітковий вік – це період, коли особистість перебуває на етапі становлення, а зовнішні впливи набувають особливого значення. Соціальні мережі, завдяки своїй доступності та широким можливостям, створюють унікальне середовище, яке може як сприяти розвитку індивідуальності, так і провокувати внутрішні конфлікти.

Питання формування ідентичності в умовах віртуальної взаємодії є особливо актуальним з огляду на зростаючу залежність підлітків від онлайн-простору та його вплив на їхню самооцінку, цінності й соціальну поведінку. Сьогодні підлітки проводять значну частину часу в соціальних мережах, де вони не лише спілкуються, а й шукають визнання, формують уявлення про себе та визначають своє місце в суспільстві. Цей процес ускладнюється такими явищами як: кібербулінг, тиск ідеалізації, потреба відповідати очікуванням чужих стандартів. Тому дослідження впливу соціальних мереж на ідентичність підлітків є важливим для розуміння їхнього психологічного благополуччя та соціальної адаптації в сучасних умовах. Ця проблема має не лише психологічний, а й соціальний вимір.

Питання впливу соціальних мереж на психологічний стан та ідентичність особистості активно досліджується в сучасній науці. Зокрема, Ю. О. Асєєва аналізує проблему кіберкомунікативної залежності від соціальних мереж, звертаючи увагу на її наслідки для молоді [1, с. 152]. Л. Березовська досліджує зв'язок між використанням соціальних мереж і психологічним благополуччям, наголошуючи на позитивних і негативних аспектах цього впливу [2, с. 28]. Є. С. Гіденко зосереджується на кібербулінгу як факторі, що дестабілізує психологічний стан підлітків [3, с. 26]. І. Гоян та Н. С. Малєєва розглядають комунікативні практики в соціальних мережах, їхній вплив на самосприйняття та залежність від віртуального спілкування [4, с. 118; 4, с. 5]. Ю. Якущенко підкреслює роль соціальних мереж як провідного інструменту віртуальної взаємодії, що формує соціальні зв'язки та самоідентифікацію [6, с. 413].

Незважаючи на значний внесок цих авторів, проблема формування ідентичності підлітків у контексті соціальних мереж потребує подальшого системного аналізу.

Соціальні мережі є багатогранним феноменом, що впливає на формування ідентичності підлітків через низку механізмів. Аналіз наукової літератури та особливостей цифрового середовища дозволяє виокремити ключові чинники цього впливу. По-перше, соціальні мережі слугують простором для самовираження та конструювання образу. Підлітки мають змогу створювати власне "Я", обираючи фотографії, тексти й формати контенту. Ю. О. Асєєва зазначає, що постійна взаємодія з аудиторією в Instagram може призводити до залежності від зовнішнього схвалення, що впливає на самоідентифікацію [1, с. 154]. Підлітки часто експериментують з різними ролями, адаптуючи свій образ до реакції підписників. Наприклад, вибір певного стилю одягу чи тематики постів може бути спробую знайти себе через відгуки інших. По-друге, тиск ідеалізованих стандартів відіграє значну роль. Віртуальний простір переповнений відредагованими зображеннями та стилізованими життями інфлюенсерів, що створює нереалістичні очікування. Л. Березовська підкреслює, що порівняння себе з такими образами часто знижує самооцінку, спонукаючи підлітків змінювати свою ідентичність заради відповідності трендам [2, с. 30]. Наприклад, прагнення мати "ідеальне" тіло чи популярний стиль може призводити до внутрішнього конфлікту між реальним і бажаним "Я". По-третє, соціальні мережі сприяють формуванню соціальної приналежності. Участь у групах, чатах чи фанатських спільнотах дозволяє підліткам відчувати себе частиною певної культури чи субкультури. Ю. Якущенко зазначає, що ці платформи стають простором для пошуку однодумців, що зміцнює групову ідентичність [8, с. 415]. Наприклад, підліток, який захоплюється хіп-хоп, може знайти підтримку в онлайн-спільноті, що впливає на його цінності та самосприйняття. По-четверте, негативний вплив кібербулінгу не можна недооцінювати. Є. С. Гіденко вказує, що онлайн-цькування серйозно дестабілізує психологічний стан підлітків, викликаючи сумніви у власній цінності та провокуючи кризу ідентичності [3, с. 27]. Негативні коментарі чи тролінг часто стають бар'єром на шляху до впевненого самовираження. Наприклад, підліток, який отримав образливі повідомлення через свій зовнішній вигляд, може замкнутися в собі. По-п'яте, соціальні мережі стимулюють креативність як позитивний фактор. І. Гоян зазначає, що створення контенту – відеороликів, блогів, сторіз – дозволяє підліткам розкривати свій потенціал і зміцнювати індивідуальність [4, с. 120]. Це сприяє формуванню унікального стилю та впевненості в собі. Наприклад, підліток, який веде блог про малювання, може розвинути почуття гордості за свою творчість. По-шосте, залежність від зовнішньої оцінки створює додаткові виклики. Н. С. Малєєва підкреслює, що прагнення до лайків і коментарів може призводити до втрати автентичності, коли підлітки

жертвують власними інтересами заради популярності [5, с. 10]. Це породжує конфлікт між внутрішнім “Я” та зовнішнім образом, який вони демонструють онлайн.

Ці чинники свідчать про двоїстий характер впливу соціальних мереж на ідентичність підлітків. З одного боку, вони надають простір для самовираження та соціалізації, з іншого – створюють ризики для психологічного здоров’я та автентичності. Формування стійкої ідентичності в таких умовах залежить від здатності підлітка критично осмислювати інформацію, а також від підтримки з боку сім’ї, школи та суспільства. Наприклад, заняття з медіаграмотності можуть допомогти підліткам краще розуміти вплив соціальних мереж і зберегти баланс між віртуальним і реальним життям.

Як висновок, хочемо підкреслити, що соціальні мережі є потужним чинником формування ідентичності підлітків у сучасному світі. Вони виступають одночасно, як інструмент самовираження і джерело викликів. Таких, як тиск стандартів чи кібербулінг. Успішна адаптація до цього середовища вимагає розвитку критичного мислення, самоповаги та вміння балансувати між віртуальним і реальним життям. Аналіз показує, що вплив соціальних мереж на ідентичність підлітків має як позитивні, так і негативні аспекти, що потребує комплексного підходу до їхнього вивчення. Подальші дослідження мають враховувати індивідуальні особливості підлітків і культурний контекст їхнього розвитку в епоху цифрових технологій, щоб розробити ефективні стратегії підтримки молодого покоління.

Список використаних джерел:

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157. URL : https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327.
2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55 (2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.
3. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6.
4. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Т. 12, № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117.
5. Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с.
6. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали IX Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL : https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf.

Науковий керівник: канд. психол. наук, проф. В. В. Зеленін.

УДК 159.942:373.2"364"

Голінко Аліна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

З 2014 року і по цей час Україна перебуває у стані воєнних дій. Після повномасштабного вторгнення значна кількість дітей – понад 1 мільйон – стала внутрішньо переміщеними особами. На жаль, багато дітей продовжують жити у прифронтових регіонах. На сьогодні немає жодної області в Україні яка не зазнає постійних обстрілів, що сприяє зростанню рівня тривожності серед населення, особливо серед дошкільників, які не мають достатніх ресурсів для самостійного подолання негативного досвіду.

Сучасні умови воєнного стану в Україні трансформують процес психоемоційного розвитку дітей, особливо дошкільного віку, які є найбільш вразливою групою. Старші дошкільники, через особливості свого віку, не завжди здатні адекватно зрозуміти і переробити інформацію про стресові події, що відбуваються навколо них. Це значною мірою впливає на їх нервовий стан, викликаючи підвищену тривожність, що може проявлятися в таких формах, як страхи, порушення сну та емоційна нестабільність [1].

Тривожність є однією з найпоширеніших психологічних проблем, які виникають у дітей в умовах стресу та нестабільності. Його тривалі прояви можуть мати негативний вплив на розвиток дитини, посилюючи когнітивні, емоційні та поведінкові функції, а також ускладнюючи адаптацію в колективі та сприйняття навчального матеріалу. У зв’язку з цим вивчення психологічних особливостей тривожності у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану потребує особливої уваги [4].

В Україні питання тривожності у дітей дошкільного віку досліджували такі видатні вчені, як Г. С. Костюк, В. К. Котирло, Т. М. Титаренко, Л. В. Долинська, В. Г. Панок та інші. Вони розглядали цю проблему у контексті психоемоційного розвитку дитини, впливу сімейного та освітнього середовища, а також індивідуально-типологічних особливостей.

Вивченням питання тривожності дошкільників в умовах воєнного стану також широко розглянули у своїх працях Н. Романова, Н. Фісіна та Д. Бургін. Зокрема, Н. Г. Романова у своїй роботі аналізує, як травматичні

події порушують нормальний плин життя дітей та підвищують їхню емоційну вразливість, що може призводити до підвищеної тривожності [3].

Н. Фісіна зазначає, що відчуття небезпеки, спричинене війною, підсилює емоційні переживання дітей, що згодом може призводити до зростання рівня тривожності, страхів і підвищеної вразливості [5]. У своєму дослідженні Д. Бургін вказує, що важливо звернути увагу на досить поширені тривожні розлади серед дітей, які вимушено залишили свої домівки [6]. Зазначені науковці зробили значний внесок у дослідження тривожності дошкільників, зосереджуючись на питаннях виховання, соціалізації, емоційної регуляції та корекційних методик. Їхні праці допомагають розробляти ефективні підходи до подолання тривожності у дітей.

Дослідження багатьох науковців підтверджують, що тривожність дошкільників є результатом поєднання індивідуальних, сімейних та соціальних факторів.

В умовах воєнного стану проблема психічного здоров'я дітей дошкільного віку набуває особливої гостроти. Тривожність, як один із проявів емоційної нестабільності, є серйозним викликом для сучасної дошкільної психології. Дослідження її проявів та шляхів корекції у дітей цього віку є важливим для забезпечення їхнього гармонійного розвитку [2].

Проблема тривожності як особистісної характеристики завжди залишалася актуальною для психологічної науки, що підтверджується численними ґрунтовними дослідженнями. Аналіз сучасних наукових праць свідчить про те, що тривожність залишається однією з найбільш складних і дискусійних тем як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Теоретичний аналіз свідчить, що тривожність у старших дошкільників в умовах воєнного стану зумовлена комплексом факторів – психологічних, соціальних та фізіологічних. Ефективна психологічна допомога повинна включати стабілізаційні методики та заходи, спрямовані на емоційну підтримку дитини.

У подальшому доцільним є глибше вивчення індивідуальних особливостей дітей з підвищеним рівнем тривожності та розробка більш структурованих програм психологічної підтримки для дошкільників, батьків та педагогів в умовах кризових ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Психологічна допомога дітям в умовах війни : методичний посібник / О. В. Таран, В. А. Рибалка, Л. А. Найдьонова та ін. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2023. 156 с.
2. Піроженко Т. О. Особливості емоційного розвитку дітей в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2023.
3. Романова Н. Г. Тривожність дітей дошкільного віку в ситуації війни. URL : https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2bfd4d14-7011-40ba-874d-54e3bbb1cdb0/content
4. Укрінформ – актуальні новини України та світу. URL : http://www.ukrinform.ua.

5. Fisina N. Psychocorrection in preschool children with preneurotic symptoms during times of war: a comprehensive analysis. *Psychological journal*. 2023. Vol. 9, no. 2. P. 33–42. URL : https://doi.org/10.31108/1.2023.9.2.4.
6. Impact of war and forced displacement on children's mental health–multilevel, needsoriented, and trauma-informed approaches / D. Bürgin et al. European Child & Adolescent Psychiatry. 2022. URL : https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Л. В. Лупійко.

УДК 159.98:355.422

Горбунов Руслан
Донецький державний університет внутрішніх справ

АЛГОРИТМИ НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

Зона бойових дій – це місце, де людське життя та психічне здоров'я зазнають надзвичайних випробувань. Військові, цивільні, рятувальники – усі вони стикаються з травматичними подіями, які можуть спричинити серйозні психологічні наслідки. У зоні бойових дій, де кожна мить може нести загрозу життю, психологічна підтримка набуває критичного значення. Екстрена психологічна допомога стає своєрідним "щитом", що захищає психіку від руйнівних наслідків стресу. Ця допомога спрямована на: мінімізацію психологічних травм; стабілізацію емоційного стану; запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу (далі ПТСР); надання підтримки та відновлення відчуття безпеки.

Коли людині загрожує серйозна небезпека, вона реагує інстинктивно, незалежно від своєї волі і бажань. Таку реакцію часом називають "бийся або біжи" і ця реакція готує організм людини до значної фізичної активності, вивільняючи адреналін, і приводить до прискорення обміну речовин, прискорення пульсу і зростання кров'яного тиску, підвищення потовиділення тощо. Вона є цілком нормальною захисною реакцією і свідчить, що людина перебуває в певному стані, спрямованому на протидію небезпечним для неї впливам. Однак фізична реакція на стрес в екстремальних ситуаціях постійно супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями та зміною поведінкових реакцій – виникає "психологічний стрес". На думку науковців психологічний стрес – це стан надмірної активації вищих психічних функцій (свідомість, сприйняття, пам'ять, увага і мислення) і дезорганізації поведінки, що розвивається в результаті загрози або реального впливу екстремальних факторів.

Загальновідомо, що на тлі інтенсивного впливу чинників екстремальної ситуації і за відсутності своєчасної корекції психологічний стрес може перейти в психотравму – переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, що супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, порушенням сприйняття і переробки зовнішньої інформації, здатності використовувати набуті знання і досвід на практиці, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади.

На нашу думку, важливим є той факт, що на тлі психотравми виникають фізіологічні порушення: змінюються біохімічні показники, знижується імунітет, змінюється робота мозку, насамперед ті його зони, які пов'язані з контролем над агресивністю та циклом сну. Пережитий стан фіксується в пам'яті, а зазначені порушення тривають довго й називаються посттравматичними стресовими розладами. Тому основним завданням першої психологічної допомоги в умовах екстремальних ситуацій є попередження прогресування психологічного стресу і переходу його у психотравму. Екстрена психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які зазнають страждань і нужди. Це насамперед елементарна людська підтримка, надання практичної інформації щодо забезпечення життєдіяльності, співпереживання, стурбованість, демонстрація поваги та впевненості в можливостях постраждалої людини [1, с. 186].

Вважаємо за потрібно акцентувати увагу на тому, що спектр можливих реакцій і емоцій у людини, що пережила екстремальну ситуацію, вельми широкий; з них важливо вивести людину, надати екстрену психологічну допомогу, щоб стабілізувати психоемоційний стан та не допустити сильного посттравматичного синдрому в майбутньому [4].

У безпечному місці, поблизу зони екстремальної ситуації (в зоні бойових дій), важливо надавати допомогу, дотримуючись кількох основних правил. По-перше, залишайтеся поруч із постраждалим, оскільки в таких умовах людина втрачає відчуття безпеки та довіри. По-друге, активно слухайте, адже уважне вислуховування допомагає усвідомити та прийняти подію. По-третє, поважайте почуття іншого, не намагаючись виправити його сприйняття подій, і будьте готові до бурхливих емоційних реакцій. По-четверте, виявляйте турботу та надавайте практичну допомогу, наприклад, у зв'язку з близькими або транспортуванні, але не беріть на себе зайвої відповідальності. В екстремальних ситуаціях мозок людини реагує двома основними способами: активно-емоційно (спрямовуючи зусилля на усунення небезпеки) або пасивно-емоційно (очікуючи закінчення дії стресового фактору). Зовні це може проявлятися апатією, ступором, руховим збудженням, агресією, страхом, нервовим тремтінням, плачем або істерикою.

Окреслимо основні особливості надання екстреної психологічної допомоги людині, яка знаходиться, наприклад, у стані галюцинацій та марень:

1. Обов'язково слід викликати медичних працівників і звернутися за допомогою до психіатрів.

2. Необхідно забезпечити особі безпечні умови до моменту прибуття фахової медичної допомоги (прибрати небезпечні предмети, якими особа може завдати собі чи іншим шкоди).

3. Не залишати потерпілого наодинці й без нагляду.

4. Спілкуватися необхідно спокійним голосом, не намагаючись переконати в будь-чому потерпілого [2].

Слід зазначити, що на сьогодні Міністерство оборони України планує розробити та відповідно затвердити механізм надання першої психологічної допомоги за певними рівнями. Перший рівень буде включати самодопомогу та взаємодопомогу між військовими безпосередньо на лінії зіткнення. Другий рівень буде забезпечувати надання психологічної допомоги фаховими психологами поблизу медичних пунктів для військових, які не можуть самостійно впоратися з травматичними реакціями. Якщо цей рівень допомоги неефективний, військового направляють на психіатричне обстеження до госпіталю. Третій рівень психологічної допомоги буде спрямований на військовослужбовців, у яких не підтверджено психіатричний діагноз, але які потребують відновлення в умовах санаторію або іншого реабілітаційного закладу. Нарешті, четвертий рівень психологічної допомоги буде передбачати проведення заходів декомпресії протягом 3-7 діб після ротації військових із зони бойових дій [3].

Отже, на закінчення можна зазначити, що надання екстреної психологічної допомоги в умовах бойових дій є критично важливим для збереження психічного здоров'я військовослужбовців та цивільних. Цей процес вимагає системного підходу, що включає багаторівневу підтримку, від самодопомоги до професійної реабілітації. Ключовими елементами є надання першої психологічної допомоги на місці події, розуміння та реагування на різні реакції на стрес, а також залучення відповідних фахівців для довгострокової підтримки. Ефективна психологічна допомога в зоні бойових дій є невід'ємною частиною загальної стратегії підтримки та відновлення як військовослужбовців, так і цивільних осіб.

Список використаних джерел:

1. Захист Вітчизни. Основи медичних знань. Рівень стандарту : підручник для закладів загальної середньої освіти / А. А. Гудима, К. О. Пашко, І. М. Гарасимів, М. М. Фука. Тернопіль : Астон, 2019. 240 с.
2. Кощинець В. В., Галич М. Ю. Особливості надання екстреної психологічної допомоги за різних психофізіологічних реакцій особи (27) *Юридична психологія*. 2020. № 2. С. 54-60.

3. Ресурсна психологія та психотерапія. Психологічний супровід під час бойових дій. URL : https://arpp.com.ua/molfa-hub/psychological-support-during-hostilities/ (дата звернення: 25.03.2025).
4. Руденко І. Особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах :* матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. Черкаси : Видавець Третяков О. М., 2023. С. 225-226.

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. Г. В. Мухіна.

УДК 373.2

Гордієнко Дар'я
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ТЕЛЕБАЧЕННЯ

На сьогодні в Україні спостерігається тенденція до збільшення впливу медіа на розвиток дітей дошкільного віку. Телебачення, як один з найдоступніших медійних інструментів, стає невід'ємною складовою життя малечі та значно впливає на формування її емоційної сфери. Результати досліджень демонструють, що діти старшого дошкільного віку проводять біля екранів телевізорів, комп'ютерів, телефонів, планшетів значну частину часу, що певним чином впливає на їх психологічний розвиток. Можливість систематичного дослідження впливу телебачення на емоційну сферу дітей дошкільного віку обумовлена тим, що саме в цьому віці відбувається інтенсивне формування емоційної компетентності, здатності розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також розвивати емпатію – здатність співпереживати іншим.

Вплив телевізійного контенту на емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку є темою дискусій. З одного боку, телебачення може сприяти розширенню емоційного досвіду дитини, стимулюючи розвиток її емоційного інтелекту через спостереження різноманітних моделей емоційної поведінки. З іншого боку, неконтрольований перегляд телевізійних програм може негативно вплинути на емоційний стан дитини, викликати тривожність тим паче під час війни яка є на даний час в нашій країні, агресивність або емоційну відчуженість.

Тому постає необхідність глибшого аналізу впливу телевізійного контенту на емоційну сферу дітей щодо його усвідомленого використання в освітньому та виховному процесах.

У сучасному світі телебачення відіграє значну роль у формуванні особистості дитини, особливо в період старшого дошкільного віку. Емоційний розвиток – це важливий аспект психічного розвитку дитини, що впливає на її поведінку, взаємодію з навколишнім світом і здатність до навчання. У старшому дошкільному віці діти активно пізнають та виражають власні почуття, тому особливо важливим є створення сприятливих умов для розвитку їхньої емоційної сфери.

За Т. Дуткевич емоції – психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання людиною життєвого сенсу явищ та ситуацій, що зумовлене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб людини [1].

Для дітей старшого дошкільного віку телебачення стає свого роду вікном у світ різноманітних емоційних переживань. Важливо розуміти, що телевізійний контент може мати як позитивний, так і негативний вплив на емоційну сферу дитини. Правильно підібрані передачі здатні розширити емоційний словник дошкільника, навчити розпізнавати та диференціювати різні емоційні стани, сприяти розвитку емпатії та соціальної взаємодії.

Розуміння функцій емоцій допомагає батькам та вихователям створити сприятливе середовище для становлення особистості дитини, та підбирати якісний мультимедійний контент. Існують позитивні і негативні функції емоцій.

Позитивні емоції для дитини старшого дошкільного віку виступають унікальним інструментом пізнання світу та взаємодії з ним. Наприклад, пізнавальний інтерес як особливий інтелектуальний прояв емоційної сфери стимулює дитину до навчання, допитливості та активного дослідження навколишнього середовища [2].

Сигнальна функція емоцій дозволяє дитині розпізнавати власні внутрішні стани; реагувати на зміни в оточенні; здійснювати комунікацію з дорослими та однолітками [2].

Позитивні емоції від перегляду якісного контенту такі як радість, захоплення цікавість, виступають потужною мотивацією для творчої діяльності; соціальної взаємодії фізичного та розумової активності.

Також особливо важливою є регулятивна функція, яка допомагає дитині контролювати власну поведінку; адаптуватися до нових ситуацій; налагоджувати стосунки з оточенням [2].

Поганий настрій, спричинений невідповідним телевізійним або цифровим контентом, здатен не лише тимчасово пригнічувати психіку дитини, але й чинити довготривалий негативний вплив на її загальний емоційний розвиток. Особливо небезпечним є неконтрольований перегляд медіаматеріалів які викликають у дитини негативні емоції – страх, злість,

агресію. Такі емоції в дитячому віці можуть закласти підґрунтя для серйозних психологічних проблем. Діти, які переглядають контент з насильством або конфліктними сценаріями, можуть несвідомо засвоювати деструктивні моделі поведінки.

Надмірне емоційне переживання, викликане телевізійним контентом, суттєво ускладнюють розумову діяльність дитини. Постійне емоційне перезбудження заважає концентрації, знижує здатність до навчання та сприйняття нової інформації. Діти можуть втрачати інтерес до реальних соціальних взаємодій, віддаючи перевагу віртуальному світові.

Домінування негативних емоцій у психіці дошкільника внаслідок неконтрольованого медіаспоживання може призводити до серйозних розладів. Хронічні стресові стани, спричинені страшними або занадто емоційно напруженими сюжетами, здатні викликати психосоматичні захворювання, порушення сну, зниження імунітету.

Варто зауважити, що телебачення суттєво впливає на емоційний розвиток дошкільників. Правильно підібраний контент сприяє розпізнаванню емоцій, розвитку емпатії та соціальних навичок, стимулює пізнавальну активність і творчість. Водночас невідповідний контент може викликати страх, агресію, тривожність, що призводить до стресу, проблем зі сном і зниження концентрації. Неконтрольоване медіаспоживання здатне формувати негативні моделі поведінки, тому важливо забезпечити якісний та дозований перегляд телепередач.

Отож, телебачення значно впливає на емоційну сферу дітей старшого дошкільного віку. Якісний телевізійний контент може позитивно впливати на розвиток емоційного інтелекту, допомагаючи дітям розпізнавати, розуміти та виражати свої почуття. Також він сприяє розвитку емпатії, соціальних навичок і пізнавальної активності.

Однак, неконтрольований перегляд програм, особливо з елементами насильства чи емоційного напруження, може викликати страх, агресію, тривожність і навіть призводить до хронічного стресу. Такі негативні впливи здатні ускладнювати когнітивний розвиток, знижувати здатність до навчання та викликати психосоматичні розлади.

Таким чином, важливо не тільки враховувати вплив телебачення на дітей, а й контролювати контент, що вони переглядають, забезпечуючи якісний та дозований медіапродукт для гармонійного емоційного розвитку.

Список використаних джерел:

1. Дуткевич Т. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2017. 388 с.
2. Загальна психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова та ін. Київ : Центр учб. літ., 2012. 296 с.
3. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 376 с.

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. С. А. Тітаренко.

УДК: 159.944:614.253.4-057.1

Горячук Зоряна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИЯВУ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У РОБОТІ СІМЕЙНИХ ЛІКАРІВ

Емоційне вигоряння є серйозною проблемою для медичних працівників, зокрема сімейних лікарів, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з високим рівнем відповідальності, інтенсивною комунікацією з пацієнтами та необхідністю приймати важливі рішення в умовах постійного стресу. Виснаження, цинізм і зниження професійної ефективності є основними проявами цього синдрому, який може негативно впливати не лише на самих лікарів, а й на якість медичних послуг [3, с. 45].

Емоційне вигоряння є багатовимірним явищем, яке включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Відповідно до концепції К. Маслач, цей синдром формується під впливом хронічного стресу на робочому місці і супроводжується втратою енергії, емоційною байдужістю та професійною неефективністю [2, с. 37].

Основні психологічні чинники емоційного вигоряння серед сімейних лікарів включають:

Внутрішньоособистісні чинники:

1. *Рівень емоційної регуляції.* Лікарі з розвиненими навичками саморегуляції менш схильні до вигоряння, оскільки вміють справлятися з негативними емоціями та зберігати психологічну стійкість [5, с. 120].

2. *Рівень емпатії.* Надмірна емпатія може призводити до емоційного виснаження, особливо якщо лікар не володіє ефективними стратегіями захисту від емоційного перенавантаження [6, с. 45].

3. *Перфекціонізм*. Високі вимоги до себе та прагнення уникати помилок можуть спричиняти постійне напруження та знижувати здатність до адаптації в складних умовах [7, с. 112].

Соціальні чинники

1. *Взаємодія з пацієнтами*. Часті конфлікти, агресія чи високі очікування з боку пацієнтів можуть провокувати хронічний стрес у лікарів [4, с. 22].

2. *Колективна підтримка*. Наявність дружніх стосунків у колективі та емоційної підтримки від колег суттєво знижує ризик вигоряння [3, с. 37].

3. *Баланс між роботою та особистим життям*. Постійна залученість у робочий процес та відсутність часу на відпочинок сприяють накопиченню хронічної втоми [8, с. 58].

Організаційні чинники:

1. *Робоче навантаження*. Велика кількість пацієнтів, понаднормові зміни та відсутність перерв сприяють швидкому виснаженню лікарів [2, с. 37].

2. *Чіткість робочих обов'язків*. Відсутність зрозумілих посадових інструкцій або надмірна бюрократизація можуть підвищувати рівень стресу [9, с. 41].

3. *Можливості професійного розвитку*. Лікарі, які не мають доступу до підвищення кваліфікації та професійного зростання, частіше стикаються з демотивацією та вигоранням [7, с. 112].

З метою зниження рівня емоційного вигорання у сімейних лікарів доцільно впроваджувати наступні психологічні методи:

Індивідуальні стратегії:

1. *Розвиток емоційної стійкості*. Психологічні тренінги з управління стресом та емоціями можуть допомогти лікарям більш ефективно реагувати на складні ситуації [6, с. 45].

2. *Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)*. Цей метод сприяє зміні негативних переконань та допомагає лікарям уникати самокритики та професійного вигорання [7, с. 112].

3. *Практики усвідомленості (mindfulness)*. Медитація та техніки релаксації дозволяють лікарям знижувати рівень стресу та відновлювати психологічну рівновагу [8, с. 58].

Організаційні заходи:

1. *Зменшення робочого навантаження*. Оптимізація графіка та створення умов для відпочинку під час робочого дня може знизити ризик виснаження [9, с. 41].

2. *Впровадження системи наставництва*. Обмін досвідом між лікарями та підтримка з боку більш досвідчених колег сприяє зниженню рівня стресу [3, с. 37].

3. *Розвиток корпоративної культури*. Підтримка командного духу, організація спільних заходів та створення сприятливого робочого середовища позитивно впливає на психологічний стан лікарів [4, с. 22].

Емоційне вигоряння сімейних лікарів формується під впливом багатьох чинників, серед яких особистісні особливості, рівень соціальної підтримки та організаційні умови праці. Найбільш ефективними методами профілактики є розвиток емоційної стійкості, використання когнітивно-поведінкових технік, впровадження системи підтримки в колективі та оптимізація робочого навантаження. Усвідомлення проблеми та своєчасне впровадження заходів профілактики дозволяють лікарям зберігати високу професійну ефективність та психологічне благополуччя.

Подальшими розвідками наукових досліджень можуть бути: психологічні механізми профілактики вигорання лікарів; психологічні механізми попередження вигорання лікарів; особливості запровадження тренінгів з вигорання лікарів тощо.

Список використаних джерел:

1. Бегеза Л. Психологічні особливості емоційного вигоряння лікарів. *Психологічні перспективи*, 2020, Вип. 36, С. 37–48.
2. Кузьменко В. В. Психологічні аспекти емоційного вигоряння медичних працівників. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2019, № 1, С. 120–125.
3. Мельник О. І. Профілактика емоційного вигоряння у лікарів загальної практики. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 2020, Т. 5, № 2, С. 45–50.
4. Савченко Л. М. Вплив емоційного вигоряння на професійну діяльність сімейних лікарів. *Медична психологія*, 2018, Т. 13, № 1, С. 22–28.
5. Яковенко С. П. Емоційне вигорання у лікарів: причини, наслідки та шляхи подолання. *Психологія і суспільство*, 2017, № 4, С. 89–95.
6. Романенко Л. П. Синдром емоційного вигорання у лікарів: діагностика та корекція. *Актуальні проблеми психології*, 2020, Т. 12, № 1, С. 33–40.
7. Петренко О. М. Психологічні особливості професійного вигорання у медичних працівників первинної ланки. *Психологічний часопис*, 2018, Т. 5, № 2, С. 112-118.
8. Сидоренко Н. Г. Взаємозв`язок між емоційним вигоранням та рівнем стресу у лікарів загальної практики. *Журнал практичного психолога*, 2021, № 7, С. 58-64.
9. Лисенко А. Ю. Емоційне вигорання.

Науковий керівник: докт. пед. наук, проф. І. М. Ковчина.

УДК 159.9 : 355

Губа Сергій

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Проблема реабілітації та збереження працездатності ветеранів бойових дій залишається надзвичайно актуальною. Повертаючись до мирного життя, більшість військовослужбовців потребують психологічної підтримки. Відсутність своєчасної допомоги може мати серйозні наслідки не лише для самих ветеранів, а й для їхніх родин та суспільства загалом. Особливо важливою є організація ефективної психологічної реабілітації учасників бойових дій, зокрема в Україні. Військові конфлікти впливають не тільки на фізичний та матеріальний стан людини, а й на її психоемоційний добробут. Саме тому реабілітаційні заходи спрямовані на відновлення психологічного стану, адаптацію до мирного життя та інтеграцію в суспільство.

У більшості країн, чиї військові брали участь у бойових діях, існують державні програми психологічної підтримки ветеранів. Комплексний підхід до реабілітації охоплює психологічне консультування, індивідуальну та групову терапію. Для подолання емоційних і поведінкових труднощів застосовуються різні методи соціально-психологічної допомоги, зокрема тренінги. Групова робота сприяє соціалізації ветеранів, адже тренінгова група є своєрідною моделлю суспільства, що допомагає адаптуватися до нових умов життя.

Психологічні тренінги для ветеранів відіграють ключову роль у процесі їх адаптації до мирного життя. Вони спрямовані на розвиток навичок взаємодії з іншими людьми, вміння вислухати співрозмовника, розуміння групових процесів і підвищення толерантності. Завдяки практичним завданням учасники можуть випробовувати нові стратегії комунікації у безпечному середовищі та одразу отримувати зворотний зв'язок щодо їхньої ефективності.

Серед найбільш дієвих форматів тренінгів для ветеранів особливо виокремлюють психокорекційні, які спрямовані на роботу з особистістю та зазвичай проводяться в умовах рівноправного спілкування між учасниками й тренерами. Головними завданнями таких занять, вказують О. С. Колесніченко та Я. В. Мацегора, є вдосконалення комунікативних навичок, уміння знаходити спільну мову з різними категоріями людей, попередження й вирішення конфліктів, розвиток навичок саморегуляції, зміцнення психологічної стійкості та підтримка психічного здоров'я [2]. Ефективність тренінгів багато в чому залежить від умов їх проведення. Важливо, щоб матеріали були доступними й адаптованими до психологічного стану ветеранів, а сама атмосфера сприяла довірі та безпеці. Особливу увагу надають діяльності, яка приносить учасникам задоволення та сприяє емоційному відновленню.

Одним із ключових аспектів реабілітації є допомога у формуванні реалістичних життєвих планів із позитивним спрямуванням. Через постійний стрес та складні умови служби ветерани нерідко стикаються з труднощами у керуванні негативними емоціями. Саме тому тренінгові програми передбачають техніки подолання образи, зниження роздратування та усунення відчуття приниження. Війна є глибокою кризою, яка швидко й кардинально змінює людину, не залишаючи часу на осмислення пережитого досвіду.

Отже, ветерани часто повертаються до мирного життя з труднощами адаптації, що супроводжуються фізичними, емоційними, соціальними та психологічними проблемами. Саме тому вони потребують соціально-психологічної підтримки, і одним із найефективніших методів такої допомоги є тренінги. Їхній груповий формат дозволяє учасникам краще розуміти себе, отримувати зворотний зв'язок, оцінювати та коригувати власну поведінку, вчитися ефективному спілкуванню й взаємодії. Крім того,

тренінги допомагають ветеранам оволодіти техніками саморегуляції та створити реалістичне, позитивне бачення майбутнього.

Список використаних джерел:

1. Вахоцька І. О., Шестопалова М. Ю. Загальнометодологічні та організаційно-методичні підходи до розробки тренінгу із розвитку стресостійкості в учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України :* зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 1/54. С. 51-57.
2. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : монографія / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. 281 с.
3. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко та ін. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
4. Сурмяк Ю., Кудрик Л. Соціально-психологічна допомога учасникам бойових дій у подоланні посттравматичного стресового розладу. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2015. № 3. С. 123-134.

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. Л. М. Вольнова.

УДК 159.942.5-053.6

Гурова Людмила
Херсонський державний університет

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК СПЕЦИФІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Сучасний світ стикається з проблемою емоційного вигорання, яка набуває не лише наукового, а й значного суспільного значення. Виникнення цього явища пов’язане з перевтомою, надмірними навантаженнями та недостатністю ресурсів для відновлення. В останні роки такі обставини стали звичними для багатьох українців, що спричинило зростання кількості випадків емоційного вигорання не лише серед представників професій сфери “людина-людина”, а й у широких верствах населення, зокрема серед молоді. Юнаки та дівчата, які перебувають у процесі становлення та пошуку власного шляху, часто стикаються з труднощами в умовах війни, що підвищують ризик емоційного виснаження через необхідність адаптуватися до нестабільних та інколи екстремальних обставин.

У науковій літературі феномен емоційного вигорання активно досліджується у контексті психічного здоров’я особистості. Відповідно до

робіт А. В. Кернаса, С. М. Бондаревич, Л. І. Котляр та В. Є. Малиш, існує декілька основних підходів до розуміння цього явища: як наслідку професійного стресу, прояву професійної кризи, механізму психологічного захисту, форми професійної деформації або клінічного порушення [4]. Враховуючи зазначене, можна припустити, що молодь може відчувати всі ці прояви, за, можливо, винятком професійної деформації, оскільки їхній досвід у сфері праці зазвичай ще обмежений.

О. Свідерська досліджувала соціально-психологічні аспекти емоційного вигорання студентів в умовах пандемії та виявила, що ті, хто більш чутливо реагують на зниження якості навчання, частіше відчувають нервове напруження. Крім того, студенти, які регулярно переживають емоційне спустошення наприкінці дня, зазвичай вважають дистанційне навчання виснажливим [6]. Це, у свою чергу, може призводити до втрати інтересу до навчального процесу та зменшення мотивації до відвідування занять. Подібні тенденції підтверджують дослідження Г. Католик та Л. Ковальчук, які наголошують на тому, що пандемія посилила відчуття віддаленості серед студентів, спричинивши роздратованість, нетерплячість, негативізм, уникання соціальних контактів та байдужість, що впливало на їхній емоційний стан [3].

За спостереженнями О. І. Боковець, значну роль у запобіганні емоційному вигоранню відіграє емоційний інтелект. Неможливість ефективно контролювати власний емоційний стан може провокувати психоемоційне напруження, астенічні розлади та внутрішні конфлікти, що позначається на загальному психічному здоров'ї [1]. Як результат, у кризових умовах у студентів може зростати професійна мотивація, проте внаслідок цього може зростати і рівень їхнього психоемоційного виснаження.

Я. Чаплак та Г. Чуйко дослідили зв'язок між вигоранням молоді та нездоровими формами перфекціонізму, з'ясувавши, що дезадаптивний перфекціонізм притаманний 40% студентів, які відчувають сильне емоційне виснаження [7]. Також вчені зробили припущення, що дівчатам, порівняно з юнаками, властиві більш сильні вияви як усіх симптомів емоційного вигорання, так і перфекціонізму, в тому числі і його дезадаптивного типу.

Н. Коструба та Л. Ляшко встановили, що психологічна стійкість позитивно корелює зі стратегією "орієнтація на вирішення завдань", тоді як "фокусування на емоціях" має зворотний вплив [5]. Тобто психологічна стійкість допомагає молодим людям краще справлятися із викликами та завданнями у стресових ситуаціях; вони прагнуть змінити умови власного життя. А ті, хто навчились реалістично оцінювати власні ресурси та відчувають задоволення від власних досягнень, мають менший ризик емоційного вигорання.

Аналітики центру Cedos (І. Волосевич, І. Когут, Т. Жерьобкіна, Ю. Назаренко) у 2023 році представили дослідження впливу війни на молодь в Україні. Виявилося, що 82% опитаних зазнали певних втрат, багато хто

зіштовхнувся з новими або посиленими шкідливими звичками, а також зростаючим хвилюванням щодо працевлаштування та професійної реалізації [2]. Попри активну громадську діяльність, молодь також зазначає підвищений рівень стресу, вигорання та тривожності, що частково пояснюється впливом інформаційного середовища та соціальних мереж.

Зарубіжні вчені, зокрема Дж. О. Коннер та ін. [9], наголошують на ролі соціальної активності у розвитку емоційного вигорання серед молоді. Хоча приналежність до спільноти зазвичай позитивно впливає на самопочуття, тиск очікувань, пов'язаних із необхідністю змінювати світ, та повільний прогрес реформ можуть призводити до вигорання. Р. Чакон-Куберос та колеги у своїх дослідженнях показали, що пригнічення емоцій може сприяти вигоранню серед старшокласників. Воно проявляється у вигляді: а) відчуття виснаження перед вимогами навчання, б) цинічним і відстороненим ставленням до навчання, що виявляється у відстороненому, байдужому та незацікавленому ставленні до освітнього процесу загалом, і в) відчуттям некомпетентності та неадекватності, що розглядається як відчуття відсутності ефективності та досягнень або зниження компетентності в навчальному процесі та в закладі освіти загалом [8].

Дослідження підтверджують, що емоційне вигорання має серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я молоді. У навчанні воно може призвести до демотивації, пропусків занять і навіть відрахування, а в професійній діяльності – до зниження продуктивності та труднощів у спілкуванні з колегами. Чинники, що впливають на схильність молоді до вигорання, охоплюють вік, стать, професійну зайнятість, стосунки з родиною та особистий сімейний стан. Перспективним напрямом подальших досліджень є аналіз впливу нестабільності на психоемоційний стан молодого покоління.

Список використаних джерел:

1. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. Випуск 37. С. 68-75. URL : https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/9b4af678-8010-45f1-945e-2cbed394b550/content
2. Волосевич І., Когут І., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. Вплив війни на молодь в Україні. UNDP, 2023. 74 с. URL : https://cedos.org.ua/researches/vpliv-vijni-na-molod-v-ukrayini/
3. Католик Г. В., Ковальчук Л. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії. *Соціально-правові студії.* 2021. Вип. 3 (13). С. 198-205. https://doi.org/10.32518/2617-4162-2021-3-198-205
4. Кернас А. В., Бондаревич С. М., Котляр Л. І., Малиш В. Є. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних особливостей феномена "професійного емоційного вигорання" у студентів. *Ментальне здоров'я.* 2024. № 1. С. 20-27. https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-1-4
5. Кікоть К. О., Вольнова Л. М. Професійне вигорання психолога-реабілітолога. Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодення – плекаємо майбутнє : зб. наук. праць учасників міжв. круглого столу (21.10.2024 року, м. Київ)

[Електронне видання] / ред. колегія : Вольнова Л. М. Київ, 2024. С. 229-232. URL : http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/46665

6. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Психологічні перспективи*, 2023. Вип. 42, С. 82-96. https://doi.org /10.29038/2227-1376-2023-42-kos
7. Свідерська О., Гупало С. Соціально-психологічні аспекти емоційного вигорання студентської молоді під впливом пандемічних викликів. Освіта XXI століття: реалії, виклики, тенденції розвитку : колективна монографія / за наук. ред. проф. Цвєткової Ганни. Hameln : InterGING, 2020. С. 287-304.
8. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Специфіка взаємозв'язку перфекціонізму й емоційного вигорання особистості. *Габітус*. 2024. № 57. С. 266-271. URL : http://habitus.od.ua /journals/2024/57-2024/47.pdf
9. Chacón-Cuberos R. at al. The Relationship between emotional regulation and school burnout: structural equation model according to dedication to tutoring. Int. J. Environ. Res. *Public Health.* 2019. № 16 (23). P. 4703. https://doi.org/10.3390/ijerph16234703
10. Conner J. O. at al. Burnout and belonging: how the costs and benefits of youth activism affect youth health and wellbeing. *Youth*. 2023. № 3 (1). P. 127-145. https://doi.org/10.3390 /youth3010009

Науковий керівник: канд. психол. наук В. О. Каленчук.

УДК 371.315

Давиденко Валерія

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ В КОНТЕКСТІ НУШ

Впровадження принципів НУШ реалізується на основі запитів щодо оновлення змісту навчально-виховного процесу. Основним завданням сучасної освіти є створення сприятливого освітнього середовища, де буде приємно навчатись, яке даватиме учням не тільки знання, а й уміння та практичні навики – спроможність застосовувати їх у повсякденному житті.

Необхідність використання інноваційних підходів до розвитку психологічної готовності дітей до школи зумовлено тенденціями формування особистості сучасної дитини, що характеризуються новими індивідуально-особистісними особливостями: емоційна чутливість, гіперактивність, неврівноваженість нервової системи, розумова активність і значна інтелектуальна, соціальна обізнаність, стійкий інтерес і тяжіння до комп'ютерних ігор, зміна ціннісних орієнтирів. Особливої уваги заслуговує проблема компетентнісного підходу та методичного кейсу фахівців з

розвитку психологічної готовності дітей до вимог та умов Нової української школи.

Основні засади реформування сучасної української освіти сформульовано в працях вітчизняних учених: Балла Г. І., Т. В. Водолазької, В. Г. Кременя, О. І. Ляшенка, М. В. Набока. Дослідженням особливостей психологічної готовності дитини до школи займались Н. А. Гуткіна, В. О. Давидов, Л. С. Божович та інші.

Сучасна українська система освіти не вперше на шляху свого докорінного реформування та оптимізації. Інноваційність передбачає здатність дитини реагувати на зміни та долати труднощі; відкритість до нових ідей; ініціювання змін у колективній співпраці, закладі освіти, родині, громаді тощо; спроможність визначати і ставити перед собою цілі, мотивувати себе та розвивати в собі стійкість і впевненість, щоб навчатися й досягати успіхів. Отже, психологічна готовність дитини до школи в умовах НУШ має відображатися у вмінні бути готовими сприймати нововведення та впроваджувати їх у життя [4].

Високі вимоги життя до організації виховання і навчання змушують шукати нові, більш ефективні психолого-педагогічні підходи, націлені на подолання проблем готовності дошкільників до навчання. З її вирішенням зв'язане визначення цілей і принципів організації навчання і виховання в дошкільних установах. У той же час від її вирішення залежить успішність наступного навчання дітей у школі [1].

Під поняттям "психологічної готовності" до навчання в Новій українській школі розуміється належний рівень сформованості психічних процесів дитини для забезпечення ефективного освоєння змісту навчальної програми з урахуванням особливостей взаємодії з однолітками [5].

Т. В. Водолазька виокремлює ключові складові у структурі психологічної готовності: особистісна, інтелектуальна, вольова, моральна. Забезпечення належного рівня розвитку цих складових та розв'язання проблеми підготовки дитини до навчання в школі потребує забезпечення наступності у роботі дитячого садка і школи. Навчати і виховувати дитину потрібно спільними зусиллями, що актуалізує необхідність налагодження співпраці між батьками, вихователем та вчителем початкових класів, психологом, що в Концепції НУШ трактується як педагогіка партнерства [2].

Сутність педагогіки партнерства полягає в демократичному та гуманному ставленні до дитини, забезпеченні їй права на вибір, на власну гідність, на повагу, права бути такою, якою вона є, а не такою, якою хоче її бачити вчитель. Стосунки партнерства складаються там, де діти і дорослі об'єднані спільними поглядами і прагненнями. Педагогіка партнерства бачить в учневі добровільного і зацікавленого соратника, однодумця, рівноправного учасника педагогічного процесу, турботливого і відповідального за його результати. При цьому відповідати вимогам школи означає не просто задовольнити конкретні вимоги щодо знань і вмінь дітей, а

насамперед забезпечити той рівень наступності у роботі родини і школи, який ґрунтується на єдності завдань виховання в усіх його ланках [3].

Як висновок, сучасне навчання і виховання дітей вимагає нового підходу, визначальною рисою якої є взаєморозуміння, взаємоповага та творче співробітництво. Задля забезпечення психологічної готовності та ефективної адаптації дитини до шкільного навчання одним з важливих завдань психологічної служби закладу дошкільної освіти постає психологічний супровід готовності дітей до шкільного навчання, що ґрунтується на розумінні змісту, структури та критеріїв готовності до школи та залучення всіх учасників навчально-виховного процесу.

Список використаних джерел:

1. Балл Г. Внутрішня свобода особи і особистісна надійність у контексті гуманізації освіти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 9. С. 1-8.
2. Водолазька Т. В. Освітнє середовище як “третій учитель”. *Точка зору*. 2018. № 4 (181). С. 10–12. 7.
3. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору. Київ : Пед. думка, 2008. 424 с.
4. Ляшенко О. І. Пріоритети розвитку української школи в умовах реформування освіти. *Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Сер. : педагогічна.* 2016. Вип. 22. С. 39–42. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkp_ped_2016_22_13. 9
5. Набок М. В., Гуткіна Н. А. Дитиноцентризм – стрижневий вектор розвитку загальної середньої освіти України початку 21-го століття. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика.* 2017. Вип. 3 (78). С. 159–172.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Г. А. Дьоміна.

УДК 159.922.73:376

Демура Анна

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ПІДЛІТКАМИ

Музикотерапія є важливим засобом корекційної роботи з гіперактивними підлітками, оскільки вона допомагає ефективно регулювати емоційний стан, знижувати рівень агресії та стимулювати розвиток самоконтролю. При цьому гіперактивність, часто пов’язана з порушеннями уваги та імпульсивною поведінкою, є викликом як для самих підлітків, так і

для їх соціального оточення. Музикотерапія, використовуючи різні музичні інструменти, ритми, темпи та гармонії, сприяє розвитку здатності до концентрації, регуляції емоцій та поліпшенню комунікаційних навичок. Слід враховувати, що музика має заспокійливий і одночасно мотивуючий ефект, що дозволяє підліткам з гіперактивністю знаходити внутрішню рівновагу, розвивати увагу до деталей та взаємодіяти в групі. Завдяки своїй універсальності та адаптивності, музикотерапія допомагає підліткам зрозуміти і керувати своїми емоціями, що є важливим кроком на шляху до соціальної адаптації та розвитку.

Різні аспекти музикотерапії, зокрема її використання у корекційній роботі з дітьми і підлітками розглядали такі вчені, як С. Березка [2], О. Вознесенська [3], С. Горбова [4], М. Кисельова [5], О. Колпакчи [6], Г. Локарєва [7], О. Тіунова [1], Г. Побережна [8] та ін. Проте комплексне дослідження напрямків використання музикотерапії у корекційній роботі з гіперактивними підлітками не проводилося.

Мета статті – обґрунтування музикотерапії як засобу корекційної роботи з гіперактивними підлітками.

Гіперактивність у підлітковому віці, яка часто супроводжується порушеннями уваги, імпульсивною поведінкою та труднощами в соціальній адаптації, становить значну проблему для підлітків, їхніх батьків і педагогів. Традиційні методи корекційної роботи не завжди дають швидкий і сталий результат, тому застосування альтернативних підходів, зокрема музикотерапії, стає все більш популярним. Тому музикотерапія є важливим інструментом корекційної роботи з гіперактивними підлітками.

Зазначимо, що музика має унікальну здатність впливати на емоційний стан і психічне здоров'я, забезпечуючи природний спосіб зниження рівня стресу та агресії, покращення концентрації та розвитку самоконтролю. При цьому залучення музики дає можливість гіперактивним підліткам зняти психічну напругу та навчитися взаємодіяти з іншими під час групових занять. Окрім того, музикотерапія допомагає розвивати різні аспекти когнітивної діяльності, підвищує рівень емоційної чутливості та сприяє розвитку соціальних навичок. У цьому контексті важливо дослідити, як музикотерапія може бути інструментом корекційної роботи з гіперактивними підлітками.

Слід враховувати, що для підлітків з гіперактивністю характерний високий рівень тривожності, агресії або внутрішнього психічного напруження, що може негативно впливати на їх здатність до концентрації та взаємодії з соціальним довкіллям. Заняття музикотерапією допомагають знижувати цей стресовий стан, зокрема через використання ритмічних вправ, співу або гри на музичних інструментах, що дає можливість гіперактивним підліткам знімати емоційну напругу та відновлювати психологічну рівновагу. Також гіперактивні підлітки часто мають труднощі з фокусуванням на завданні, однак ритмічні та музичні вправи, що вимагають точної уваги до

деталей, можуть покращити вказані навички. Музикотерапія, сприяючи вираженню почуттів й допомагаючи підліткам з гіперактивністю розуміти свої емоції та навчатися їх контролювати, дає змогу відчути свою значущість, а також знайти ефективної способи самовираження, що важливо для розвитку самооцінки і самоповаги [3].

Музикотерапія є ефективним засобом корекційної роботи з підлітками з гіперактивністю, оскільки виконує важливі функції. Однією з основних є функція емоційної регуляції. Так, гіперактивні підлітки перебувають у стані емоційного напруження, стресу або тривожності, що ускладнює здатність до навчання, соціалізації та інтерактивної взаємодії. Музика дозволяє знижувати рівень стресу, допомагає налаштуватись на конструктивну діяльність. За допомогою музичних вправ, ритмічних імпровізацій, а також слухання відповідної музики, гіперактивні підлітки можуть навчитися регулювати свої емоції і зменшувати вплив негативних факторів на психоемоційний стан [1].

Друга важлива функція музикотерапії – це розвиток концентрації уваги. Гіперактивність часто супроводжується проблемами з фокусуванням на певному завданні або активності. Музикотерапія, через різні ритмічні вправи, виконання музичних композицій або гру на інструментах, сприяє розвитку здатності до зосередження. Музика вимагає уваги до деталей, уважності до змін у темпі, ритмі або гармонії, що дає можливість підліткам тренувати здатність концентруватися на одній діяльності. Відтак заняття музикотерапією допомагають гіперактивним підліткам покращити свою здатність до навчання та виконання завдань в інших сферах життя [4].

Третя функція музикотерапії – це розвиток емоційної чутливості та самовираження. Гіперактивні підлітки іноді стикаються з труднощами у вираженні своїх емоцій через слово. Вони можуть бути не в змозі адекватно виразити свої почуття, що призводить до накопичення емоційного напруження та проблем у взаємодії з оточенням. Музика, в свою чергу, є важливим інструментом самовираження, оскільки дозволяє підліткам передавати емоції через звуки, ритми та мелодії. Виконання музичних композицій, імпровізація, спів чи гра на інструментах дозволяють підліткам висловлювати ті почуття, які вони не завжди можуть передати словами. Це сприяє розвитку емоційної грамотності, дозволяє підліткам краще розуміти себе та свої емоції [2].

Четверта функція музикотерапії – розвиток соціальних навичок. Зокрема, гіперактивні підлітки часто мають проблеми з соціалізацією, оскільки можуть бути не здатні до ефективного спілкування з однолітками або дорослими через імпульсивну поведінку. Музикотерапія у формі групових занять допомагає розвивати соціальні навички через взаємодію з іншими учасниками. Підлітки вчаться працювати в групі, слухати один одного, взаємодіяти під час виконання спільних завдань, таких як створення музичних композицій або ритмічні ігри. Це дає можливість підліткам

покращити комунікативні навички, здобути досвід колективної праці й навчитися ефективно взаємодіяти з іншими [7].

П’ята функція музикотерапії передбачає розвиток самоконтролю. Так, однією з характерних рис гіперактивних підлітків є труднощі з контролем своїх емоцій та імпульсивною поведінкою. Музикотерапія допомагає підліткам навчатися контролювати свої реакції через вправи, що вимагають точності, ритмічності та самоконтролю. Наприклад, заняття грою на музичних інструментах або співом вимагають від підлітків певної дисципліни, точності і здатності зосередитись на виконанні завдання, що сприяє розвитку їхнього самоконтролю. Цей процес також вчить підлітків очікувати своєї черги, взаємодіяти з іншими в межах групи та контролювати свої імпульси [5].

Шоста функція музикотерапії – це розвиток творчих здібностей. Багато гіперактивних підлітків мають великий потенціал для творчості, але через свою імпульсивність і нездатність до концентрації вони часто не можуть реалізувати цей потенціал у звичних умовах. Музикотерапія дає можливість виражати свою творчість через імпровізацію, створення власних музичних композицій, виконання на різних інструментах. Це дає можливість реалізуватися в іншій формі, вивільнити емоції і знайти нові шляхи для самовираження. Такий процес допомагає підліткам відчути себе важливими, дозволяє відкрити нові горизонти для саморозвитку та впливає на їхню самооцінку [8].

Сьома функція музикотерапії – покращення свого психофізіологічного стану. Музика має значний вплив на фізіологічні процеси організму, зокрема на серцево-судинну систему, дихання та рівень напруги в м’язах. Музикотерапія допомагає зменшити рівень стресу, знижує артеріальний тиск, нормалізує дихання та допомагає розслабитися. Для гіперактивних підлітків, які часто переживають стрес та напругу через імпульсивність або труднощі в соціальній адаптації, заняття музикотерапією допомагають полегшити психоемоційне напруження і створюють умови для збереження благополуччя підлітка [4].

Отже, музикотерапія є багатофункціональним засобом корекційної роботи з гіперактивними підлітками. Вона сприяє розвитку емоційної регуляції, покращенню соціальних навичок, розвитку самоконтролю, творчих здібностей, допомагає поліпшити психофізіологічний стан. Через музику підлітки вчаться знижувати рівень стресу, а також розвивати концентрацію, самоконтроль, співпрацювати з іншими, виражати почуття і виявляти творчість. Використання музикотерапії як інструменту корекції гіперактивності дає можливість підліткам виражати емоції, знаходити шляхи для самовираження та навчатися важливим навичкам, необхідним для подальшої адаптації в суспільстві. Відтак музикотерапія не лише сприяє гармонізації поведінки та емоційного стану підлітків, а й допомагає створити

умови для їх особистісного розвитку, підвищуючи якість життя та соціальної адаптації.

Список використаних джерел:

1. Арт-терапія : інноваційні психологічні технології / за ред. О. Тіунової. Київ ; Львів ; Тернопіль : ЕЕАТА, 2019. Вип. 6. 224 с
2. Березка С. В. Аналіз ефективності застосування арт-терапевтичних методів для психокорекції дітей з порушенням інтелектуального розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. Херсон, 2018. № 3. С. 206-211.
3. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2017. 120 с.
4. Горбова С. А. Музикотерапія : досвід чи інновація? *Логопед*. 2012. № 12. С. 10-13.
5. Кисельова М. В. Арт-терапія в практичній психології і соціальній роботі. Практична психологія і соціальна робота. 2017. № 3. С. 12-17.
6. Колпакчи О. Арт-терапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
7. Локарєва Г. В. Використання засобів музичної терапії в самореалізації дітей з особливими потребами. *Вісник Запорізького національного університету*. 2019. № 2. С. 129-133.
8. Побережна Г. Потенціал музикотерапії. *Мистецтво та освіта.* 2008. № 2. С. 9-12.

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. А. В. Зінченко.

УДК 159.947.5:355

Демченко К.В.

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

КРИЗА МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ

У 2014 та 2022 роках можна було побачити приклад внутрішньої мотивації у військових, коли основним покликом взяти зброю було бажання захистити свою державу, дім, родину.

Проте наразі спостерігається значне зниження у вступі добровольців до лав ЗСУ. Здебільшого це відбувається через ряд зовнішніх та внутрішніх факторів, які впливають на громадян України, такі як: накопичений стрес, втома, напруженість, страх та роздратування, які, за даними дослідження [1] досягли 83% серед опитуваних, причиною яких, більшою мірою, називають війну (78%) та фінансові труднощі (52%), а також безпеку близьких (74%), та ризик для життя та висока ймовірність отримання травми (54%). Більшість респондентів вказують, що відчувають тривожність та напругу (58%),

погіршення якості сну (50%), відчуття виснаженості (49%) та поганий настрій (49%).

Тривалий стрес негативно впливає на центральну нервову систему, а саме, що стрес може зумовлювати структурні зміни в різних ділянках мозку, когнітивних здібності і пам'ять, на роботу імунної системи, чинить негативний вплив на серцево-судинну систему та може викликати інший негативний вплив на організм людини [2].

Окремо можна розглянути інформаційно-психологічний вплив, який отримує як цивільна людина, так і військова. Негативний інформаційно-психологічний вплив – це пропагандистські та психологічні дії противника, які спрямовані на деморалізацію та демотивацію тієї чи іншої групи людей. Активна робота ворога, яка спрямована на збільшення рівня напруги та стресу у населення України через висвітлення, нагнітання та викривлення мобілізаційних процесів, значним чином впливає на морально-психологічний стан і, як наслідок, на бажання вступити до лав Сил Оборони України [3].

Суспільна підтримка та повага має велике значення та відіграє в одній з ключових ролей у підтримці захисників держави, тим паче під час активних бойових дій, що теж знижує рівень мотивації у військах. І, хоча, за даними Центра Розумкова [4], 66,6 % опитуваних повністю довіряються ЗСУ, багато військових відмічають зниження рівня підтримки цивільним населенням. Згідно з даними досліджень [5] на період літа 2024 року 34% опитуваних стали менше донатити на ЗСУ. Про спад кількості донатів також повідомляють відомі волонтерські фонди.

Згідно з дослідженнями Р. Сапольскі, тривалий стрес, через вплив на фронтальну кору головного мозку, стає причиною зниження емпатії, а також до емоційного зачерствіння. Індивід стає більш зосередженим на собі та своєму близькому колу і його менше турбує те, що відбувається з іншим [6]. Схожі прояви впливу стресу описують і українські науковці [7].Зараз дуже часто можна почути про "втому від війни", або емоційне вигорання, як наслідок тривалого стресу, перевтоми, перевантаження, які призводять до емоційного та фізичного виснаження і яке спостерігається як у військових так і у цивільних. надати поштовх до продовження боротьби.

Список використаних джерел:

1. "Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни" Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативи О. Зеленської "Ти Як?" (https://howareu.com/news/ukraintsi-vidchuvaiut-stres-i-tryvohu-ale-obyraiut-konstruktyvni-kopinhovi-stratehii-reahuvannia-na-tsi-stany).
2. Yaribeygi H., Panahi Y. "The impact of stress on body function: A review". EXCLI Journal 2017; 16:1057-1072 – ISSN 1611-2156 (https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5579396/pdf/EXCLI-16-1057.pdf)
3. Ставлення до мобілізації під час повномасштабної війни в Україні. Дослідницький звіт Cedos. URL : https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/doslidzhennya-vijny.-mobilizacziya-6.pdf).

4. Розумков Центр Оцінка ситуації в країні та діяльності влади, довіра до соціальних інститутів, політиків, посадовців та громадських діячів, віра в перемогу. URL : https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/otsinka-sytuatsii-v-kraini-ta-diialnosti-vlady-dovira-do-sotsialnykh-instytutiv-politykiv-posadovtsiv-ta-gromadskykh-diiachiv-vira-v-peremogu-veresen-2024r
5. Разумков Центр "Загальнонаціональне опитування проведено Фондом "Демократичні ініціативи" імені Ілька Кучеріва спільно з соціологічною службою Центру Разумкова з 8 по 15 серпня 2024 року". URL : https://dif.org.ua/article/den-nezalezhnosti-ukraini-tsinnist-derzhavi-zgurtovanist-ta-volonterstvo-pid-chas-viyni.
6. Сапольські Р. М. "Чому зебри не страждають на виразку" / пер. з англ. О. Лобастова. Харків : Вид-во "Ранок" : Фабула, 2020. 400 с.
7. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. К. : Університет "Україна", 2023. 266 с.
8. Саннікова О. П. "Переживання кризи: деференціально-психологічний аналіз"; Наука і освіта № 10, 2015 рік. URL : http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2015/JRN_10/5.pdf

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. О. І. Михайлова.

УДК 159.942:159.925

Денисов Антон
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

У зв'язку з перманентним стресом та невизначеністю в якій наразі знаходиться населення через триваючу війну в Україні, питання збереження психологічного благополуччя стає все більш актуальним. В таких умовах традиційні зовнішні ресурси для подолання стресу, такі як наявність фізичної безпеки чи стабільного соціального середовища в якому особистість може гармонійно розвиватися та реалізовувати власні потреби, лишаються досить суперечливими. Виходячи з цього, розвиток і мобілізація внутрішніх психологічних ресурсів видається важливою темою для дослідження, а її важливість додатково підкреслюється практичним значенням для психічного здоров'я населення та збереження національної стійкості.

Питання дослідження емоційного інтелекту (EI) як важливого чинника що впливає на психологічне благополуччя особистості, яка перманентно перебуває в стресових та небезпечних умовах (зокрема в контексті триваючих воєнних подій в Україні), привертає все більшу увагу як

вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Серед українських дослідників значний внесок зробили зокрема Е. Гамбарова, С. Заболоцька, О. Шиганська, А. Гусєв, Є. Іщенко, І. Євченко, А. Маслюк, Є. Потапчук, Є. Носенко [1; 2], які в дослідженнях підкреслили роль ЕІ у підтримці стійкості та благополуччя. Також дане питання знайшло відображення в дослідженнях зарубіжних вчених, зокрема було описано психологічні аспекти що лежать в основі благополуччя в умовах кризових подій: Z. Garcia, D. Sankar, N. Isna, D. Llamas-Díaz, R. Cabello, A. Megías-Robles та інших [3; 4].

Поняття психологічного благополуччя (ПБ) є багатогранним і охоплює різні аспекти психічного здоров'я людини. Суб'єктивне психологічне благополуччя загалом відображає уявлення про задоволеність власним життям та емоційне благополуччя. Літературні дані показують, що суб'єктивне психологічне благополуччя має як афективні, так і когнітивні компоненти. Афективний компонент благополуччя стосується частоти, з якою люди відчувають позитивні та негативні емоції, а когнітивний компонент вступає як загальна оцінка задоволеності власним життям – як минулим, так і теперішнім [4]. Відповідно до запропонованої К. Ріфф моделі, в структурі психологічного благополуччя виділяють такі компоненти: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономія, особистісне зростання, наявність мети у житті та здатність ефективно керувати зовнішнім середовищем [2]. Ці взаємопов'язані компоненти сприяють цілісному відчуттю задоволеності життям, а в контексті соціально-політичної невизначеності такі компоненти, як управління середовищем та наявність мети у житі, набувають особливого значення у підтримці благополуччя особистості.

В даному контексті емоційний інтелект все більше концептуалізується як ефективний механізм адаптації та подолання. Емоційний інтелект (ЕІ) визначається як здатність ідентифікувати та регулювати емоції [2]; ЕІ включає розпізнавання як власних емоцій, так і емоцій інших [3]; здатність ефективно керувати емоційними реакціями [1]. Емоційний інтелект охоплює як внутрішньоособистісні, так і міжособистісні компетенції, включаючи самосвідомість, емоційну регуляцію, емпатію та соціальні навички, що разом сприяють адаптивним механізмам подолання в умовах нестабільного зовнішнього середовища [4].

Наприклад, ще Goleman зазначав, що індивіди з вищими показниками емоційного інтелекту демонстрували кращі навички управління стресом, легше орієнтувалися в соціальній динаміці та загалом підтримували важливі міжособистісні стосунки [2]. Goleman резюмував, що ЕІ функціонує як внутрішній психологічний ресурс, який підтримує адаптацію в емоційно-нестабільному середовищі. Крім того, мета-аналіз Llamas-Díaz з дорослим населенням виявив значний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом та психологічним благополуччям, особливо за шкалою емоційного компоненту

ЕІ, що підкреслило висновок про важливу роль емоційного інтелекту у психологічному благополуччі особистості [4].

Подібним чином дослідження (наприклад, Гамбарова та Заболоцька) продемонстрували, що особи з вищим рівнем ЕІ, як правило, ефективніше справляються зі стресом, легше адаптуються до складних соціальних ситуацій і підтримують близькі соціальні зв'язки [1]. Ці результати узгоджуються з основними компонентами психологічного благополуччя, як описано в моделі Ріфф, зокрема з компонентом позитивні стосунки з іншими.

Примітно, що емоційний інтелект сприяє підвищенню задоволеності соціальними взаємодіями, що зміцнює відчуття причетності – а це важливий фактор збереження стійкості та благополуччя в невизначених умовах життя. Крім того, було показано, що ЕІ впливає на опанування навколишнім середовищем, що визначається як здатність людини ефективно керувати власним життям і навколишніми обставинами. Зокрема, добре розвинений емоційний інтелект покращує сприйняття контролю над оточенням, тим самим сприяючи покращенню психологічного благополуччя [2; 3].

Тому емоційний інтелект слід розглядати не лише як особистісну рису, але й як динамічний чинник, який активно сприяє збереженню психологічного благополуччя в особливо стресові періоди, сприяючи емоційній стійкості, збагачуючи міжособистісні відносин та підтримуючи ефективні стратегії подолання, що у висновку значущо впливає на суб'єктивну оцінку особистості власного життя. Заходи, що спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, потенційно є важливим напрямом психопрофілактичної роботи з населенням, що переживає наслідки воєнних подій.

Список використаних джерел:

1. Гамбарова Е., Заболоцька С. Вплив рівня емоційного інтелекту на резилієнтність особистості в умовах воєнного стану. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2022. № 50. С. 24-31
2. Шиганська О. В., Гусєв А. І. Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя людини. *Університет менеджменту освіти*. 2021. № 226.
3. Garcia Zea, Deyanira, Sankar, Sarayu, Isna, Nuzulul. The impact of emotional intelligence in the military workplace. Human Resource Development International. 2020. № 26. P. 1-17.
4. Llamas-Díaz D., Cabello R., Megías-Robles A., & Fernández-Berrocal P. Systematic review and meta-analysis: The association between emotional intelligence and subjective well-being in adolescents. *Journal of adolescence*. 2022. № 94 (7). P. 925–938. https://doi.org/10.1002/jad.12075

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 159.922.7

Дерід Тамара
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

КОРЕКЦІЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Проблема дитячих страхів у молодшому шкільному віці є надзвичайно актуальною в сучасній психології та педагогіці, адже цей період є ключовим для становлення особистості, емоційної сфери та соціальних навичок дитини.

Страхи, які виникають у віці 6–11 років, можуть впливати на навчальну діяльність, самооцінку, взаємини з однолітками та дорослими, а також загальний психологічний стан. У цей період діти стикаються з новими викликами: переходом до систематичного навчання, зміною соціальних ролей і підвищенням вимог до саморегуляції. Наявність неконтрольованих або надмірних страхів може призводити до тривожності, зниження мотивації та навіть соматичних проявів, таких як головний біль чи порушення сну.

Водночас молодший шкільний вік є сприятливим для корекції страхів завдяки пластичності психіки та чутливості до впливу творчих методів, таких як арт-терапія. Використання мистецтва як засобу психокорекції дозволяє не лише знизити рівень тривожності, але й розвинути емоційну стійкість і творчий потенціал дитини, що робить цю тему важливим об’єктом наукового аналізу та практичного застосування.

Проблема страхів досліджується в різних наукових дисциплінах – філософії, психології, педагогіці, фізіології – протягом століть. Перші спроби осмислення страху належать античним мислителям, зокрема Аристотелю, який визначав його як реакцію на загрозу, що спричиняє страждання.

У Новий час феномен страху аналізували Т. Гоббс, Р. Декарт, Б. Спіноза, пов’язуючи його з природним станом людини чи безсиллям духу. У ХХ столітті екзистенціалісти, такі як С. К’єркегор і Р. Мей, розглядали страх як невід’ємну частину людського буття [4].

Психологічні дослідження страху значно розширилися завдяки працям З. Фрейда, який пов’язував його з незадоволеними потребами, та Ф. Рімана, який наголошував на двоїстій природі страху – активізуючій і паралізуючій. Вітчизняні психологи, зокрема О. Камінська, С. Томчук, М. Томчук, досліджували страхи як емоційні стани, що впливають на розвиток особистості.

Питання дитячих страхів у молодшому шкільному віці розглядали О. Єрмакова, Г. Гончаровська та інші, акцентуючи на їх віковій специфіці. Попри значний обсяг досліджень, єдина теорія страху відсутня, а проблема

корекції страхів у дітей за допомогою арт-терапії потребує подальшого системного аналізу, що підкреслює необхідність розроблення цієї теми.

Страх у науковій літературі визначається як емоція, що виникає у відповідь на реальну чи уявну загрозу біологічному або соціальному існуванню людини. Аристотель розглядав його як біль від усвідомлення близької небезпеки, а Фрейд – як афективний стан перед об'єктом загрози. Ріман підкреслював, що страх є невід'ємною частиною життя, здатною як мобілізувати, так і блокувати активність [6].

Сучасні дослідники (С. Томчук, М. Томчук) трактують страх як переживання, що залежить від інтенсивності загрози та внутрішніх установок людини. Виділяються різні форми страху – від тривоги до паніки, що утворюють "тривожний ряд»: від внутрішньої напруги до поведінкової дезорганізації [7, с. 97].

У молодшому шкільному віці (6–11 років) страхи мають специфічні особливості. Цей період характеризується переходом до навчальної діяльності, зміною соціальних ролей і поступовою втратою дитячої безпосередності. Страхи стають більш структурованими та соціально орієнтованими: якщо дошкільнята бояться темряви чи казкових істот, то молодші школярі переживають через оцінки, невідповідність очікуванням чи відторгнення однолітками.

Підвищена чутливість до соціальної оцінки, усвідомлення причин тривоги, навчальний стрес і гендерні відмінності (дівчатка частіше бояться осуду, хлопчики – фізичної загрози) визначають специфіку страхів цього віку. Соматичні прояви (головний біль, порушення сну) і низька самооцінка посилюють проблему.

Психологічні чинники страхів включають індивідуально-типологічні особливості (темперамент, чутливість), самооцінку, емоційно-вольову сферу, когнітивний розвиток, досвід психотравм і мотивацію. Тривожні діти частіше бачать загрозу там, де її немає, а низька самооцінка породжує страх невдачі. Емоційна лабільність і слабка саморегуляція сприяють закріпленню страхів, тоді як яскрава уява може створювати ірраціональні образи. Соціальні фактори, зокрема сімейні негаразди, також відіграють значну роль, формуючи тривогу через нестабільність чи надмірний контроль [5].

Арт-терапія є ефективним методом корекції страхів у молодших школярів. Цей підхід, започаткований А. Гіллом у 1938 році, базується на ідеях Фрейда та Юнга про самовираження через творчість [3]. Вона включає малювання, ліплення, музикотерапію, казкотерапію, бібліотерапію та ігротерапію. Малювання дозволяє трансформувати страх у позитивний образ, музика знімає тривогу через катарсис, а казки допомагають пережити кризу через символи. Ігрова терапія, зокрема лялькотерапія, дає змогу опанувати страх через ідентифікацію з героєм. Арт-терапія сприяє емоційній розрядці, розвитку самоконтролю та інтеграції особистості, що особливо важливо для дітей із несформованими захисними механізмами.

Таким чином, страхи молодших школярів є складним феноменом, що поєднує емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Вони виникають через вікові особливості, навчальний стрес, сімейний вплив і індивідуальні риси, впливаючи на розвиток дитини. Хоча теорія страху досі не уніфікована, його дослідження дозволяє краще зрозуміти природу емоцій. Арт-терапія виступає потужним інструментом психокорекції, допомагаючи дітям долати тривогу через творчість, знижувати напругу та формувати стійкість. Подальші дослідження можуть удосконалити методики арт-терапії для підвищення їхньої ефективності у роботі зі страхами.

Список використаних джерел

1. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості корекційної роботи зі шкільними страхами. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. Харків : ХНУ, 2011. Вип. 45. № 937. С. 18-20.
2. Байда С. П. Дитячі страхи та невротичний розвиток особистості. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія "Педагогічна та вікова психологія"*, 2022. Т. 33. № 4. С. 55-59.
3. Бойко А. Е. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. *Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя*]. Психолого-педагогічні науки. 2014. № 5. С. 68-73.
4. Василега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. *Молодий вчений*. 2015. № 7 (2). С. 100–103. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_7%282%29__24
5. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 9 (54). С. 32-45.
6. Ріман Ф. Основні форми страху : пер з нім. Алетейа, 1999. 116 с.
7. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монограф. Вінниця : КВНЗ "ВАНО", 2018. 200 с.
8. Фройд З. Вступ до психоаналізу. К., 1998. 709 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 378.091.3:159.9-091]:159.923.2

Деркач Анна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО "Я-ОБРАЗУ" У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

Формування професійного "Я-образу" у майбутніх психологів є надзвичайно важливим питанням сучасної психологічної науки та освіти. Сучасне суспільство висуває високі вимоги до професіоналізму психологів, що передбачає не лише глибокі знання і навички, але й здатність до саморегуляції, емоційної стійкості, емпатії та рефлексії. У цьому контексті "Я-образ" як складова професійної ідентичності виступає ключовим фактором ефективної професійної діяльності.

Формування професійного "Я-образу" починається ще на етапі навчання у закладах вищої освіти. Студенти-психологи проходять процес професійної соціалізації, що включає усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, вироблення відповідальності за свою діяльність та інтеграцію професійних цінностей. Однак, відсутність чітко сформованого професійного "Я-образу" може призводити до труднощів у виконанні професійних обов'язків, потенційного професійного вигорання та внутрішніх конфліктів.

Зазначимо, що проблему професійного "Я-образу" вивчали Є. О. Климов, Д. М. Узнадзе, С. Л. Рубінштейн, Т. М. Титаренко, О. І. Бондарчук, І. А. Зязюн.

Професійний "Я-образ" – це складова професійної ідентичності, яка включає уявлення індивіда про себе як про професіонала, свої можливості, професійні цінності, мотиви, цілі та перспективи в межах обраної діяльності. У різних джерелах це поняття трактується по-різному, з акцентом на різні його аспекти. Наприклад, у особистісному підході професійний "Я-образ" розглядається як система уявлень особистості про себе у професійній сфері, яка визначає стиль, характер і результати її діяльності. Він включає: самооцінку професійних здібностей; уявлення про свої сильні та слабкі сторони та наявність очікувань щодо розвитку у професії.

Згідно з когнітивно-оціночним підходом, професійний "Я-образ" є компонентом професійної свідомості, який включає самооцінку знань, умінь, навичок і особистісних якостей, важливих для успішної професійної діяльності.

У межах динамічного підходу професійний "Я-образ" – це структура, яка формується і змінюється в процесі професійного становлення. Це взаємопов'язане з рефлексією, тобто здатністю аналізувати власний досвід і поведінку.

Соціально-психологічний підхід розглядає професійний “Я-образ” як відображення суспільних очікувань щодо ролі професіонала, інтегрованих із власними уявленнями людини про себе. Основними факторами тут виступають: вплив професійного середовища та взаємодія з колегами та наставниками (Один з авторів: Д. М. Узнадзе).

Відповідно до екзистенційного підходу, професійний “Я-образ” розглядається як результат пошуку сенсу діяльності, гармонії між “ідеальним Я” (образ професіонала до якого ми прагнемо, але не можемо досягти) і “реальним Я” (фахівці, якими ми є на даний момент) у межах професії. (Автор: С. Л. Рубінштейн).

Різноманіття підходів до визначення поняття професійний “Я-образ” свідчить про його багатогранність і значущість у професійному становленні особистості. Ми вважаємо що, варто враховувати всі вище зазначені чинники розглядаючи проблему формування професійного “Я-образу” у майбутніх психологів.

Варто зазначити, що формування професійного “Я-образу” у майбутніх психологів є складним процесом, що включає когнітивний (знання про свої професійні можливості), емоційний (ставлення до себе як до професіонала) і поведінковий (готовність до професійної діяльності) аспекти. Це тривалий процес, що починається під час навчання у закладах вищої освіти і продовжується протягом усієї професійної діяльності. У даному процесі можна виділити декілька етапів:

1. Початковий етап: переважають уявлення про “ідеальний образ” професіонала. На цьому етапі перебувають переважна частина вступників: вони здебільшого сприймають образ психолога через мас медіа (кіно, телепередачі, соціальні мережі тощо). Даний образ дуже спрощений і узагальнений і не показує реальних труднощів в професій.

2. Етап професійної соціалізації: виникає усвідомлення реальних можливостей і труднощів у професійній діяльності, йде ознайомлення з обов’язками і способами їх виконання. Тут мова йде про студентів, які починають професійну практику, яка може призвести до розчарування: мова йде про перебудову образу “професії психолога” у свідомості студентів. На даному етапі можливі два шляхи, а саме адаптація і пристосування до виконання робочих обов’язків, що призводить до переходу до наступного етапу, або виникає стійке бажання змінити фах.

3. Етап інтеграції: образ психолога поєднується з особистим професійним “Я-образом”, стає стійким, гармонійно поєднується з особистісними якостями. На нашу думку, психологічними чинниками які відіграють провідну роль є самооцінка, мотивація та рівень рефлексії. Так сприймання професійного “Я-образу” залежить від рівня самооцінки: висока самооцінка сприяє впевненості в собі, але може призводити до недостатньої критичності, а низька, в свою чергу, може стати причиною тривожності або професійних сумнівів. Мотивація ж визначає прагнення до

самовдосконалення та освоєння нових знань, навичок, інформації, які у наш час постійно оновлюються. Рефлексія, як основа самосвідомості допомагає майбутнім психологам аналізувати власний досвід, мотиви, професійні цінності та дії. Вона сприяє усвідомленню професійних можливостей і обмежень, формує здатність і мотивацію до самовдосконалення.

Також варто зауважити влив оточення на формування професійного "Я-образу", а саме викладачів, наставників та колег, що відіграють ключову роль у формуванні професійних стандартів, самооцінки студентів, зацікавленості до вивчення нових тем, матеріалів, технік. Зворотний зв'язок від викладачів і однокурсників сприяє коригуванню уявлень про власні професійні можливості. Під час навчання студенти і викладачі обмінюються досвідом, обговорюють різні навчальні та практичні ситуації, що сприяє моделюванню реальних умов роботи. Іншим важливим аспектом у роботі психолога є робота з клієнтами: практична діяльність, проходження стажування допомагають порівняти очікування з реальними викликами професії.

Необхідно зазначити про роль особистісних якостей у процесі формуванню професійного "Я-образу". Емпатія, емоційна стійкість, відповідальність, готовність до змін, схильність до саморозвитку, здатність до активного слухання є базовими для формування позитивного професійного "Я-образу", так як ці риси потрібні для надання професійної психологічної допомоги і працюючи над собою ми можемо їх розвинути, а отже покращити свій особистісний професійний "Я-образ»

Рекомендаціями для розвитку професійного "Я-образу" можуть бути: розвиток рефлексивної діяльності: ведення щоденників, аналіз власного досвіду; робота над самооцінкою: формування адекватної оцінки власних можливостей; практична підготовка: активна участь у стажуваннях, тренінгах, супервізії; особистісний розвиток: розвиток емоційної стійкості, емпатії, навичок саморегуляції; пошук наставника або вступ до професійної спілки: важливо мати приклад для наслідування та підтримку з боку досвідчених професіоналів.

Як *висновок,* можна сказати, що дослідження психологічних особливостей формування професійного "Я-образу" дозволяє глибше зрозуміти, як індивідуальні особливості (темперамент, мотивація, самооцінка) і зовнішні фактори (професійне середовище, наставництво) впливають на становлення професійної ідентичності. Це знання є важливим для розробки програм психологічного супроводу студентів, спрямованих на розвиток їхнього професійного самосприйняття. Також формування професійного "Я-образу" є основою для успішної діяльності психолога, адже воно впливає на його здатність ефективно допомагати іншим і підтримувати власну професійну стійкість. Подальшими розвідкам и наукових досліджень можуть бути: формування Я-образу майбутнього психолога з точки зору

філософа; позитивний портрет шкільного психолога з точки зору батьків учнів; медіа-психолог та його цілі.

Список використаних джерел:

1. Деркач М. В. “Психологічні основи формування професійного “Я-образу” У студентів – майбутніх психологів” Актуальні проблеми підготовки фахівців соціальної сфери : тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції. Хмельницький : ХІСТ Університету “Україна”, 2011. 327 с. С. 83-86.
2. Столярчук О. А. Динаміка професійного Я-образу майбутніх фахівців. *Психологія: реальність і перспективи* (8). 2017. С. 263-268.

Науковий керівник: докт. пед. наук, проф. І. М. Ковчина.

УДК 159.942:159.923

Джеджея Владислав

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ФОРМУВАННЯ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ В КОНТЕКСТІ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному світі уміння критично сприймати й аналізувати інформацію є однією з ключових навичок, необхідних для ефективної взаємодії особистості із соціальним та професійним середовищем. Зі зростанням ролі цифрових платформ і соціальних мереж постає проблема надлишкової та суперечливої інформації, що ускладнює процеси адекватного оцінювання подій і прийняття виважених рішень. Критичне мислення у цьому контексті виступає універсальним когнітивним інструментом, який допомагає уникнути маніпуляцій, дезінформації та формує основу для усвідомленої життєвої компетентності особистості.

Життєву компетентність прийнято розглядати як інтегральне утворення, що включає в себе навички адаптації до мінливих умов, здатність приймати рішення та брати відповідальність за власний розвиток [1, с. 51–53]. Вона також передбачає усвідомлення власних цінностей, розуміння особливостей довкілля й уміння вибудовувати конструктивні стратегії поведінки, аби досягати життєвих цілей. Зокрема, Н. В. Чепелєва акцентує увагу на розв’язанні так званих “смислових задач” особистості, де значну роль відіграє рефлексія та формування власних пріоритетів [2, с. 14–16]. Таким чином, життєва компетентність залежить від рівня розвитку когнітивних навичок, зокрема критичного мислення, що забезпечує вміння

оцінювати аргументи й відрізняти достовірні факти від суб'єктивних суджень. Слід відзначити, що розвиток критичного мислення не є автоматичним процесом; він вимагає систематичного тренування та формування спеціальних звичок мислити раціонально. При цьому важливу роль відіграють такі чинники:

1. Когнітивна гнучкість – здатність швидко перемикатися між різними точками зору, перебудовувати міркування та вчасно виявляти логічні суперечності.

2. Метакогнітивна рефлексія – уміння аналізувати власні думки, виявляти упередження та вдосконалювати спосіб мислення.

3. Мотиваційна складова – прагнення до істини, зацікавленість у поглибленому пізнанні, здатність залишатися відкритим до альтернативних поглядів.

4. Соціально-контекстуальні аспекти – культурні норми, комунікаційні впливи, коло спілкування й інформаційне середовище, які формують умови для обміну ідеями та розвитку мисленнєвої активності.

У сучасних соціально-економічних умовах особистість, здатна критично мислити, має перевагу у процесі професійного становлення та соціальної взаємодії. Так, у професійній сфері критичне мислення сприяє ефективнішому розв'язанню складних робочих завдань і прийняттю оптимальних рішень у ситуаціях невизначеності. Водночас воно робить особистість більш стійкою до маніпулятивних стратегій, які нерідко застосовуються в конкурентному середовищі, а це забезпечує підвищення її конкурентоспроможності та адаптаційних можливостей. У соціальних контактах критичне мислення допомагає уникати конфліктів через хибні припущення чи неправильну інтерпретацію подій, адже вміння ставити під сумнів неперевірену інформацію та перевіряти її джерела формує свідому комунікаційну позицію.

Актуальним також постає питання інтеграції методів розвитку критичного мислення в освітні й тренінгові програми, орієнтовані на розширення життєвої компетентності. Практика показує, що використання вправ на аналіз логічних помилок, організація дискусійних платформ, впровадження проєктної діяльності та кейс-методу підвищують гнучкість і ефективність когнітивних процесів. Особливо вагомим у цьому плані вважається здатність студентів і фахівців критично осмислювати отримані знання та самостійно визначати вектори особистісного й професійного зростання. Такий підхід забезпечує повноцінну реалізацію потенціалу людини в соціокультурному середовищі й стимулює усвідомлене життєве проєктування.

Життєва компетентність, своєю чергою, полягає в узгодженні внутрішнього потенціалу особистості зі специфікою зовнішніх вимог і можливостей. Особа, яка володіє розвиненим критичним мисленням, виявляє високу стійкість до негативного інформаційного впливу, адекватніше оцінює

власні ресурси та ризики, швидше адаптується до нових умов та ініціює конструктивні зміни у власній життєвій діяльності. Дослідники вказують, що здатність людини до свідомого відбору важливої інформації й вчасного її переосмислення прямо корелює з успіхом у соціальній, професійній і навіть особистісній сферах.

Значний вклад у розуміння ролі критичного мислення зробили дослідження в царині когнітивної та освітньої психології (P. Facione, D. Halpern), а також напрацювання українських науковців, які підкреслюють важливість інтеграції методик розвитку рефлексії та логічної аргументації в освітній процес. Крім того, актуальним є питання медіаграмотності в цифровому суспільстві, коли людина стикається з потужним потоком інформації, зокрема недостовірної або маніпулятивної. Саме тому систематичне вдосконалення критичного мислення сприяє підвищенню рівня життєвої компетентності, допомагає приймати зважені рішення, відповідальні за власну життєву траєкторію [3, pp. 23–26; 4, pp. 449–450].

Підсумовуючи, можна зазначити, що критичне мислення та життєва компетентність взаємодіють на рівні базових когнітивних процесів і світоглядних установок. Розвинена здатність до раціональної аргументації, схильність до самоаналізу й уміння ставити під сумнів інформацію визначають, наскільки успішно особистість реалізуватиме власний потенціал у мінливому цифровому середовищі. Подальші дослідження можуть стосуватися розробки психолого-педагогічних програм, що стимулюють формування рефлексії та аналітичних навичок у молоді, забезпечуючи тим самим їхню стійкість перед дезінформацією й актуальними суспільними викликами.

Список використаних джерел:

1. Сохань Л., Єрмаков І. Життєва компетентність у технології життєздійснення. Київ : Контекст, 2000. С. 51–53.
2. Чепелєва Н. В. Розв’язання смислових задач у життєвій компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту,* 2023. С. 14–16.
3. Facione P. A. Critical thinking: A statement of expert consensus for purposes of educational assessment and instruction. *American Philosophical Association,* 1990. pp. 23–26.
4. Halpern D. F. Teaching critical thinking for transfer across domains: dispositions, skills, structure training, and metacognitive monitoring. *American Psychologist,* 1998. pp. 449–450.

Науковий керівник: канд. психол. наук, проф. Л. М. Ширяєва.

УДК 378:811.111

Доброхлєб Дарина
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ

Розвиток емоційного інтелекту у дітей є одним із ключових аспектів їхнього психосоціального становлення. Емоційний інтелект охоплює самосвідомість, самоконтроль, мотивацію, емпатію та соціальні навички особистості [1, с. 61]. Формування цих навичок починається ще в ранньому дитинстві, адже у віці 4-х років дитина здатна навчитися розпізнавати власні емоції, виражати їх і розповідати про них. Особливого значення це набуває в стресових ситуаціях, спричинених війною, соціально-економічною нестабільністю та іншими кризовими умовами сучасних викликів. З початком повномасштабного вторгнення російського агресора в Україну діти постійно перебувають у стресовому стані, що впливає на їхній емоційний та когнітивний розвиток. В умовах хронічного стресу відбувається гальмування розвитку гіпокампа, що може спричинити труднощі у навчанні розпізнавати та регулювати емоції [1, с. 63]. З цієї причини практичні психологи мають приділяти більше уваги розвитку емоційного інтелекту у дітей, залучаючи м'які, адаптивні, але водночас ефективні методи, серед яких окреме місце займають методи арт-терапії.

Арт-терапія є одним з ефективних методів розвитку емоційного інтелекту, оскільки дозволяє дітям безпечно виражати емоції, формувати навички саморегуляції та емпатії. Сучасні дослідження підтверджують ефективність арт-терапії у покращенні емоційного стану, психічного здоров'я та креативності у дітей. Проблеми розробки наукових аспектів арт-терапії вбачаємо у роботах О. Біди, О. Вознесенської, А. Грішиної, Л. Калініної, Б. Карвасарського, О. Копитіна, Л. Лебедєвої, Л. Середи, О. Смілянець, О. Сороки [4, с. 5].

Говорячи про особливість застосування арт-терапевтичних методів, варто звернути увагу, що згідно В. Беккеру-Глошу, призначення арт-терапії не в тому, щоб виявляти психічні вади або порушення. Навпаки, вона звернена до сильних сторін особистості, а також має дивовижну властивість внутрішньої підтримки та відновлення цілісності людини [4, с. 10]. А для усвідомлення глибини роботи методу доцільно виокремити серед інших визначення, що належить докторові А. Рубінштейну. Він визначив арт-

терапію як “форму психотерапії, в якій художня діяльність використовується як метод лікування” [3].

Термін “емоційний інтелект” вперше був запропонований Дж. Майєром та П. Саловей у 1990 році, а широкого розповсюдження він набув завдяки роботам Д. Гоулмана. Гоулман підкреслював перевагу емоційного інтелекту над когнітивним у досягненні життєвого успіху. Його концепція базується на розумінні, що емоції відіграють вирішальну роль у прийнятті рішень, соціальних відносинах та навчанні.

У сучасній психології розвиток емоційного інтелекту розглядається через призму когнітивно-поведінкової терапії, нейропсихології та педагогіки. Дослідження нейронаук підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту пов’язаний з активністю неокортексу, лімбічної системи та таламуса, що відповідають за емоційну регуляцію та усвідомленість [1, с. 68].

Емоційний інтелект формується поступово і має різні етапи розвитку:

– дошкільний вік (0-6 років) – діти навчаються розпізнавати емоції через гру, наслідування та комунікацію з дорослими;

– молодший шкільний вік (6-10 років) – формується розуміння причин емоцій, розвиваються соціальні навички та емпатія;

– підлітковий вік (11-18 років) – розвивається емоційна саморегуляція, зростає потреба в соціальному прийнятті;

– дорослий вік (18-60 років) – важливість емоційної стійкості, керування конфліктами та довготривалих соціальних зв’язків;

– похилий вік (60+ років) – підтримка соціальних контактів та збереження психологічного благополуччя.

Як ми бачимо, гармонійний розвиток емоційного інтелекту в період дитинства та підліткового віку є запорукою формування особистісної зрілості людини, здатної усвідомлювати свої емоції та стани, а також здатної до успішної соціальної інтеграції.

Як вже зазначалось, арт-терапевтичні методики за своєю специфікою роботи є ефективними для розвитку емоційного інтелекту у дітей різного вікового періоду. Це обумовлено тим, що творче середовище є безпечним для самовираження дитини, її емоційного усвідомлення. Перевагою роботи арт-терапевтичними методиками з дітьми для розвитку емоційного інтелекту є можливість проявити, прожити дитині свої емоції на етапі, коли вербальне їх висловлення ще дається важко. Також дитина може бути лише в процесі научіння розпізнавання емоцій і візуалізація цих емоцій допомагає їй співвідносити прояви з собою, а значить ідентифікувати власні емоційні переживання. Арт-терапевтичні методики, в тому числі, сприяють екологічному проживанню травмуючих подій, емоційному розвантаженню, знаттю напруги та тривожності.

Серед найбільш поширених арт-терапевтичних інструментів для роботи з дітьми виділяють наступні:

– ізотерапія – сприяє самовираженню, допомагає усвідомити та опрацювати емоції через використання кольору та форм;

– піскова терапія – дозволяє дітям створювати метафоричні сюжети, працюючи з внутрішніми конфліктами;

– танцювальна терапія – розвиває тілесну усвідомленість та емоційний самоконтроль;

– казкотерапія – допомагає дітям моделювати поведінкові стратегії у безпечному середовищі;

– метафоричні асоціативні картки (МАК) – стимулюють рефлексію та розвиток емпатії.

Для всіх дітей, які намагаються говорити про свої почуття, особливо про ті, які пов'язані з негативним досвідом, є необхідним високий рівень емоційної грамотності [2, с. 8]. Тому терапевти повинні використовувати прийнятні для розвитку дитини методи втручання, спрямовані на травматичні переживання, що сприятимуть емоційному полегшенню дитини. Е. Каттанах у посібнику з "Ігрової терапії з дітьми" наголошує на тому, що терапевтичні підходи необхідно постійно адаптувати до потреб дитини але, в той же час, необхідно врахувати мету лікування і те, як гра використовується для осмислення травматичного досвіду [2, с. 10].

Окреслюючи цілі застосування арт-терапевтичних методик для дошкільнят, дітей молодшого та середнього шкільного віку, можна виділити наступні:

– діагностика психологічного стану;

– набуття дитиною навичок керування своїми почуттями, контролювати свої емоції;

– синхронізація роботи лівої та правої півкуль головного мозку;

– налагодження контактів з батьками, однолітками, оточуючими;

– розкриття творчих здібностей та потенціалу;

– підвищення самооцінки;

– зниження рівня агресії;

– зниження рівня стресу;

– розвиток дрібної моторики, що позитивно сприяє покращенню мовлення та інших психічних процесів пізнавальної сфери особистості.

Важливим аспектом арт-терапевтичних методик є те, що завдання не має невірного чи помилкового варіанту виконання. Як наслідок, дитина переживає успіх у виконанні будь-яких поставлених задач, формується почуття задоволеності собою, віра у власні сили та самоповага.

Отже, спираючись на дослідження, можна стверджувати, що арт-терапія є потужним інструментом у роботі з емоційним інтелектом. Вона допомагає дітям краще розуміти себе, адаптуватися до соціального середовища та зменшити негативний вплив стресових факторів. Планомірний та повноцінний процес розвитку емоційного інтелекту у дітей є запорукою їх

гармонійного майбутнього як цілісної особистості та активного учасника соціуму.

Список використаних джерел:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може важити більше, ніж IQ. Київ : Перо, 2006. 352 с.
2. Психологічні проблеми творчості : матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 липня 2022 року / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 8-10.
3. Рубінштейн А. Арт-терапія як метод психокорекції. Харків: Освіта, 2018. 180 с.
4. Титаренко В. В. Теоретичні підходи до вивчення арт-терапії в контексті дитячого розвитку. *Психологічні науки: теорія та практика*. 2020. № 5. С. 5-10.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. О. О. Прокоф'єва.

УДК 159.923:378.091.8

Довженко Вероніка

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА

Самоактуалізація як процес розкриття і реалізації потенціалу особистості є важливою складовою професійного становлення майбутніх психологів і поліграфологів. Враховуючи специфіку роботи поліграфолога, де важливими є емоційна стійкість, здатність до саморефлексії та високий рівень комунікативних навичок, самоактуалізація відіграє критичну роль у розвитку таких професійних якостей. Поліграфологи працюють у високо напружених емоційно складних умовах, часто з людьми, які перебувають у стресі, що вимагає високого рівня професіоналізму та внутрішньої готовності до адекватних дій у складних ситуаціях.

Сучасна психологія демонструє все більшу увагу до самоактуалізації в контексті професійного становлення, однак дослідження щодо специфіки цього процесу в професії поліграфолога залишаються недостатньо розвиненими. Студенти – психологи, що вирішують йти в професію поліграфолога, можуть зіткнутися з проблемами адаптації до вимог професії, якщо не володітимуть достатнім рівнем самоактуалізації. Важливим є розуміння того, як саме рівень самоактуалізації впливає на розвиток професійних якостей поліграфолога, таких як емоційна стійкість, здатність

до аналізу та розв'язання психологічних ситуацій, а також ефективність у роботі з клієнтами.

Актуальність теми дослідження полягає в необхідності вивчення впливу самоактуалізації на професійне становлення студентів поліграфологів та розробці практичних рекомендацій щодо підвищення рівня самоактуалізації. Це дозволить оптимізувати процес їх професійної підготовки та сприяти розвитку необхідних професійних якостей, що є критичними для ефективної роботи в складних психологічних умовах. Розробка спеціалізованих програм розвитку самоактуалізації та психокорекційних методів для студентів-психологів стане основою для покращення їхньої професійної підготовки та подальшої успішної кар'єри в галузі психології.

Таким чином, дослідження впливу самоактуалізації на професійне становлення студентів-психологів є важливим для створення системи практичних рекомендацій, що допоможуть у підготовці майбутніх фахівців, здатних ефективно виконувати свої професійні обов'язки в умовах високих емоційних навантажень.

Зазначимо, що питання самоактуалізації особистості на професійне становлення студента-психолога вивчали Ю. Г. Долінська, Н. В. Старінська, К. О. Милашенко, І. Бойченко, М. О. Гутиря, І. Д. Бех, Т. М. Соломка, О. А. Столярчук, Л. М. Кобильнік, М. М. Кононова, Грись, М. Ю. Максименко, та Т. М. Моторна, та інші вчені. Зокрема І. Бойченко під час обстеження здатності до самоідентичності студентів-психологів III-V курсів виявила такі показники: 95,01% досліджуваних студентів-психологів перебували у стані мораторію професійної ідентичності, 75,03% – у стані передчасної професійної ідентичності, 65,02% – мали стан дифузії професійної ідентичності, у 25,33% – спостерігався стан досягнутої, усвідомленої, позитивної професійної ідентичності [1]. Н. В. Старінська визначає, що специфічною особливістю самоактуалізації особистості в студентському віці є те, що вона здійснюється в межах процесу професіоналізації особистості на етапі професійної підготовки. Це обумовлює необхідність доповнення сукупності властивостей самоактуалізації майбутніх психологів тими властивостями, які відображають особливості студентського віку та специфіку професійного становлення особистості на етапі вузівської підготовки. В якості таких властивостей виділяють: соціально-психологічну адаптованість, соціально-психологічну рефлексивність, готовність до саморозвитку, професійну ідентичність. Показником результативності процесу самоактуалізації майбутніх психологів є рівень розвитку всіх сукупних властивостей, які обумовлюють самоактуалізацію особистості [4].

Проаналізувавши літературу, що висвітлює дане питання, можна стверджувати, що основними чинниками, які впливають на рівень

самоактуалізації особистості на професійне становлення студента-психолога, є:

1. Мотивація. Професійне становлення студента-психолога часто залежить від його внутрішньої мотивації до розвитку, готовності до самоосвіти та постійного вдосконалення.

2. Самопізнання. Важливим аспектом професійного становлення є здатність студента-психолога до глибокого самоаналізу, критичного ставлення до своїх сильних і слабких сторін. Високий рівень самоусвідомлення та позитивна самооцінка стимулюють процес самоактуалізації.

3. Емоційна інтелект. Для психолога важливо розвивати вміння розпізнавати та керувати власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми, що є необхідним для професійного росту.

4. Соціальна підтримка та взаємодія в групі. Соціальні взаємодії в академічному середовищі, наявність менторів, підтримка колег і професіоналів сприяють розвитку особистості, підтримують студента в періоди труднощів, допомагають виявити та розвивати професійні якості, важливі для психолога.

5. Навчання та практика. Наявність практичних занять, стажувань, можливість працювати з реальними клієнтами є основним фактором, що впливає на професійну реалізацію та самоактуалізацію майбутнього психолога. Практичний досвід дозволяє студенту усвідомити свої професійні здібності та коригувати підходи до роботи.

6. Саморозвиток. Важливими факторами є здатність студента до самостійного навчання, пошуку нових методів роботи, а також встановлення особистих стандартів для досягнення високих професійних результатів.

На думку М.М. Кононової психологічні чинники розвитку професійної Я-концепції майбутніх психологів у ході дослідження було згруповано на дві категорії: внутрішні та зовнішні. Визначено, що головними внутрішніми чинниками є: достатній когнітивний розвиток, рівень самоідентифікації з обраною професією та самоставлення до себе як професіонала, виразність професійної, навчально-пізнавальної мотивації та мотивів творчої самореалізації, показники особистісної тривожності та ригідності, агресивності та фрустрації, розвинута професійна свідомість (зокрема наявність знань про обрану професію, професійно-значущі якості, професійна етика), рівень емпатії та наявність інтернального локус контролю. Зовнішніми чинниками, які часто визначаються впливом соціального середовища та суспільною думкою, було визначено: характер ставлення до психологічної діяльності та професійної спільноти; задоволення обраною професією; соціально заданий образ фахівця, уявлення про суспільну та особистісну важливість професії [3].

Самоактуалізація розглядається у взаємозв’язку з процесами самореалізації, саморозвитку, самовдосконалення та іншими категоріями

“само”. Усі виділені категорії, пов’язані із самоактуалізацією, уточнюють різні її аспекти, гармонійно доповнюють кожне категорійне значення. Але різні підходи до аналізу концептуальних основ цих понять призводять до досить широкого трактування поняття самоактуалізації. Складність і багатогранність досліджуваного явища вимагає чіткого визначення й характеристики функціональної значущості тих чи інших категорій, з огляду на методологію науки [2].

Як висновок, дослідження процесу самоактуалізації студентів-психологів, зокрема тих, хто обирає професію поліграфолога, є важливим для професійного становлення майбутніх фахівців, оскільки саме цей процес визначає рівень їх емоційної стійкості, здатності до саморефлексії, розвитку комунікативних навичок та здатності до ефективної взаємодії в складних психологічних умовах. Актуальність цієї проблеми зумовлена зростаючими вимогами до професіоналізму поліграфологів, які працюють в умовах високих емоційних навантажень та стресових ситуацій.

Аналіз наукових джерел свідчить, що самоактуалізація є ключовим чинником розвитку важливих професійних якостей, таких як здатність до самопізнання, емоційна інтелігентність, соціальна адаптація та професійна ідентичність. Важливо, щоб студенти, які планують стати поліграфологами, мали високий рівень самоактуалізації, що дозволить їм успішно адаптуватися до вимог професії, ефективно працювати з клієнтами та розв’язувати складні психологічні ситуації.

Необхідно акцентувати увагу на створенні спеціалізованих програм для розвитку самоактуалізації серед студентів-психологів, зокрема в контексті професії поліграфолога. Це дозволить покращити професійну підготовку студентів і сприятиме розвитку таких важливих професійних якостей, як емоційна стійкість, здатність до саморозвитку та ефективна комунікація.

Загалом, дослідження впливу самоактуалізації на професійне становлення студентів є важливим етапом у розробці рекомендацій для підвищення якості професійної підготовки психологів і поліграфологів, що має безпосередній вплив на їх ефективність у роботі в складних психологічних та емоційних умовах.

Список використаних джерел:

1. Бойченко І. Психолого-педагогічні особливості становлення професійної самоідентичності майбутнього психолога. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2020. Т. 12, № 9 (54). С. 5–20. URL : https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/28072
2. Грись А. М., Максименко М. Ю., Моторна Т. М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізми активізації особистісних ресурсів. *Актуальні проблеми психології.* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. 11 (16). С. 46–64.
3. Кононова М. М. Особистісні чинники професійної Я-концепції як складової професійної самоактуалізації майбутнього психолога. *Психологічні детермінанти*

професійного розвитку та самоактуалізації особистості : монографія. Полтава, 2022. С. 111–167.

4. Старінська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Монографія. Київ : Інтерсервіс, 2015. С. 177.

Науковий керівник: докт. політ. наук, проф. К. В. Захаренко.

УДК 159.922.62:331.44«364»

Житнюк Анна

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗМІНИ РОБОТИ СЕРЕД ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Російсько-українська війна завдає серйозної шкоди економіці України, спричиняючи руйнування підприємств, пошкодження інфраструктури та блокування логістичних маршрутів. Окрім фізичних руйнацій, Україна також зіштовхнулась з одним із найсерйозніших викликів – втрата людського капіталу. Масова міграція українців до європейських країн загострила міграційну кризу, а загибель військових і цивільних, примусова депортація та мобілізація призвели до суттєвого скорочення трудових ресурсів.

Це ускладнює відновлення робочої сили, знижує рівень кваліфікації кадрів і послаблює інтелектуальний потенціал країни. Водночас війна докорінно змінює економічну систему, зокрема ринок праці, який зазнав значних структурних і географічних трансформацій. Попри нестабільність і невизначеність, він поступово адаптується до нових реалій, однак активні бойові дії, масштабне переміщення населення та зміна потреб у робочій силі лише посилюють проблеми у сфері зайнятості, постійній зміні роботи, що пов’язані з психологічними проблемами. Тому постає питання у дослідженні психологічних чинників зміни роботи в умовах воєнного стану.

Вплив військових дій на ринок праці та продуктивну зайнятість в Україні досліджували такі науковці як В. В. Близнюк, В. І. Гойчук, Н. А. Іщенко, Н. П. Любомудрова, М. О. Родіонова, М. В. Семикіна, Л. Д. Яценко та інші. Питаннями впливу війни на професійну діяльність, зміни психіки особистості фахівця в умовах воєнного стану займалися Т. М. Титаренко, М. М. Орос та інші

За результатами дослідження групи Gradus Research, з початку воєнної агресії до 22 березня 2022 р. у країні зупинили, уповільнили або обмежили свою діяльність 86 % компаній, з них 48 % працювали частково або майже не

працювали. Лише 13 % компаній працювали, як і раніше, а незначна частка вітчизняного бізнесу (6 %) працювала в більшому порівняно з довоєнним часом обсязі [1].

Масові скорочення робочих місць негативно відобразились на психологічному стані багатьох українців. основні причини – стрес, втома і погіршення здоров'я.

Про це свідчать результати соцопитування ZN.UA, проведеного Центром Разумкова з 20 до 28 червня 2024 року в усіх регіонах України (за винятком окупованих територій). За даними опитування, за останній рік з минулого літа психологічний стан 55,8% опитаних погіршився. У 33,6% він не змінився.

Найчастіше психологічний стан опитаних погіршився через загальну втому від стресів, спричинену війною – 56,8%.

Як найбільш серйозний чинник погіршення емоційного стану "втому" зазначили переважно жителі південних (71,2%) і східних областей (64,7%), особливо прифронтових зон. У західних областях цей показник – 54,6%, у центральних – 48,5% [2].

З початку 2024 р. разом з відновленням економіки відновлюється й пропозиція вакантних робочих місць, проте тенденція щодо активності шукачів роботи не відповідає змінам потреб у робочій силі. Так, за І півріччя 2024 р., згідно з даними Work.ua, кількість вакансій зросла майже на 19 тис. та в червні 2024 р. становила понад 110 тис. Проте кількість резюме, оновлених чи створених у цьому самому місяці, становила 304 тис., що майже на 47 тис. менше, ніж було в січні 2024 р., – це свідчить про низьку активність шукачів роботи, яка також є меншою за відповідні показники 2023 та 2022 рр. У цих умовах зменшується показник конкуренції за вакансії (у червні 2024 р. цей показник досяг найнижчої точки за понад три роки), а роботодавцям украй складно знаходити працівників [4]. Дослідження ринку праці України, що їх здійснила Європейська бізнесова асоціація, свідчить, що 2023 р. 74 % роботодавців відзначили відчутність дефіциту кадрів, 17 % – часткову нестачу кадрів і лише 7 % – не відчували дефіциту кадрів [6].

Результати досліджень показують, що масові скорочення, часткове функціонування компаній та загальна економічна невизначеність призвели до зростання стресу, емоційного виснаження та погіршення психологічного стану населення.

Основними психологічними чинниками, які впливають на зміну роботу стали:

1. *Тривожність через фінансові проблеми*. Багато людей змушені шукати альтернативні джерела доходу через скорочення зарплат, втрату основної роботи або зростання вартості життя. Відсутність фінансової подушки безпеки змушує швидко приймати рішення щодо працевлаштування, іноді навіть у сфері, яка не відповідає їхнім навичкам та досвіду.

2. *Прагнення стабільності*. Війна внесла елемент хаосу в життя українців, тому багато хто шукає роботу в компаніях, які демонструють стійкість та можливість довгострокового працевлаштування.

3. *Потреба у перекваліфікації*. Через війну такі сфери як туризм, розваги, роздрібна торгівля сильно постраждали в наслідок бойових дій, тому люди шукають нові сфери діяльності, щоб мати можливість забезпечити свої базові потреби.

4. *Тривожність через міграцію*. Внутрішньо переміщені особи часто не можуть продовжувати роботу за своєю спеціальністю в новому регіоні, тому змушені перекваліфіковуватися або працювати на нижчій посаді.

5. *Психологічне прагнення до змін*. Війна змусила багатьох переглянути життєві пріоритети, і деякі українці почали свідомо обирати роботу, яка приносить більше сенсу (наприклад, у волонтерських або громадських організаціях) [3; 5].

Отже, російсько-українська війна спричинила масштабні трансформації на ринку праці України, які мають як економічні, так і соціально-психологічні наслідки.

Адаптація ринку праці до умов війни відбувається повільно та супроводжується значними труднощами. Попри поступове зростання кількості вакансій, активність пошуку роботи залишається низькою, що свідчить про зміну поведінкових моделей працевлаштування. Серед ключових факторів, які впливають на рішення про зміну роботи, виділяються фінансова необхідність, прагнення стабільності, вимушена перекваліфікація, міграція та психологічне прагнення до змін.

Відновлення українського ринку праці потребує комплексного підходу, що включає розвиток програм психологічного супроводу перекваліфікації фахівців, підтримку підприємництва, створення нових робочих місць та надання психологічної допомоги населенню. Важливою залишається роль держави та міжнародних партнерів у забезпеченні стабільності економічної системи та роль фахівців психологічної сфери у підтримці громадян під час зміни роботи. Лише системні заходи дозволять подолати виклики, спричинені війною, і забезпечити поступове відновлення трудового потенціалу України.

Список використаних джерел:

1. Gradus research company. Діагностування стану українського бізнесу під час повномасштабної війни Росії з Україною [Електронний ресурс]. URL : https://gradus.app/documents/188/BusinessInWar_Gradus_KSE_Report_30032022_ua.pdf
2. Наскільки погіршився психологічний стан українців за рік війни? [Електронний ресурс] // LB.ua. 22.07.2024. URL : https://lb.ua/health/2024/07/22/625411_naskilki_pogirshivsya_psihologichniy.html
3. Орос М. М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Український медичний часопис*, 10.05.2023. URL : https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952

4. Серьогіна Н. О. Вплив військових дій на продуктивну зайнятість в Україні [Електронний ресурс] // Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика. DOI: https://doi.org/10.32782/TNU-2663-6468/2022.6/06
5. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709114/1/Tytarenko%20T.%20M.-articlePersonality%20in%20the%20face%20of%20war%20challenges%20%20psychological%20consequences%20of%20traumatism.pdf
6. Три чверті роботодавців відчувають дефіцит кадрів в Україні [Електронний ресурс] // Європейська Бізнес Асоціація. URL : https://eba.com.ua/try-chverti-robotodavtsiv-vidchuvayut-defitsyt-kadri

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 159.9:613.2

Зайцева Катерина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ПОРУШЕНЬ ТА РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Проблема розладу харчової поведінки у сучасній науці, зокрема в психології, займає особливе місце. Погіршення соціального середовища та значне зростання шкідливих психологічних впливів є причиною значного поширення нервово-психічних і соматичних захворювань, в механізмі яких велику роль відіграють емоційні фактори, тобто хвороби, які називають психосоматичними.

У сучасному суспільстві стає дедалі більше людей з надлишковою або з недостатньою масою тіла. Розлади харчової поведінки характерні для представників будь-якого віку. Однак особливу групу ризику становлять підлітки і студентська молодь. Це можливо пояснити вираженим прагненням слідувати суспільним нормам, вимогам, очікуванням, стереотипам. Дезадаптивні стилі харчування широко поширені в підлітковому та молодіжному середовищі (в формі дієт, зловживання проносними і сечогінними препаратами та ін.) і схильні негативно відбиватися на здоров'ї. Складні соціально-економічні умови життя підлітка, обтяжені постійною інтенсифікацією навчального процесу, реорганізацією системи освіти, низьким матеріальним доходом громадян, не сприяють формуванню і розвитку у них культури раціонального харчування, що негативно позначається на їхньому здоров'ї.

У зарубіжній та вітчизняній психології ряд вчених приділяють особливу увагу проблемі розладу харчової поведінки, зокрема у підлітків, що робить їх наукові роботи необхідними для аналізу і використання в практиці.

Вивчаючи особливості харчової поведінки, А. А. Івашура, О. М. Борисенко визнають, що поведінка людини щодо їжі пов'язана не лише із задоволенням біологічних, фізіологічних і психологічних потреб, натомість вона також присвячена соціальним і культурним зобов'язанням. Вивчаючи психосоціальні аспекти надмірної ваги, вона зосереджується на таких функціях харчової поведінки: підтримання рівноваги, розслаблення, насолода, спілкування, впевненість у собі, пізнання, дотримання ритуалу чи звички, винагорода та задоволення естетичних потреб [18].

Обсяг і частота споживання їжі залежать від цих явищ, включаючи почуття голоду, бажання і ситість. Свої дослідження Л. М. Колінько та В. І. Шебанова присвятили дослідженню фізіологічних основ харчової поведінки. Вони вважають голод фізіологічним механізмом, за допомогою якого регулювали кількість споживаної їжі. Суб'єктивні та об'єктивні симптоми голоду пов'язані з порушеннями в роботі різних відділів центральної нервової системи [21; 62].

О. М. Мойзріст та більшість науковців погоджуються з тим, що розлади харчової поведінки є складними мультифакторними захворюваннями, які виникають унаслідок взаємодії генетичних, соціокультурних і психологічних чинників [42].

Харчова поведінка та пов'язані з нею розлади є складними та значними, тому розлади харчової поведінки вважаються серйозною проблемою, яка має багато причинних факторів, що становить загрозу для здоров'я людини. Серед розладів харчової поведінки найвизнаніші:

– нервова анорексія;

– нервова булімія;

– незвичайні розлади харчової поведінки (або розлади харчової поведінки, які залишаються непоміченими або не діагностуються) [11].

Проведено численні дослідження різних аспектів харчової поведінки людини [1; 3; 8; 11; 14; 63]. Помічено, що крім біологічної складової, особливості харчових потреб і поведінки відносять до психологічних чинників. Зокрема, люди часто споживають їжу, не відчуваючи почуття голоду, щоденний раціон зазвичай не обмежується споживанням основних калорій. Також враховуються індивідуальний досвід, специфічні умови харчування та харчові звички, які є похідними від процесу онтогенезу, а також розглядаються як психологічні чинники. Крім того, цей досвід різноманітний щодо різноманітності змінних особливостей, пов'язаних із прийомом їжі або вживанням їжі (кількість їжі під час одного прийому їжі чи на день, вибір харчових продуктів, тривалість і швидкість споживання тощо).

Основним завданням дослідження з точки зору психологічного підходу є дослідження зв'язків між індивідуальними психологічними властивостями

сприйняття, емоцій, стереотипів, цінностей і поведінки щодо їжі. Поєднуючи два підходи, патопсихологія досліджує зв'язок між поведінковими проблемами та внутрішньоособистісними проблемами, патологічним розвитком, формуванням патологічно змінених потреб, порушенням порядку мотивів, деструкцією та прагненням особистості до самознищення [11; 28].

Серед психологічних чинників найбільше на формування порушеної харчової поведінки впливає *самооцінка*. Дослідження під керівництвом Ріссіарделлі і Макабе показали наявність значущої зв'язку між низькою самооцінкою та й високим рівнем незадоволеності чином тіла у дівчат і у хлопців юнацького віку [67]. На виникнення порушення харчової поведінки впливають також деякі особистісні чинники. Зокрема, для обмежувального типу нервової анорексії характерні риси перфекціоністські особистості з високим рівнем самокритичності. Нервову булімію часто супроводжує підвищена схильність до різних залежностей (наркотики, алкоголь).

В якості одного з найважливіших *чинників* розвитку порушень харчової поведінки в даний час розглядається *стрес*. Багато досліджень спрямовані на вивчення особливостей копінг-стратегій у людей, які страждають розладами харчової поведінки, показали, що жінки з порушеннями харчової поведінки справляються з психологічними проблемами абсолютно інакше, ніж жінки, які не мають харчових порушень. Негативні емоції і невеликі стресори, як було експериментально показано, спонукають до переїдання тих жінок, які практикують обмежувальні стратегії харчової поведінки; особливо, це стосується жінок з низькою самооцінкою. Виявлено зв'язок між стресовою ситуацією і розвитком / хроніфікації розладів харчової поведінки дозволила багатьом дослідникам зробити висновок про те, що розлади харчової поведінки (компульсивне переїдання, нав'язливе прагнення до втрати ваги і ін.) являють собою деякі форми копінг-стратегій [62].

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що харчова поведінка людини є складним процесом, який обумовлений тісною взаємодією біологічних і психологічних чинників. Вона формується під впливом гомеостатичних механізмів, індивідуального досвіду та соціального середовища. Така багатофакторність зумовлює різноманіття індивідуальних проявів розладів харчової поведінки, а також сприяє виникненню її порушень у різних формах.

Подальшими розвідками наукових досліджень можуть бути: особливості психологічної профілактики розладу харчової поведінки у молоді; попередження розладу харчової поведінки у підлітків психолого-педагогічними засобами; роль шкільного середовища у попередженні розладів харчової поведінки у школярів тощо.

Список використаних джерел:

1. Абсалямова Л. М. Психологічні особливості саморегуляції харчової поведінки жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету*.

2. Бацилєва О. В. Особливості харчової поведінки як складової здорового способу життя сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології,* 2023. № 7.
3. Гринько Н. Розлади харчової поведінки та психологічні чинники їх формування у підлітків. Львів : ЛНМУ, 2019. 210 с.
4. Кульчицька А., Федотова Т. Соціально-психологічні аспекти формування харчової поведінки в підлітковому віці. *Психологічні перспективи,* 2019. Вип. 33. С. 178-191.
5. Мойзріст О. М. Види порушень харчової поведінки: теоретичний аналіз літературних джерел. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2019. Вип. 6. Ч. 2. С. 85-94.
6. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки : автореф. дис. … доктора психол. наук. 19.00.01; Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. 40 с.

Науковий керівник: докт. пед. наук, проф. І. М. Ковчина.

УДК: 159.9:005.96:616.89-085

Замерзляк Денис
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: РОЛЬ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ТЕХНІК

Сучасний бізнес-світ характеризується високою динамічністю, нестабільністю та зростаючим рівнем стресу серед працівників. Економічні кризи, організаційні зміни, скорочення персоналу, пандемії та інші непередбачувані події створюють серйозні виклики для психічного здоров'я працівників, що, у свою чергу, може негативно впливати на їхню продуктивність, мотивацію та загальне функціонування організації.

Одним із найбільш ефективних підходів до психологічного консультування в кризових ситуаціях є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка дозволяє швидко виявляти та коригувати дисфункціональні переконання, розвивати адаптивні поведінкові стратегії та сприяти емоційному благополуччю працівників. Доведена ефективність КПТ у роботі з тривожністю, депресією, стресом і кризовими станами робить її цінним інструментом для організаційних психологів та HR-спеціалістів.

Попри зростаючий інтерес до використання КПТ у бізнес-середовищі, питання її адаптації до специфіки організаційного контексту та ефективної інтеграції у корпоративну культуру залишається недостатньо дослідженим.

Це підкреслює необхідність подальшого вивчення когнітивно-поведінкових технік у психологічному консультуванні працівників, що перебувають у кризових ситуаціях, з метою підвищення їхньої стресостійкості та адаптивних можливостей.

Проблема психологічного консультування працівників у кризових ситуаціях активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Значний внесок у вивчення кризових станів і методів їх подолання зробили такі дослідники, як А. Бек, Д. Майкенбаум, А. Елліс, які заклали основи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та довели її ефективність у роботі з тривожними та стресовими розладами.

Сучасні дослідження (R. Lazarus, S. Folkman) зосереджені на механізмах стресу, копінг-стратегіях та їхній ролі у професійній діяльності. В українській психології питання кризового консультування та психоемоційного благополуччя працівників розглядали Л. О. Карамушка, Т. М. Титаренко, О. Г. Дяченко та інші [2, с. 74; 4, с. 108]. В їхніх працях висвітлюються питання адаптації працівників до стресових умов, роль психологічної підтримки у професійному середовищі та вплив організаційних факторів на емоційний стан персоналу.

Попри значну кількість досліджень у сфері кризової психології, недостатньо вивченими залишаються питання адаптації когнітивно-поведінкових технік до корпоративного середовища, впливу організаційної культури на ефективність психологічного консультування та довгострокових ефектів КПТ у контексті професійного вигорання та кар'єрної стабільності працівників.

Це зумовлює необхідність подальших досліджень, спрямованих на інтеграцію когнітивно-поведінкових методів у практику психологічного консультування працівників, що перебувають у кризових ситуаціях, та розробку ефективних стратегій їх застосування у бізнес-організаціях.

Метод КПТ був розроблений в 1960-ті роки американським психотерапевтом Аароном Беком на підставі клінічного досвіду, інтроспекції та аналізу його власних невротичних проблем (боязнь крові, висоти, публічних виступів) [1, с. 67].

Криза (від грецького "crisis" – рішення, вибір, поворотний пункт, зміна напряму, шанс) характеризує те, що породжується проблемою, яка постала перед індивідом і якої він не може уникнути та не може розв'язати за короткий час і звичним способом. Згідно з даним визначенням, особистість, яка перебуває в кризі, не може залишатися колишньою; іншими словами, їй не вдається осмислити свій актуальний психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблоновими категоріями, або використовувати прості звичні моделі пристосування [3, с. 12]. Необхідною умовою виникнення кризи є значні емоційні навантаження, блокування найважливіших потреб індивіда та його специфічна особистісна реакція на це. Виділяються два типи

кризових ситуацій: обумовлені змінами в природному життєвому циклі та обумовлені травмуючими подіями життя.

Кризові ситуації в професійному середовищі можуть мати різну природу: економічні труднощі, конфлікти в колективі, раптові зміни в організації, скорочення персоналу, професійне вигорання тощо. Вони впливають не лише на емоційний стан працівників, а й на ефективність їхньої діяльності, рівень мотивації та загальну стабільність організації.

Психологічне консультування є важливим інструментом підтримки персоналу в подоланні кризових ситуацій. Воно сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню адаптивних копінг-стратегій та покращенню психологічної стійкості працівників. Одним із найефективніших підходів у цьому напрямі є когнітивно-поведінкові техніки.

Для ефективного використання когнітивно-поведінкових технік у кризовому консультуванні важливо враховувати особливості корпоративної культури та потреби працівників. Основними стратегіями впровадження КПТ у бізнес-організаціях є:

1. Проведення тренінгів і воркшопів з розвитку стресостійкості та адаптивних копінг-стратегій.
2. Індивідуальне консультування працівників щодо подолання кризових ситуацій.
3. Створення програм психологічної підтримки на робочому місці, які включають практики саморегуляції та методи КПТ.
4. Впровадження технік КПТ у менеджмент – навчання керівників методам ефективного управління кризами та підтримки підлеглих.

Практика показує, що інтеграція когнітивно-поведінкових методів у роботу організацій сприяє зниженню рівня стресу серед працівників, підвищенню їхньої адаптивності та покращенню загального психологічного клімату в компанії.

Отже, психологічне консультування працівників у кризових ситуаціях є важливим інструментом підтримки їхнього психоемоційного стану, що сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню адаптивності та збереженню ефективності професійної діяльності.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) є одним із найбільш ефективних методів подолання кризових станів, оскільки він допомагає працівникам усвідомити та змінити дисфункціональні переконання, сформувати адаптивні стратегії поведінки та розвинути стресостійкість.

Інтеграція КПТ у корпоративне середовище можлива через проведення тренінгів, індивідуальні консультації, створення програм психологічної підтримки та навчання керівників методам управління стресом у підлеглих.

Таким чином, використання когнітивно-поведінкових технік у психологічному консультуванні працівників є ефективним засобом подолання кризових ситуацій, що потребує подальшої розробки та впровадження в організаційній практиці.

Список використаних джерел:

1. Бек А. Т. Когнітивна терапія емоційних розладів. Київ : Сфера, 2003. 500 с.
2. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
3. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 316.361-053.6

Захарова Яна

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ГОТОВНІСТЬ ДО ШЛЮБУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Готовність до шлюбу є комплексним психологічним явищем, що визначає якість майбутніх подружніх стосунків та стабільність сім'ї. В умовах сучасного суспільства, що характеризується глобалізацією, трансформацією сімейних цінностей, поширенням індивідуалізму та впливом цифрових технологій, молодь по-новому осмислює поняття шлюбу. Спостерігається тенденція до підвищення віку вступу в шлюб, зміни мотиваційних установок щодо сімейного життя, а також зростання числа незареєстрованих партнерських відносин. У цьому контексті дослідження психологічних особливостей готовності сучасної молоді до шлюбу є актуальним та важливим для розуміння чинників, що сприяють формуванню стабільних сімейних відносин.

Проблематика готовності до шлюбу є предметом досліджень сімейної, соціальної та вікової психології. Вона розглядається як сукупність особистісних, емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів, що формуються під впливом індивідуального досвіду, сімейного виховання та соціокультурного середовища.

Дослідники наголошують, що готовність до шлюбу пов'язана з емоційною зрілістю, сформованою Я-концепцією, умінням будувати довготривалі стосунки та відповідальністю (Бернс, 2012; Братченко, Коваленко, 2017) [1; 2]. В українських наукових працях зазначається, що сучасна молодь демонструє високий рівень самостійності, але водночас

відчуває невпевненість у майбутньому сімейному житті через соціально-економічні чинники (Ковальчук, 2020; Семенюк, 2021) [3; 4].

Попри значний інтерес до теми, залишаються питання щодо впливу цифрового середовища, нових моделей взаємин (незареєстроване партнерство, гостьові шлюби) та особливостей міжособистісної взаємодії у сучасному світі.

Формування готовності до шлюбу залежить від низки психологічних, соціальних, економічних та культурних чинників.

1. Психологічні чинники: рівень емоційної зрілості, самооцінка, наявність позитивного досвіду стосунків, сформовані цінності щодо сім'ї.

2. Соціальні чинники: досвід сім'ї походження, приклади значущих дорослих, рівень підтримки з боку родини та друзів.

3. Економічні чинники: фінансова незалежність, можливість забезпечити сім'ю, рівень зайнятості.

4. Культурні чинники: зміна гендерних ролей, вплив соціальних мереж, популяризація альтернативних форм сімейних відносин.

Молоді люди все частіше відкладають шлюб через пріоритетність кар'єрного росту та саморозвитку. Спостерігається тенденція до пізнього одруження, що пояснюється як бажанням досягти фінансової стабільності, так і зростаючою потребою у самостійності.

Цифрові технології змінюють комунікативні стратегії у стосунках, спрощуючи знайомства, але водночас створюючи труднощі у побудові глибоких емоційних зв'язків. Соціальні мережі сприяють порівнянню власних стосунків з ідеалізованими образами, що може викликати незадоволеність партнером.

Крім того, сучасна молодь частіше вагається щодо офіційного шлюбу через відсутність навичок вирішення конфліктних ситуацій, страх відповідальності, пережитий негативний досвід стосунків або розлучення батьків.

Формування психологічної готовності до шлюбу потребує комплексного підходу, що включає:

– розвиток емоційної зрілості через самопізнання, тренінги особистісного зростання;

– навчання ефективної комунікації, розвитку навичок вирішення конфліктів та емпатії до партнера;

– психологічне консультування щодо особистісних страхів та невизначеності у стосунках;

– популяризацію здорових моделей сімейних відносин через освітні програми та медіа.

Як *висновок,* готовність до шлюбу сучасної молоді визначається комплексом психологічних, соціальних, економічних та культурних чинників. Молодь схильна відкладати шлюб через прагнення до кар'єрного зростання, особистісного розвитку та нестабільність міжособистісних

відносин. Важливим завданням є розробка психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної зрілості, комунікативних навичок і відповідальності у стосунках, що сприятиме гармонійному та усвідомленому вступу у шлюб.

Список використаних джерел:

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання:. Київ : Главник, 2012. 340 с.
2. Братченко С. Л., Коваленко О. П. Сімейна психологія. Харків : Основа, 2017. 256 с.
3. Ковальчук О. В. Психологічна готовність до шлюбу сучасної молоді. *Науковий вісник психології*. 2020. № 12 (3). С. 45–52.
4. Семенюк Н. П. Вплив сімейного виховання на шлюбну готовність молоді. *Сучасна психологія*. 2021. № 8 (1). С. 78-85. URL : http://modernpsy.org.ua/articles/2021/8-1/semenuyk.pdf.

Науковий керівник: докт. психол. наук, проф. С. О. Ставицька.

УДК 159.98:[615.851:7]:[364-4:159.944.4

Івженко Інна

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПРОФЕСІЙНИМ СТРЕСОМ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Арт-терапія – це ефективний метод психологічної підтримки, що сприяє зниженню стресу та відновленню емоційної рівноваги. Її використання у сфері професійної діяльності бере початок із середини XX століття, коли мистецтво почали застосовувати в медичних установах. Згодом метод був адаптований і для працівників інших сфер, зокрема соціальної. Хоча у вітчизняному науковому полі ще небагато публікацій, які б безпосередньо висвітлювали роль арт-терапії в подоланні професійного стресу, на практиці вона використовується у форматі тренінгів, майстер-класів або консультацій. У світовому досвіді метод активно впроваджується в корпоративні програми підтримки персоналу, зокрема через групові сесії. Творча діяльність сприяє створенню безпечного середовища, в якому учасники почуваються комфортно, діляться своїми особистими проблемами, що викликають стрес. Ми переконані, що регулярне використання арт-терапевтичних технік у професійних тренінгах допоможе підвищити емоційну стійкість та розвинути навички саморегуляції працівників.

З огляду на вище означене ми хочемо більш детально проаналізувати особливості використання арт-терапії саме в роботі з професійним стресом, зокрема фахівців соціальної роботи:

1. Орієнтація арт-терапії на профілактику емоційного вигорання. Творчість допомагає вчасно розпізнати симптоми емоційного виснаження, розрядити напруження та підтримати емоційний баланс. Якщо соціальні працівники відчувають внутрішню напругу чи у них переважають негативних емоцій, то їх можна трансформувати (сублімувати) у творчий продукт [4]. Образи на керівництво, злість на клієнтів, відчуття власної безпомічності – все це виражається через мистецтво, що допомагає зменшити стрес та знайти конструктивний вихід для переживань, щоб не переносити їх на робочі стосунки. Творчість покращує настрій, а дофамін, який асоціюється з почуттям задоволення, під час арт-терапевтичних занять буде зростати [3]. Це, в свою чергу, може давати для соціальних працівників додаткову мотивацію, необхідну для початку та/або продовження діяльності – роботи з документацією, ведення складного клієнта тощо.

2. Опрацювання глибинних переживань через символізм. Завдяки проєктивному характеру творчості, арт-терапія дає змогу соціальним працівникам безпечно досліджувати власні переживання, пов’язані зі стресовими ситуаціями. Метод колажу або малювання метафоричних образів дозволяє структурувати думки, переосмислити професійний досвід та знайти нові рішення. Символічно співвідносячи минуле з майбутнім, фахівець вчиться робити правильні кроки, вибираючи, як він буде реагувати в тих же професійних ситуаціях, з якими він зіткнеться в майбутньому, з практичним досвідом, який він отримав у результаті свого творчого досвіду тепер [5].

3. Пріоритет групових форм арт-терапевтичної роботи. Колективна творча діяльність сприяє формуванню безпечного середовища, де колеги можуть виражати почуття, знімати напругу, покращувати комунікацію та командну взаємодію. Така форма роботи знижує бар’єри між працівниками різних ланок та дає змогу керівництву краще зрозуміти потреби персоналу. **Загалом арт-терапія як групова зайнятість** фокусується на самому процесі творчої діяльності, що допомагає соціальним працівникам швидко відволіктися від тривожних думок, покращити емоційний стан та сприяє соціальній адаптації, особливо молодих фахівців.

4. Використання тілесно-орієнтованих методів арт-терапії для зниження професійного стресу. Професійний стрес має й фізіологічні прояви. Арт-терапевтичні методи, що охоплюють малювання великими мазками, ліплення, танцювально-рухову терапію, допомагають зняти м’язову напругу, активізувати тілесну свідомість і сприяють відновленню ресурсу через роботу з тілом. “Чим вищий рівень стресу, тим м’якіші матеріали обираються, робота руками розслабляє як ніщо інше, тому, що пальці безпосередньо пов’язані з головним мозком так, як у хвилини смутку або

гніву люди можуть просто зминати пальцями пластилін або інший пластичний матеріал", – наголошує О. Барабуля [1, с. 24].

5. Можливість залучення позитивних емоцій для відновлення ресурсу. Арт-терапія не лише знижує рівень стресу, а й стимулює внутрішню мотивацію та формує відчуття турботи. Займаючись арт-терапією, **соціальні працівники** можуть розслабитися та зосередитися на творенні, повертаючись надалі до своїх професійних завдань з новою силою. Сама природа художньої творчості може надати соціальним працівникам, які сковані законами, професійним регламентом, алгоритмами роботи, певний вибір, відчуття свободи та влади, яких їм не вистачає. Завдяки технікам, як-от малювання "карти ресурсів" або ведення арт-щоденника, соціальні працівники можуть усвідомити власні сильні сторони та відновити віру в себе.

6. Гнучкість методів. Арт-терапія дозволяє обирати форму й інструменти залежно від потреб фахівця: індивідуальні чи групові сесії, візуальне мистецтво, музика, танець чи драматерапія. Важливо не лише творити, а й осмислювати процес, аналізувати роботи та ділитися враженнями в колективі. З точки зору когнітивно-поведінкового підходу, арт-терапія дозволяє соціальним працівникам дуже доречно працювати і з несвідомим (придушені емоції, когнітивні схеми, стереотипи поведінки), і формувати новий усвідомлений досвід (здатність відстежувати свої стани, конструктивно реагувати на певні організаційні стрес-чинники, вчасно використовувати техніки стабілізації) [3].

7. Комплексний вплив на когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові аспекти стресу. Мистецтво активізує творчі процеси в мозку, знижує рівень напруги, допомагає виражати емоції та стимулює розвиток саморефлексії. Це сприяє покращенню когнітивної діяльності, емоційної регуляції, фізіологічної стабілізації та конструктивної поведінки в умовах професійного навантаження. Використання живопису, ліплення чи колажування дозволити соціальним працівникам знизити рівень напруги та сприяє емоційному відновленню. Зосереджуючись на кольорах і візерунках, члени команди зможуть звільнитися від стриманих почуттів і отримати емоційну ясність. Арт-терапія також дозволяє соціальним працівникам знайти нові способи регуляції деструктивних поведінкових реакцій поведінки, сприяючи розвитку навичок саморефлексії та позитивної комунікації.

Таким чином, арт-терапія – це міждисциплінарний підхід, що використовує мистецтво як інструмент пізнання, вираження й опрацювання внутрішніх станів. Вона є ефективним засобом профілактики та зменшення професійного стресу в соціальній сфері, сприяючи стабілізації психоемоційного стану, покращенню командної взаємодії та формуванню адаптивних стратегій поведінки.

Список використаних джерел:

1. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матеріалів Всеукр. наук.-прак. інтернет-конф., м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. О. М. Молчанова ; за заг. ред. О. Е. Жосана. Кропивницький : КЗ "КОІППО імені Василя Сухомлинського", 2021. 150 с.
2. Вольнова Л. М. Роль метафоричних асоціативних карт у спілкуванні з внутрішнім "Я". *Мова: психологічні, соціальні та ентокультурні аспекти* : зб. наук. праць учасників круглого столу (9.11.2021 року, м. Київ) [Електронне видання] / ред. колегія : Вольнова Л. М., Чевельча Т. Р. ; за заг. ред. доц. Вольнової Л. М. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. С. 8-10. URL : http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35539
3. Гірник Н., Раєвська Я. Особливості профілактики професійного вигорання методом арт-терапії. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія.* 2024. № 3(64). С. 12-19. https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.3.2
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Mollaoğlu S., Mollaoğlu M., & Yanmış S. Art Therapy with the extent of health promotion. Health Promotion / Ed. by M. Mollaoğlu. IntechOpen. 28 Sept. 2022. Crossref, 22 p. http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.105368

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Н. Ф. Литовченко.

УДК 159.922.62: 159.544.4«364»

Івченко Любов

Державний заклад "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

МЕТОДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Стрес супроводжує людину з першого дня народження. В часи війни, коли не завжди є можливість звернутися до спеціаліста, дорослі мають навчитися самостійно справлятися зі стресом та допомогти дітям. Тому вони мають знати що таке стрес, правильно реагувати на свій емоційний стан, відділяти реальні страхи від уявних, вміти адаптуватися, та відновити почуття безпеки. Тому ця проблема мотивує до постійних пошуків ефективних терапевтичних методів.

Мета статті – розглянути актуальність проблеми подолання стресу та проаналізувати перевірені експериментально методи арт-терапії в боротьбі зі стресом у дорослих.

Тема стресу цікава та актуальна серед науковців тим, що досі не має єдиного визначення що таке стрес. У сучасній науковій літературі термін стрес застосовується в трьох значеннях:

По-перше, стрес – зовнішні події, які викликають у людини напругу або збудження.

По-друге, стрес – суб'єктивна реакція, яка відображає внутрішній психічний стан напруги та збудження, яке відбувається в самій людині.

По-третє, стрес – фізична реакція організму на вимоги та вплив [3].

Стрес по різному впливає на людей, може викликати як неприємні так і приємні відчуття. З цього приводу Марк Садомирський казав, що зі стресом треба боротися, щоб ситуація не закінчилася трагічно, постійно контролюючи кожний крок, а головне не робити з себе "жертву", ти – "переможець" [3].

А раніше Г. Сельє писав, що люба будь-яка ситуація може викликати стресову реакцію та не кожна буде критичною, крім тих, що ведуть до порушення адаптації, самореалізації особистості [3].

Людина може не одразу у себе побачити ознаки стресу, тому якщо оточуючі бачать зміни і говорять вам про це, не треба ігнорувати. Треба контролювати те, що можете, або прийняти те, на що не можете впливати.

Понад 60% чоловіків і 50% жінок відчувають негативну дію травматичних подій, жінки більше схильні до розвитку ПТСР, аніж чоловіки [3].

Тому тема стресу мотивує вчених психологів, медиків та інших, продовжувати досліджувати цей процес, бо він впливає як на фізичне, психічне здоров'я людей та на адаптацію. Процес адаптації забезпечує діяльність і виживання в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища, яке постійно змінюється.

Існує багато методів мистецтва подолання стресу, один із них арт-терапія.

Види арт-терапії:

• малюнкова терапія

• візуальна (терапія образами)

• медитативне малювання

• мультимедійна (інтеграційна)терапія.

Сьогодні виділяють три мистецькі-оздоровчі школи:

1) шведська (виявлення переживань через музичний психічний резонанс);

2) американська (пригадування ситуації, що травмує);

3) німецька (лікування у комплексі, враховуючи фізичний, емоційний, комунікативний та органічно-регулятивний аспекти).

Всі три школи ґрунтуються на принципах:

а) добровільність;

б) індивідуальний підхід;

в) доступність;

г) безпечність;

д) ефективність [6].

Основна функція стресу – захист організму, однак його може бути забагато, тоді він завдає більше шкоди, ніж приносить користі. Тривожні новини підвищують рівень гормонів стресу гідрокортизону та адреналіну, їх кількість збільшується та веде до різних ускладнень, хвороби, впливають на перебіг ендокринних розладів. Якщо людина знаходиться у стані хронічного стресу, наднирники постійно виробляють кортизон, а організм перестає його засвоювати [5].

Тому під час стресу краще займатися улюбленими заняттями. На приклад: спів та методи арт-терапії, можуть знизити рівень гормону, тобто сам стрес. Для звільнення емоцій, ми можемо використовувати голос, рухи, творчість. Арт-терапія допомагає краще зрозуміти себе, свої бажання та потреби, розвити психологічну стійкість. Останнім часом дослідження підтверджують, що арт-терапія дійсно може застосовуватися в якості психосоматичного методу [7].

Від важких і частих стресів кількість адреналіну в крові збільшується, що веде до спазму судин і підвищенню артеріального тиску та ішемічної хвороби серця. Методи арт-терапії викликають стан спокою та медитації, активують парасимпатичну нервову систему, артеріальний тиск може знижуватися, пульс уповільнюватися та іноді підвищується температура долонь, судини розширюються, кровоток покращується. Національна служба охорони здоров'я Великобританії провела клінічні випробування, як впливає танцювальна терапія на артеріальний тиск. Результати показали, зниження як систолічного, так і діастолічного артеріального тиску в людей з артеріальною гіпертензією, краще знижувався систолічний артеріальний тиск в африканському регіоні, ніж у в Європі та Америці [2].

Існує зв'язок нейропсихології та арт-терапії, який допомагає зрозуміти вплив візуальних образів і творчості на процес лікування. Доведено якщо пацієнт із вікна своєї палати бачить гарний пейзаж, він швидше виліковується, а його емоційний та фізичний стан покращується. Цей метод застосовують для лікування ракових хворих [2]. Арт-терапія корисна у лікуванні онкохворих. У дослідженні Bar-Sela et al. (2007) хворі на рак, які проходили хіміотерапію та отримували арт-терапію, значно покращили показники депресії. Пацієнти що проходили курс хіміотерапію, відчули зменшення втоми [1].

Вілейанур Рамачандран доказав, що обидві півкулі мозку, навіть коли пошкоджені, приймають участь у створенні візуальних образів. У процесі малювання є зв'язок з мовою та руховою активністю. На томографі, при малюванні простих фігур, виявлено взаємодію між різними відділами мозку. Антоніо Дамасіо зазначив, що на психічне здоров'я впливають зорові, слухові, нюхові, смакові та сомато-сенсорні образи [4].

Таким чином, проаналізувавши наукові дослідження, можна зробити висновки, що арт-терапевтичні методи легкі у застосуванні, не мають вікових обмежень, та допомагають у знижені стресу. Також позитивно впливає на фізіологічні та психічні показники організму людини. А для адаптації в стресовій ситуації велике значення має на скільки ситуація контрольована, чи є мотивація самої людини, її характер, вік, досвід, темперамент, освіта тощо. Та кожна людина має знайти для себе способи, які допоможуть знижати вплив цих подій.

Нейропсихологія надає інформацію, як психіка та тіло реагують на стрес та допомагає розібратися, як образи впливають на емоційну сферу, мислення та здоров'я людини. Зрозуміти, як образотворча діяльність, допомагає у процесі лікування, реабілітації та чому візуальні образи важливі для збереження психічного та фізичного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Арт-терапія: перспективи застосування в лікуванні, профілактиці та реабілітації захворювань внутрішніх органів (огляд літератури) І. П. Катеренчук, О. О. Гуцалепко, С. Т. Рустамян, Ю. А. Кострікова *Практикуючий лікар.* 2023. Т. 12, № 4 (44). С. 36–42.
2. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань : Видавничо-поліграфічний центр "Візаві", 2013. 150 с.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
4. Нейропсихологічний підхід та особливості поведінкової активації при депресії в період реабілітації учасників АТО/ООС. URL : https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads /2021/08/Nezhenets-V.-Osoblyvosti-PA-z-uchasnykamy-ATO.pdf (дата звернення 16.03.2025 р.)
5. Простір арт-терапії: ресурси зцілення. Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. А. Бреусенка-Кузнєцова, О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. Київ : Золоті ворота, 2014. 198 с.
6. Сердюк Л., Малашевська І., 2020, с. 394. Кваліфікаційна робота. URL : https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/96156/1/Bolotaieva_bak_rob.pdf (дата звернення 16.03.2025 р.)
7. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма уклад. О. І. Михайлова. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Є. Книш.

УДК 159.9:364-786]:615.85

Кабанова Діана
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ГЛИНОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ТА ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни в Україні значна частина населення пережила глибокі психологічні травми, пов'язані з досвідом бойових дій, втратами, руйнуванням базових життєвих орієнтирів. У цьому контексті особливої уваги набуває проблема психологічної реабілітації військовослужбовців та цивільних осіб, які постраждали від воєнних дій. Одним із ефективних напрямів відновлення психоемоційного стану таких осіб є застосування арт-терапевтичних методів, зокрема глинотерапії – як методу м'якого впливу, що інтегрує тілесний, емоційний та когнітивний рівні особистості [1].

Сутність глинотерапії розглядається як певний взвємозв'язок між мистецтвом, психотерапією і тілом. Загалом, глинотерапія – це напрям арт-терапії, що базується на роботі з глиною як природним матеріалом. Глина є унікальним середовищем для самовираження: вона м'яка, пластична, чутлива до дотику, легко піддається трансформаціям, дає миттєвий зворотний зв'язок. Саме ці властивості роблять її ідеальним медіумом для вираження складних, часто несвідомих почуттів, які складно або неможливо вербалізувати.

Глинотерапія активує процеси саморегуляції, сприяє символічному опрацюванню внутрішніх конфліктів, стимулює уяву, творчість та розвиток емоційної сфери. Глина як інструмент терапії стає метафорою психічного процесу: вона змінюється, трансформується, формується – так само, як і внутрішній світ людини у процесі психотерапії.

Важливим аспектом є те, що глинотерапія працює через дотик – базове, первинне відчуття, яке закладається ще в ранньому дитинстві. Для осіб із психологічними травмами тілесного походження, зокрема для ветеранів, які пережили фізичну та емоційну біль, це має особливе значення. Відновлення контакту з тілом через глину дозволяє повернути втрачене відчуття цілісності, безпеки, опори [3].

Терапевтичні ефекти глинотерапії у роботі з ветеранами є досить показовими і мають кілька важливих психотерапевтичних функцій:

1. Тілесна регуляція. Занурення рук у глину заспокоює нервову систему, знижує рівень тривоги та напруги. Відомо, що робота з глиною стимулює вироблення дофаміну, окситоцину, що сприяє емоційному балансу.

2. Безпечне вираження емоцій. Через скульптурування можна передати агресію, гнів, сум, провину – ті емоції, які часто пригнічуються. Глина дозволяє працювати з ними метафорично, не завдаючи шкоди ні собі, ні іншим.

3. Відновлення суб'єктності. У процесі роботи з глиною людина відчуває себе творцем – вона формує, створює, трансформує. Це відновлює втрачене почуття контролю, що особливо важливо для тих, хто пережив травматичні події, де був у ролі жертви або безпомічного свідка.

4. Символічна реконструкція досвіду. Вироби з глини можуть відображати внутрішні образи, метафори втрат, болю, але також і відновлення, ресурсу, надії. У цьому полягає психотерапевтична сила символічного зображення.

5. Розвиток нових нейронних зв'язків. Робота руками – особливо із залученням дрібної моторики – сприяє активізації мозкової діяльності, інтеграції правої (емоційної) і лівої (логічної) півкуль мозку, що сприяє відновленню цілісного сприйняття світу та себе в ньому.

Групові глинотерапевтичні сесії – це простір для вибудовування приналежності та взаємопідтримки. Груповий формат глинотерапії є особливо цінним у роботі з ветеранами. Як показує практика учасники таких груп відчувають зниження ізоляції, відновлення почуття "належності", що критично важливо для процесу реінтеграції у цивільне життя [7].

У групах формується **атмосфера прийняття,** де немає потреби пояснювати свою історію словами – учасники "бачать" один одного через процес творення. Часто глина стає тією "мовою", якою можна поділитися найглибшими переживаннями без слів. Це дозволяє уникати ретравматизації, водночас інтегруючи досвід в більш здоровий спосіб.

Також групові заняття стимулюють розвиток емпатії, взаємної підтримки, підвищують самооцінку. Ветерани починають бачити, що не одні у своєму болю, а це відкриває двері до довіри та нових соціальних зв'язків.

Глинотерапію доцільно використовувати не ізольовано, а в поєднанні з іншими психотерапевтичними методами та ефективними підходами [2; 4]:

1. Гештальт-терапія дозволяє фокусувати увагу на "тут-і-зараз", розпізнавати актуальні емоції, що виникають у процесі творення.

2. Тілесно-орієнтовані методики гармонійно інтегруються з глиною як матеріалом, що залучає соматичний рівень.

3. Когнітивно-поведінкова терапія може доповнювати артпроцес рефлексією, зміною деструктивних переконань про себе, світ і майбутнє.

4. Медитативні практики та дихальні вправи до і після роботи з глиною допомагають глибше зануритися в процес і стабілізувати стан

Прикладом практичного застосування глинотерапевтичного підходу є успішне його впровадження в роботі з військовими. Один із прикладів – майстер-класи з глинотерапії для захисників, що відбуваються у Волинському обласному госпіталі ветеранів війни в селі Липини.

Психотерапевтка Ірина Єзерська, яка організовує ці сесії, зазначає, що "…з майстер-класів хлопці виходять іншими людьми". Робота з глиною, за її словами, дозволяє ветеранам "випустити емоції, які неможливо виразити словами", а також "пережити багато внутрішнього – те, що зазвичай приховується".

Учасники майстер-класів створюють символічні вироби, в яких відображають особисті переживання: хтось – емблему свого підрозділу, хтось – оберіг для родини, хтось – щось схоже на уламок, який хочеться зцілити. Ці об'єкти стають опорними образами у процесі проживання втрати, тривоги, провини, а сам акт творення – "психологічною тілесною розрядкою", як зазначає І. Єзерська [5].

Подібні практики підсилюють ефективність роботи психологів у госпіталях, адже після таких майстеркласів учасники легше йдуть на контакт, стають більш відкритими до вербалізації емоцій.

Отже, глинотерапія – це більше, ніж просто робота з матеріалом. Це шлях до зцілення через дотик, творення і символіку. У контексті війни вона дає змогу пережити і трансформувати біль, знайти ресурс, повернути собі контроль над тілом і життям. Завдяки своїй природній простоті і терапевтичній глибині, глинотерапія є універсальним методом, доступним для людей будь-якого віку та з різним рівнем психологічної травмованості. Ми також вважаємо, що і в умовах поствоєнної України її потенціал у сфері психосоціальної допомоги ветеранам, внутрішньо переміщеним особам та іншим постраждалим буде надзвичайно високим.

Список використаних джерел:

1. Васильєва Н. В. Арт-терапія в роботі з військовими: ресурсний підхід до переживання травми. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 142 с.
2. Григоренко Т. С. Психологічна підтримка ветеранів: методи та підходи. Харків : Видавництво НУВС, 2020. 176 с.
3. Морозова Л. Ю. Тілесно-орієнтована терапія у подоланні ПТСР. Львів : Психотерапевтична школа, 2021. 118 с.
4. Черниш В. О. Психологічна допомога постраждалим унаслідок воєнних дій. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 204 с.
5. Єзерська І. З майстер-класів хлопці виходять іншими людьми: як у Липинах відбувається глинотерапія для військових // Район. Луцьк, 2024. URL : https://lutsk.rayon.in.ua/topics/588380-z-mayster-klasiv-khloptsi-vikhodyat-inshimi-lyudmi-yak-v-lipinakh-vidbuvaetsya-glinoterapiya-dlya-viyskovikh.

Науковий керівник: докт. психол. наук, проф. С. О. Ставицька.

УДК 159.922.1-055.26«364»

Калмикова Валентина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

Процес становлення жінки як матері охоплює кілька психологічних етапів, зокрема емоційну зрілість, соціальні навички та здатність до адаптації. Однак в умовах війни цей процес зазнає значних змін, адже жінки опиняються у складних ситуаціях, які можуть впливати на їхній психологічний стан. Зростає рівень стресу, невизначеність щодо майбутнього, що, у свою чергу, може спричиняти сумніви щодо материнства або створювати перешкоди для гармонійного входження у цю роль.

Воєнний конфлікт ставить перед жінками численні випробування, які впливають як на фізичний, так і на психоемоційний стан. Небезпека для життя, нестабільність, економічні труднощі, а також психологічні наслідки війни можуть знижувати їхню впевненість у можливості стати матір'ю. Крім того, негативні соціальні чинники, такі як втрата соціальних зв'язків або вимушене переміщення, лише ускладнюють підготовку до народження та виховання дитини. Важливо враховувати, що психологічна готовність до материнства формується не лише на особистісному рівні, а й під впливом зовнішніх умов, які можуть змінюватися під час війни. Це і зумовлює актуальність порушеної проблеми.

Тема психологічної готовності до материнства в умовах війни стала предметом досліджень багатьох вчених. Зокрема, до цього питання зверталися О. Дробот, А. Дорошенко, К. Новак, І. Савченко, Н. Шматко та ін. У своїх працях вони аналізують особливості адаптації жінок до ролі матері в кризових умовах, досліджують соціокультурні та психологічні аспекти цього явища, підкреслюючи значення підтримки з боку сім'ї, суспільства та фахівців у сфері психології [2, с. 25; 3, с. 104]. Поряд із цим вивчення готовності жінок до материнства в умовах війни в Україні не вивчалося. Однак в цей період вони потребують особливої підтримки.

Проблема психологічної готовності до материнства в складних умовах набуває все більшого значення. Згідно з дослідженням К. Новак, жінки, які переживають воєнні події, часто мають підвищений рівень тривожності, що негативно позначається на їхньому емоційному стані. Вчена підкреслює, що постійний стрес може пригнічувати природні материнські інстинкти та викликати страх перед майбутнім материнством [2, с. 30].

Н. Шматко звертає увагу на соціокультурні фактори, які можуть як підтримувати, так і гальмувати формування готовності до материнства. Вона

наголошує, що в суспільстві, де надається належна психологічна та соціальна підтримка жінкам, рівень емоційної нестабільності значно знижується. Разом з тим, відсутність ресурсів для надання допомоги жінкам у кризових ситуаціях сприяє розвитку депресивних станів і невпевненості у власних силах [4, с. 412].

Дослідження І. Савченко показують, що зміни у психологічному стані жінок в умовах війни часто пов'язані із втратою соціальних орієнтирів та звичних моделей поведінки. Її робота підкреслює, що психологічна стійкість, яка формується завдяки соціальній підтримці, значною мірою впливає на те, наскільки жінка готова прийняти роль матері [3, с. 105].

У свою чергу, О. В. Дробот та А. В. Дорошенко підкреслюють, що одним із головних механізмів збереження психологічного здоров'я вагітних жінок є професійна психологічна підтримка. Вони зазначають, що регулярна робота з психологами, тренінги для майбутніх матерів та створення підтримуючого середовища можуть значно знизити рівень тривожності і допомогти жінкам підготуватися до материнства навіть у складних умовах [1, с. 18].

Узагальнюючи погляди науковців, можна зазначити, що психологічна готовність до материнства у воєнний період залежить від цілого комплексу чинників. З одного боку, це внутрішня стійкість жінки, її здатність адаптуватися до нових умов, а з іншого – соціальна підтримка, яка може як полегшити, так і ускладнити цей процес [2, с. 35; 4, с. 414].

Психологічна готовність до материнства є важливим аспектом жіночого розвитку, який набуває особливого значення в умовах війни. Високий рівень тривожності, соціальна ізоляція та нестача підтримки можуть негативно впливати на жінок, змушуючи їх відкладати народження дітей або переживати серйозні емоційні труднощі у процесі материнства.

Науковці дійшли *висновку*, що у складних умовах воєнного часу необхідно створювати спеціальні програми підтримки жінок, які включають як психологічну допомогу, так і соціальні ініціативи. Ефективні заходи допоможуть жінкам не лише психологічно підготуватися до материнства, а й зменшити рівень стресу, сприяючи формуванню стабільного психологічного стану. З огляду на це, доцільним є впровадження заходів, спрямованих на підтримку жінок у період вагітності, а також розвиток спеціалізованих освітніх та консультативних програм. Це дозволить мінімізувати негативні наслідки війни для психоемоційного стану жінок і сприятиме формуванню здорового та усвідомленого материнства.

Список використаних джерел:

1. Дробот О. В., Дорошенко А. В. Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. Том 35 (74) № 5. С. 13-20. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2024/5_2024.pdf

2. Новак К. В. Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни. Кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2023. 74 с. URL : https://dspace.znu.edu.ua /jspui/handle/12345/17907
3. Савченко І. Соціально-психологічні аспекти готовності до материнства в умовах війни. *Психологічні дослідження.* 2022. Т. 45, № 2. С. 98-112.
4. Шматко Н. Готовність до материнства в умовах війни: психологічні та соціокультурні аспекти. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2024. Вип. 76. С. 409-415. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-409-415

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. Л. М. Вольнова.

УДК 159.922.6:17.024.4-053.81

Карпікова Дар'я
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ФЕНОМЕН ВИБОРУ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У КОНТЕКСТІ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Ранній дорослий вік вміщує у себе часовий проміжок від 20 до 40 років. У цей період людина досягає статевої зрілості, демонструє розвинуті розумові навички та сформовані інтереси. Також тут відбувається формування системи цінностей (світогляд, життєва позиція), цілісного уявлення про себе, готовність до особистісного зростання та професійного самовизначення.

Феномен вибору життєвих перспектив особистістю раннього дорослого віку вивчають у своїх працях такі українські вчені, як: Л. Помиткіна, С. Любчекно, О. Коваленко, Т. Дзюба, К. Платонов, Є. Головаха, І. Мартинюк та інші. Серед зарубіжних вчених різні аспекти вибору життєвих перспектив розглядають: К. Левін, В. Вілюнас та інші.

У психологію поняття життєвої перспективи ввів К. Левін. Він мав перед собою мету окреслити цілісне сприйняття людиною власного життєвого шляху крізь призму минулого, теперішнього та майбутнього. Відповідно до теорії психологічного поля, те, як ми сприймаємо сьогодення є синтезом елементів минулого досвіду та передбачень щодо майбутнього. Минуле та майбутнє стають джерелом мотивації, визначаючи часову перспективу та особливості людської поведінки. Відтак, у психології поняття перспектива традиційно розглядається як концепт, що охоплює минуле, теперішнє та майбутнє. К. Левін вважав життєву перспективу як своєрідну самопроєкцію особистості в майбутньому, що акумулює всю систему мотивів людини і водночас виходить за межі ієрархії мотивів [1, с. 246].

Згідно з науковою традицією розуміння життєвої перспективи, різноманітні автори демонструють різні її грані для дослідження. Зокрема у працях Ж. Нюттен проблема життєвої перспективи розкривається через аналіз феномена часової перспективи як "ієрархії цілей особистості". На переконання дослідника, часова перспектива насамперед асоційована зі сприйняттям подій у конкретний час ("миттєве тут"), котрі об'єктивно зображені як послідовність подій, що відбуваються лише через певні проміжки часу. Часова перспектива, на відміну від просторової, не є частиною сприйняття. "Віртуальна" присутність об'єкта, який є цільовим або мотиваційним, на різних часових відстанях у внутрішньому плані формує часову перспективу. Згідно з розумінням Ж. Нюттена, вона є функцією таких характеристик мотиваційного об'єкта, як його глибина, структура, реальність, зміст, властивості та інші аспекти. Оригінальне розуміння майбутньої часової перспективи належить Т. Коттлу. Він визначав її як здатність людини діяти в теперішньому часі з огляду на передбачення подій у віддаленому майбутньому [1].

В. Вілюнас розкривав феномен життєвої перспективи розглядається через призму планування майбутнього. Науковець трактував життєве планування як поступове розв'язання однієї проблеми в різних масштабах шляхом перегляду різних аспектів життєвої перспективи, аби досягти найбільшого прогресу в задоволенні власних потреб з мінімальними зусиллями. У цьому контексті життєва перспектива означає можливі ситуації та обставини життя, тобто є основою для особистісного розвитку [3].

В науковому доробку Є. Головахи життєва перспектива презентується як система уявлень людини про можливе майбутнє, яке не обов'язково є бажаним і часто сприймається з тривогою та страхом [2]. Компонентами, що забезпечують реалізацію життєвої перспективи є плани і цілі, життєва програма та ціннісні орієнтації, які складають її сутність [2]. На думку Є. Головахи, основну роль у процесі планування зазвичай виконують життєві цілі, які є матеріальними та хронологічними межами реального майбутнього і постійно пов'язані з актуальними проблемами. Життєве планування виступає як інструмент для досягнення цих цілей, а тому життєві цілі визначаються через їх хронологічні та змістовні аспекти [2]. Науковець зазначав, що життєві цілі та плани виступають як кінцеві та проміжні орієнтири на різних етапах життя.

І. Мартинюк, виокремлюючи складові життєвих перспектив, розподіляв життєві цілі за такими категоріями: реактивні та прогресивні, антигуманні та гуманні, довгострокові та короткострокові, фундаментальні та тривіальні, утопічні та реалістичні [4]. На думку Л. Помиткіної, життєві перспективи особистості проявляються в її уявленнях про бажане майбутнє та плани його досягнення [5].

У працях О. Коваленко, присвячених проблемі життєвого шляху особистості, життєві перспективи характеризуються як потенційні

можливості для її розвитку. К. Платонов розглядав перспективу як “образ власного майбутнього, який можна уявити і реалізувати за умови досягнення тих чи інших цілей”. У науковій літературі серед характеристик перспективи виділяють: оптимізм, відповідність реальності, конкретизованість, тривалість та структурованість, причому ключовими етапами є: найближчий та віддалений. Значна кількість дослідників цієї проблематики наголошують на взаємозв’язок рівня розвитку часової перспективи з рівнем соціального та психологічного зростання особистості [2].

Таким чином, проблема життєвих перспектив особистості активно досліджується сучасними українськими психологами в рамках прийняття життєвих рішень, формування життєвого шляху, планування майбутнього, розвитку екологічної свідомості та професійного становлення.

Список використаних джерел:

1. Єрмолова І. С. Життєві кризи особистості : науково-методичний посібник. 2 ч. Київ : ІЗМН, 1998. 91 с.
2. Головах Є. І. Життєва перспектива та професійне самовизначення молоді. Київ : Наукова думка, 1988. 142 с.
3. Ральникова І. А. Системна трансформація уявлень про життєву перспективу на переломних етапах життєвого шляху. Вип. 26. Київ : психологічний журнал, 2021. 44 с.
4. Мартинюк І. О. Проблеми життєвого самовизначення молоді. Досвід прикладного дослідження. Київ : Наукова думка, 1993. 116 с.
5. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
6. Любченко С. О. Особливості осмисленості життя і цінностей у людей дорослого віку. Київ, 2024. URL : https://www.researchgate.net/publication/377743881_Osoblivosti_osmislenosti_zitta_i_cinnostej_u_ludej_doroslogo_viku
7. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. проф. В. Ф. Моргуна. Полтава : ІЗМН, 2013. 172 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Н. І. Бігун.

УДК 616.89-008.454

Кириченко Наталія
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

РОЗУМОВА ВІДСТАЛІСТЬ: КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ

Людське суспільство завжди звертало увагу на осіб з фізичними чи психічними порушеннями, оскільки вони вимагали особливої уваги і допомоги. Недостатня підтримка таких осіб призводила до соціальних проблем, таких як злочинність та безробіття. Це створювало потребу в розробці принципів і форм допомоги. Ставлення суспільства до аномальних осіб залежало від економічного розвитку, політичних і моральних переконань, а також рівня освіти та охорони здоров'я.

Проблема розумової відсталості є предметом багатьох наукових досліджень, зокрема медичних, педагогічних, психологічних та соціологічних. Останнім часом спостерігається зростання числа осіб з психічним недорозвитком. Частота олігофренії серед населення становить від 0,2% до 3%, що є тривожним показником [4].

Олігофренія (від грецького "oligos" – малий і "phren" – розум) вперше була запропонована Е. Крепеліном у 1916 році як психічний недорозвиток, що включає різні ступені інтелектуальних порушень. Для діагностики олігофренії були введені три критерії: інтелектуальний, біологічний і соціальний. На практиці переважав соціальний критерій, що оцінював здатність індивіда адаптуватися до соціального середовища.

У минулому для позначення розумової обмеженості використовувалися терміни, як "ідіот", "дурень від народження", які з часом стали медичними термінами. Термін "монголізм", запропонований медиками, також мав на меті уникнення принизливого ставлення до пацієнтів. У міжнародному контексті використовуються терміни на кшталт "людина з труднощами в навчанні" або "інтелектуально неповноправний". Однак ці вирази є евфемізмами, що не фіксують суть проблеми, а лише один з її наслідків.

В Україні термін "розумова вада" часто використовується в офіційних перекладах міжнародних документів, однак він має оцінювальний характер і підсилює стигматизацію осіб з психічними порушеннями. Тому доцільніше використовувати такі терміни, як "інтелектуальна недостатність" або "розумова обмеженість", які є більш нейтральними.

Аналіз історичних джерел свідчить, що одним з перших, хто започаткував класифікацію дітей з відхиленнями в розумовому розвитку, був Фелікс Платтер (1537-1614), який виділив слабоумство як форму душевного захворювання. Пізніше, французькі психіатри Пінель та Ескіроль розробили класифікації, орієнтуючись на Платтера. Пінель виокремив уроджену та

набуту форми слабоумства, а Ескіроль створив класифікацію за ступенем відсталості. Він ввів терміни, такі як імбецилізм, ідіотія та розумова відсталість, хоча не розмежував їх чітко [2].

В Україні важливу роль у вивченні та вихованні дітей з розумовими порушеннями відігравав І. Сікорський (1842-1919). У 1904 році він зазначав необхідність лікування та виховання таких дітей, а також розробив класифікацію для дітей з розумовим недорозвитком [1]. Сікорський поділяв дітей на дві групи: здібних, з порушеннями розвитку мозку, та тих, у кого хвороба триває. Окрім того, у 1903 році ним було засновано Лікарсько-педагогічний інститут для таких дітей. Класифікація Сікорського включала різні ступені розумової відсталості, а також враховувала гендерні відмінності в профілях інтелектуального розвитку. Його методи залишали питання щодо чітких діагностичних критеріїв, що призводило до певної невизначеності у застосуванні термінів.

У відповідь на недоліки попередніх класифікацій, український психіатр П. Ковалевський (1849–1923) запропонував власну класифікацію дітей з порушеннями розумового розвитку, виокремлюючи категорії ідіотів, розумово відсталих дітей та навіть дітей, що скоїли злочини. Він ввів термін “розумово відсталі” у 1906 році, однак його класифікація залишала певну невизначеність, зокрема в розмежуванні категорій “тупоумних” і “відсталих” дітей. Ковалевський також не окреслив конкретні методи роботи з дітьми різних груп [1].

У 1911 році психіатр Г. Трошин (1874–1938) виступив проти неузгодженості класифікацій та запропонував власну систему, що включала три основні стадії розвитку: ідіотія, імбецильність та відсталість. Він чітко розмежував психічний недорозвиток від неврозів і психозів, а також пропонував комплексний підхід до вивчення відсталості. Г. Трошин підкреслював важливість співпраці з різними спеціалістами, хоча не надав конкретних рекомендацій для педагогів [3].

Психолог Г. Россолімо розробив п’ять основних психологічних профілів для дітей з різними ступенями розумової відсталості. Однак, незважаючи на важливість цієї класифікації, вона не містила чітких критеріїв для визначення ступеня відсталості, що обмежувало її практичну цінність [1].

Класифікація, розроблена М. Тарасевичем, є інноваційною завдяки застосуванню еволюційно-біологічного принципу, що передбачає виокремлення трьох основних груп дітей з дефективним розвитком: фізичні дефекти, психофізичні дефекти та психічні дефекти [5]. Ця класифікація дозволяє охопити різноманітні порушення розвитку, при цьому М. Тарасевич зазначав, що діти з фізичними дефектами та порушеннями органів чуття можуть навчатися разом з іншими дітьми, тоді як діти з серйозними психічними порушеннями потребують спеціального підходу. Крім того, він виділив три форми психо-нервової активності, які мають вплив на здатність до навчання: гармонійна, нестійка і роздратована.

Сучасна класифікація, за стандартами МКХ-10, розподіляє розумову відсталість на чотири категорії в залежності від IQ: легка, помірна, тяжка та глибока. Легка розумова відсталість (IQ = 50-69) характеризується затримкою розвитку, але діти можуть навчатися в школі. Помірна відсталість (IQ = 35-49) вимагає постійного догляду, а тяжка відсталість (IQ = 20-34) має мінімальний розвиток мовлення і моторики. Глибока відсталість (IQ до 20) проявляється лише мінімальним розвитком сенсомоторики, що потребує постійного догляду.

Особи з важкою розумовою відсталістю часто утримуються в інтернатах і потребують постійного догляду, не демонструючи значної позитивної динаміки з віком. Легка розумова відсталість складає 75-89% серед людей з порушеннями інтелектуального розвитку, тому методики навчання для цієї групи постійно вдосконалюються. Помірна розумова відсталість становить понад 10%, тяжка – близько 4%, а глибока – 1%.

До 90-х років XX століття вітчизняні науковці користувались класифікацією М. С. Певзнера, яка виділяла п’ять основних форм олігофренії. Зокрема, неускладнена форма характеризується врівноваженістю нервових процесів, а форма з перевагою збудливості або загальмованості проявляється збудженням або загальмованістю в поведінці. Олігофрени з порушенням функцій аналізаторів мають дефекти зору, слуху або моторики, що ускладнює їхню соціальну адаптацію. Діти з психопатоподібною поведінкою мають проблеми з емоційною сферою і самоконтролем, а при недостатності лобних відділів кори головного мозку проявляються порушення пізнавальної діяльності та особистісні зміни.

Розумова відсталість не веде до рівномірного порушення всіх психічних функцій. Психічні процеси можуть порушуватись в різному ступені, і деякі з них залишаються збереженими, що визначає індивідуальні особливості розвитку. Важливими є як біологічні, так і соціальні фактори розвитку дітей з олігофренією, зокрема їхнє оточення та навчання. Незважаючи на клінічні різниці, всі класифікації базуються на органічній недостатності головного мозку, що може бути екзогенним або конституційно-генетичним.

Розумова відсталість вимагає комплексної діагностики та корекції, а також врахування внутрішнього світу дітей, їхнього сприйняття реальності для коректного підходу в навчанні і вихованні.

Список використаних джерел:

1. Гаврилов О. В. Особливі діти в закладі і соціальному середовищі. Кам’янець-Подільський : “Аксіома”, 2009. 311 с.
2. Кравець Н. П. З історії становлення в Україні класифікацій розумово відсталих дітей. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) :* збірник наукових праць. Випуск № 10 (2018).
3. Макарчук Н. О. Особистісна саморегуляція підлітків з порушеннями розумового розвитку : монографія. Київ : Фенікс, 2014, 448 с.

4. Мякушко О. Системи класифікації розумової відсталості та підходи до діагностики дітей з помірною розумовою відсталістю. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/713973/1/%D0%9C%D1%8F%D0%BA%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%BE%20%D0%9E.%D0%86._%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%202.pdf
5. Тарасевич Н. Класификація дефективних дітей. Харків, 1922, 27 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ю. Ковтун.

УДК 159.923.2:316.46

Коваленко Олена
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ЛІДЕРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Сучасне суспільство вимагає від психолога не лише професійних знань, а й наявності розвинених лідерських якостей. Лідерство є важливим для керівництва групами, проведення тренінгів та організації психотерапевтичного процесу. Самооцінка, у свою чергу, визначає впевненість фахівця у власних можливостях, що безпосередньо впливає на ефективність його діяльності. Наслідком переоцінки або недооцінки особистих можливостей може стати професійне вигорання та неефективність. Тому дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та лідерськими здібностями майбутніх психологів є актуальним для створення ефективних програм навчання та професійної підготовки.

Самооцінка як психологічне явище досліджувалася багатьма науковцями, серед яких Б. Ананьєв, А. Бандура, Л. Божович, К. Роджерс, А. Захарова, І. Кон та В. Джеймс, які підкреслювали вплив самооцінки на професійну діяльність та її роль у формуванні особистості в цілому. Природу самооцінки визначають, зокрема, як показник ступеню задоволення собою (Р. Мейлі), як фіксація результату пізнання себе (І. І. Чеснокова), т. ін. [1, с. 3].

Лідерські здібності також були предметом інтенсивних досліджень зарубіжних та вітчизняних дослідників, зокрема у працях Д. Гоулмана, Ф. Фідлера, У. Бенніса, Г. Ашина, О. Віханського, В. Гончарової, Н. Жеребової, В. Зацепіної, Л. Зубанової, О. Євтихова, Є. Кудряшової, Р. Кричевського, Т. Мальковської, А. Менегетті, А. Наумова. Низка науковців визначали лідерство як здатність впливати на інших людей задля досягнення спільної мети. Проблема розвитку лідерських здібностей,

виховання лідерів та формування проактивної особистості вивчалася І. Бехом, І. Івановим, А. Лутошкіним, А. Макаренком, С. Мудриком, Л. Новиковою, І. Підласим, В. Сухомлинським та іншими [2, с. 126].

Проте взаємозв'язок між самооцінкою та лідерськими здібностями саме у майбутніх психологів залишається недостатньо дослідженим. Більшість досліджень зосереджена на загальних аспектах лідерства або самооцінки, тоді як специфіка професійної підготовки психологів вимагає глибшого аналізу цього взаємозв'язку.

Сучасне суспільство пред'являє підвищені вимоги до майбутніх фахівців, зокрема до психологів. У свою чергу, задля досягнення бажаного в житті людині необхідно, у тому числі, володіти лідерськими якостями та адекватною самооцінкою.

Самооцінка є однією з потреб людини, що пов'язана з рівнем її домагання. Самооцінка визначає шлях розвитку особистості, напрямок і рівень її активності, ставлення людини до себе, інших людей та світу в цілому [3]. Психологи визначають самооцінку як змінну, що відображає загальне позитивне або негативне ставлення особистості до себе. Так, на думку К. Роджерса самооцінка є стилем відношення людини до себе, її життєвою позицією. У. Джеймс вважає, що самооцінка проявлятися у вигляді задоволення та незадоволення особистістю собою, де задоволення собою відповідає високому рівню самоповаги. У свою чергу, самоповага – це важлива умова проактивності особистості, що сприяє реалізації її творчого потенціалу (Р. Бернс). Наявність самоповаги є противагою критичному ставленню до себе та незадоволеністю собою [1, с. 4-5].

Лідерство також охарактеризовано складністю і великою різноманітністю трактувань. Лише протягом 20 сторіччя науковцями надано понад 350 визначень лідерства [4]. Зокрема, виділяється персональне лідерство, яке охоплює харизму, лідерські вміння та навички, переконання, емоції і несвідомі звички [5, с. 34-35]. "У самому серці лідера знаходиться його самосвідомість, його успіх до самовладання і спеціальна компетентність, його відчуття зв'язку з тим, хто його оточує. Це – внутрішнє ядро, джерело зовнішньої ефективності лідерства індивіда" [6, с. 86].

Лідер – це найавторитетніша особистість у групі, яка завдяки особистісним якостям має в ній ключову роль у вирішенні групових завдань. У свою чергу, самооцінка лідера є відображенням його думки стосовно оцінки своїх вчинків та дій, думок та цінностей, навичок, вмінь, здібностей та можливостей.

Особа, у якої занижена самооцінка частіше за все не буде брати на себе велику відповідальність, так як у неї немає впевненості в собі, у своїх силах і що він може впоратися із завданням. Особи із заниженою самооцінкою не вірять у свої сили, невпевнені в собі. Вони звісно можуть мати якості, необхідні для лідера, наприклад, такі як надійність, відповідальність, витривалість, чесність тощо, але таких якостей, як ініціативність,

незалежність, рішучість, наполегливість тощо їм може бракувати. Вони болюче сприймають критику, сміх та осуд на свою адресу, їх хвилює думка оточуючих. Як результат, таким особам притаманна закритість, схильність до психічної ізоляції, сором'язливість, така людина навряд чи може проявити себе як лідер.

З огляду на сутність професії практичного психолога, принципів та завдань його діяльності, значного обсягу вимог, які висуваються до нього, рівня залученості фахівця у діяльність, відповідальності тощо, особі, яка обирає вказану професію, бажано мати лідерські якості та адекватну самооцінку, оскільки від цього в подальшому безпосередньо може залежати не лише якість наданої ним допомоги людям, а й їх здоров'я та майбутнє.

Проаналізувавши літературу, що висвітлює дослідження таких категорій як "лідерство" та "самооцінка", а також провівши власне емпіричне дослідження можна дійти висновку, що самооцінка впливає на прояв лідерських здібностей студентів-психологів. Студенти з низькою самооцінкою майже не проявляють лідерських здібностей в силу своєї невпевненості і страху бути не прийнятими. І навпаки, ті студенти, чия самооцінка адекватна або висока, проявляють лідерські здібності.

Список використаних джерел:

1. Дячук П., Перфільєва Л., Яценко А. Сутність самооцінки, її структура і функції в особистісному розвитку. Уманський державний педагогічний університет імені П. Тичини [Електронний ресурс], 2004, 10 с. URL : https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/452/1/sytnist_samoocinku.pdf
2. Дятленко Н. Лідерські якості студентів-психологів як складова їхньої професійної компетентності // Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів : моногр. / авт. кол. / під наук. ред. Лозової О. М. Вінниця : "Віндрук", 2014, 184 с.
3. Hjelle L., Ziegler D. Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications 3th ed.: McGrow-Hill, 1992.
4. Lashway L., Mazarella J. A., & Grundy T. Portrait of a leader. / In S.C. Smith, & P.K. Piele (Eds.). School Leadership: Handbook for Excellence in Student Learning. Cjrwin Press. 2006. 462 p.
5. Scouller J. The Three Levels of Leadership: How to Develop Your Leadership Presence, Know-how and Skill. Cirencester : Management Books. 2011. 318 p.
6. Кесьян Т. В. Лідерство як важливий аспект організаційних здібностей. *Збірник наукових праць ПНУ імені Івана Огієнка. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* Вип. 5. 2009. С. 193–205.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Т. М. Розова.

УДК 159.923:316.6

Коваль Інна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СПЕЦИФІКИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ І КОНФЛІКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Психологічні властивості особистості, формуючись в процесі її життєдіяльності, накладають певний відбиток на поведінку. В той же час соціальне середовище, в якому живе та діє індивід, впливає на розвиток і прояв психологічних властивостей. Для студента-психолога – це середовище професійно-навчальної діяльності у межах вищої школи.

Психологічні властивості взаємопов'язані між собою, проте однією із провідних властивостей, котра провокує конфліктність особистості, є тривожність. Так, на думку В. Ф. Орлова, О. М. Отич та О. О. Фурси нестабільна соціально-економічна ситуація у країні сприяє появі підвищеної тривожності, що позначається на характері взаємин людини з оточуючими, підвищуючи їх конфліктність [4]. Тривожність й конфліктність, як психологічні властивості, по-різному відображаються на життєдіяльності людини. Найчастіше результат такого впливу негативний [3].

Крім того, слід відрізняти тривожність й конфліктність від таких агресивних емоцій, як гнів і ненависть. Сам по собі гнів, якщо він знаходить пряме вираження в боротьбі чи ще в будь-яких формах поведінки, не веде до розвитку порушень. У випадку витіснення гніву (оскільки його вираження ставить організм в небезпечну ситуацію), можуть виникати психосоматичні симптоми, наприклад, підвищення артеріального тиску. Та якби за агресивними почуттями не приховувалась тривога, не виникало б і потреби у їх витісненні. Це узгоджується з нашим уявленням про те, що суб'єктивним виявленням конфлікту на психосоматичному рівні виступає тривога, у випадку коли організм опиняється у ситуації конфлікту, тобто підвищена тривожність підвищує конфліктність [3].

Чим більша тривожність і чим сильніше виражені прояви невротичної поведінки, тим менш серйозні органічні порушення та більша конфліктність. Прагнучи свідомо вирішити конфлікт, людина може переживати інтенсивну тривогу, але все ще продовжувати відкрито опиратися загрозі за допомогою свідомості. Та коли людина вже не в змозі переносити свідому боротьбу – від того, що ситуація стає все більш загрозливою, чи у випадку відсутності змоги її вирішити – з'являються симптоми. Це зменшує гостроту конфлікту і створює умови для псевдоадаптації, при якій конфлікт лишається невирішеним. Тому, можна, стверджувати, що симптоми містять в собі тривогу в кристалізованому вигляді [2].

Тривожність й конфліктність являють собою психологічні особливості особистості, які можуть проявлятися при дії певних чинників: зовнішніх та внутрішніх. Певний рівень тривожності та конфліктності – обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний або бажаний рівні тривожності й конфліктності – це так звані корисна тривожність й корисна конфліктність [1].

Ситуативно стійкі прояви тривожності прийнято називати особистісними і пов'язувати з наявністю у людини відповідної особистісної тривожності (так звана "особистісна тривожність"). Ця стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до конфліктів і передбачає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широке "коло" ситуацій як загрожуючи, тобто проектується конфліктність [3].

Тривога, за К. Хорні, є одним із найпоширеніших афектів, які відчуває людина, а ворожі спонукання утворюють головне джерело невротичної тривожності, що провокує конфліктність. Автор виділяє чотири основні способи упередження тривожності й конфліктності: раціоналізація; заперечення; спроба приглушити негативні емоції та переживання; уникання хвилюючих думок, відчуттів, спонукань чи ситуацій, які їх викликають [2].

Причиною тривожності на психологічному рівні може бути неадекватне сприйняття суб'єктом самого себе. Так, тривожність зумовлена конфліктною побудовою самооцінки, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба оцінити себе високо, з одного боку, і почуття невпевненості – з іншого.

В психологічній сфері тривожність взаємопов'язана із конфліктністю, тривожність впливає на конфліктність особистості. А саме, чим більший у індивіда рівень тривожності тим більший його рівень конфліктності [4].

Зокрема, псизхологами було виділено основні негативні сторони взаємозв'язку високих рівнів тривожності та конфліктності:

1. Особистість з високими рівнями тривожності й конфліктності схильна сприймати навколишній світ як приховуючий у собі загрозу і небезпеку у значно більшій мірі, ніж особистість низькими рівнями.

2. Високі рівні тривожності й конфліктності складають загрозу психічному здоров'ю та сприяють розвитку перед невротичних станів.

3. Високі рівні тривожності й конфліктності негативно впливають на результати діяльності.

4. Високі рівні тривожності й конфліктності в числі деяких індивідуально-психологічних особливостей особистості надають суттєвий вплив на професійну спрямованість.

5. Тривожність й конфліктність впливають на стійкість поведінки і прояв навичок її самоконтролю. Якщо при низьких рівнях тривожності й конфліктності спостерігається збереження у суб'єкта впевненості у своїх силах, а у разі помилок у діяльності – адекватне ставлення і бажання виправити їх, то особистості з високими рівнями тривожності й

конфліктності виявляють роздратованість, нетерпимість, вступають в негативну полеміку із опонентами, або визнають свою невдачу та намагаються пояснити її зовнішніми причинами [5].

Особистостям з високими рівнями тривожності та конфліктності, зокрема, студентам – психологам, бракує власних переконань і принципів, тому вони надміру залежать від думок та оцінок оточуючих людей, котрі можуть, якщо зададуться ціллю, маніпулювати ними. Як правило тривожним та конфліктним суб'єктам властива підвищена вимогливість не тільки до себе, але й до оточуючих. Вони надмірно прискіпливі до дрібниць і нюансів у взаєминах, хворобливо образливі, гіперчутливі до дійсних чи уявних несправедливостей – на цьому підґрунті дуже часто виникають конфлікти та блокується спілкування. Проте, від своїх тривожних та конфліктних рис такі індивіди, перш за все страждають самі, розраховуючись за них різноманітними невротичними порушеннями (головні болі, безсоння, серцеві та шлункові розлади тощо) [3].

Специфіка тривожності у взаємозв'язку із конфліктністю особистості у майбутніх психологів визначає необхідність регулярного і якомога більш раннього контролю за проходженням психічного розвитку особистості та психокорекції порушень пов'язаних з функціонуванням її тривожності, що проектує конфліктність. Водночас, недостатня кількість навчальної та наукової літератури з даної проблеми вимагає емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та конфліктності особистості, зокрема, у контексті нашої магістерської роботи, дослідження специфіки взаємозв'язку тривожності й конфліктності у майбутнього психолога.

Отже, проблема як тривожності так і конфліктності особистості посідає особливе місце в системі сучасного психологічного знання. Г. Ш. Габдеєва, Е. А. Калініна вказують, що тривожність може бути адекватною ступеню загрози очікуваної події і в даному аспекті здійснювати оптимізуючий вплив на спілкування, поведінку та діяльність людини. Водночас, А. І. Захарова, О. О. Халік та ін. зазначають, що за умови неодноразового повторення умов, які проектують появу високих рівнів тривожності, створюється постійна готовність до конфліктів та провокується високий рівень конфліктності [5].

Таким чином, дослідження специфічних особливостей тривожності й конфліктності та їх впливу на особистісне становлення і зростання особистості майбутнього психолога виступає досить складним і актуальним аспектом встановлення якісних та кількісних показників підготовки психологів у вищій школі і обумовлюється складністю відсутності єдиної теоретичної та узгодженої концепції як у визначенні специфіки взаємозв'язку тривожності і конфліктності у майбутніх психологів, так і заходів активізації особистісного розвитку, які б передбачали б усвідомлення психологом власних недостатньо конструктивних психологічних властивостей і спрямування їх у власні ресурси до особистісного зростання.

Список використаних джерел:

1. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* Науковий журнал. 2021, Вип. 4. С. 82-87.
2. Левковська Л. Б. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений.* No 1 (101) січень, 2022 р. С. 57-60. URL : https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3123/3092
3. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ "ВАНО", 2018. 200 с.
4. Фурса О. О., Отич О. М., Орлов В. Ф. Психологія конфлікту : навчально-методичний посібник. К. : МІХМД, 2008. 284 с.
5. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 23. С. 663-676.

Науковий керівник: докт. психол. наук, проф. Г. П. Мозгова.

УДК 159.922.8:316.613434

Колісниченко Анастасія

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИЯВУ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ

Зростання психічного напруження життя українського суспільства в умовах воєнної агресії росії зумовлює поширення у соціумі деструктивних способів реагування людей на стресогенні ситуації, що проявляється у збільшенні виявів агресії та нестачі готовності до емоційної саморегуляції. Особливо вразливими категоріями населення є підлітки, агресія яких виявляється у фізичному та вербальному насильстві, булінгу, підвищеній конфліктності у сім'ї та школі, фактах асоціальної поведінки. Якщо, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад 30% підлітків у світі стикаються з агресією в шкільному середовищі, що значно впливає на їхню психоемоційну стабільність та соціалізацію [7, с. 31], то в Україні, згідно з дослідженнями ЮНІСЕФ, понад 67% школярів зазнавали булінгу або ставали його свідками [2, с. 45]. Це засвідчує актуальність вивчення соціально-психологічних чинників агресивної поведінки підлітків та пошуку ефективних методів її подолання й профілактики.

Агресія в психології розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює біологічні, соціальні та психологічні складові. З. Фрейд у руслі психоаналітичної концепції трактував агресію як природний інстинкт, який є частиною людської психіки і може проявлятися спонтанно [6, с. 29]. Натомість А.Бандура у своїй теорії соціального научіння зазначав, що агресія є набутою поведінкою, яка формується під впливом соціального середовища та наслідування засвоєних моделей агресивної поведінки [8, с. 121]. Дж. Доллард та його колеги розвинули фрустраційну теорію агресії, згідно з якою агресивні реакції виникають у відповідь на пережиті фрустрації або невдачі [1, с. 45]. З позицій когнітивного підходу (А. Бандура, Р. Лазарус), агресія часто є результатом спотвореного сприйняття соціальних ситуацій, коли підліток інтерпретує нейтральні дії інших як ворожі або принизливі [8; 9]. Таке когнітивне викривлення формує хибні очікування, які в поєднанні з емоційною нестабільністю провокують напади гніву, злість і навіть насильницьку поведінку. Особливо небезпечними є випадки, коли агресивна поведінка виконує функцію засобу досягнення мети – утвердження статусу в групі, демонстрації сили або маніпуляції оточенням.

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, оскільки відбуваються динамічні й гетерогенні зміни у психоемоційній сфері, соціальній взаємодії та особистісному самовизначенні. У цей віковий період молодь є особливо чутливою до соціальних впливів, що можуть як позитивно, так і негативно позначитися на їхньому розвитку та емоційному благополуччі.

До основних соціально-психологічних чинників, що сприяють формуванню агресивної поведінки підлітків, насамперед належить сімейне середовище. За даними досліджень виховання у сім’ях з авторитарним стилем спілкування або застосуванням фізичних покарань підвищує ймовірність агресивної поведінки серед підлітків [3, с. 76]. Водночас брак батьківської уваги, емоційна депривація та недостатність контролю також можуть формувати схильність до девіантних моделей поведінки.

Зміст та форми взаємодії підлітка з однолітками становить особливий тип соціального простору для можливості їх самоствердження, взаємовпливів та особистісного розвитку. Дослідження Д. Ольвеуса демонструють, що у підліткових групах із високим рівнем агресії молоді люди схильні до наслідування таких моделей поведінки, оскільки вони часто розглядають агресивну поведінку як спосіб утвердження статусу та домінування в групі [4, с. 90].

Важливим чинником динамізації виявів підліткової агресії виступає шкільне середовище, у якому функціонують різновекторні види діяльності та соціальні відносини. Дослідження свідчать, що у навчальних закладах із високим рівнем конфліктності, булінгу та нестабільним психологічним кліматом агресивні прояви серед підлітків зустрічаються значно частіше [5, с. 67]. Неналежна же психолого-педагогічна підтримка з боку вчителів,

неефективні дисциплінарні заходи та недостатній рівень соціально-психологічної допомоги перетворюються на детермінанти сприяння розвитку агресивної поведінки у дітей цього віку.

Окремої уваги заслуговують питання деструктивних впливів цифрових технологій і мас-медіа на психоемоційні стани підлітків. Сучасні дослідження доводять, що регулярний перегляд сцен насильства у відеоіграх, соціальних мережах і фільмах можуть підвищувати толерантність до агресії та спонукати до наслідування засвоєних агресивних моделей поведінки [6, с. 72].

Одним із важливих механізмів розвитку агресивної поведінки підлітків є вплив соціальних мереж, де вони можуть стикатися з кібербулінгом, маніпуляціями та іншими агресивними формами взаємодії, що впливає на їхній емоційний стан та поведінкові реакції [8, с. 58]. Соціальне порівняння, коли підлітки оцінюють себе через призму чужих досягнень, зовнішності чи стилю життя, формує фрустрацію, знижує самооцінку й може спричинити реакції агресивного типу. Особливо небезпечною є підсилення цієї тенденції в умовах кібербулінгу – сучасної форми насильства, де агресія реалізується у віртуальному середовищі через образи, приниження, плітки, погрози чи соціальне відторгнення. За даними дослідження ЮНІСЕФ, близько 27% українських підлітків хоча б раз зазнавали цькування в Інтернеті, що створює додатковий ризик емоційної дестабілізації [7, с. 33].

Агресія у підлітків також може бути реакцією на внутрішній конфлікт, невдоволення собою або своєю соціальною роллю, що відповідає положенням фрустраційно-агресивного підходу (Дж. Доллард), згідно з яким агресія є способом виходу з ситуації внутрішньої напруги, спричиненої неможливістю реалізувати особистісні потреби чи бажання [1, с. 88]. У такому контексті підліткова агресія є своєрідною відповіддю на почуття безсилля, невизнання або знецінення, які часто виникають у міжособистісних стосунках із дорослими чи однолітками.

Отже, агресивна поведінка підлітків – це складне соціально-психологічне явище, яке формується внаслідок взаємодії низки факторів: біологічних, емоційних, когнітивних, сімейних, освітніх і культурно-медійних. Наукові підходи до розуміння агресії свідчать про те, що вона не є виняткова вродженим проявом, а в значній мірі формується під впливом середовища, у якому перебуває особистість. Підліток, який не має навичок конструктивного реагування на стрес, не відчуває підтримки з боку близьких або постійно стикається з несправедливістю, часто-густо шукає спосіб самоствердження через агресію як найбільш доступну психічну реакцію. Це зумовлює пошук дієвих способів психологічної допомоги підліткам у подоланні й профілактиці виявів агресивної поведінки.

Список використаних джерел:

1. Доллард Дж., Міллер Н. Фрустрація та агресія. Київ : Академперіодика, 2021. 196 с.

2. Мардахаєв Л. В. Агресивна поведінка у підлітків: соціальні детермінанти. Москва : Просвещение, 2019. 251 с.
3. Менделевич В. Д. Психопатологія агресивної поведінки. Москва : Практика, 2020. 278 с, с. XX.
4. Ольвеус Д. Булінг у школах: причини та профілактика. Київ : Наукова книга, 2022. 178 с.
5. Румянцева Т. Г. Соціально-психологічна адаптація підлітків. Київ : Освіта, 2021. 164 с.
6. Фрейд З. Психоаналіз агресії. Львів : Психологічний центр, 2018. 240 с.
7. ЮНІСЕФ. Дослідження насильства серед школярів в Україні. Київ : Представництво ЮНІСЕФ в Україні, 2023. 80 с.
8. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs Prentice-Hall. 1977. 247 p.
9. Лазарус Р. С. Емоції та соціальна поведінка. Київ : Видавництво психології, 2020. 216 с.

Науковий керівник: докт. пед. наук, проф. Н. В. Гузій.

УДК 159.923.2:17.022.1

Копил Катерина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Сьогодні, в умовах трансформаційних змін людства, питання самооцінки та ціннісних орієнтацій набуває особливого значення. Тому, вивчення взаємозв'язку самооцінки та ціннісних орієнтацій практичних психологів є невід'ємною частиною професійного розвитку.

З одного боку, самооцінка фахівця охоплює усі сфери життя, адже визначає рівень впевненості в своїх силах, готовності до самоаналізу, рефлексії та вміння знаходити спільну мову з клієнтами. З іншого боку, професійні ціннісні орієнтації також важливий компонент психолога, адже впливають на саморозвиток особистості, бачення світу, гнучкість, навички, свідомість, виховання, емпатію. Ми бачимо взаємозв'язок між самооцінкою та цінностями, а адекватно оцінюючи себе, формуються морально-етичні норми, кар'єра йде вперед, процес внутрішнього зростання запускається. У той же час, занижена або зависока самооцінка може спричинити складнощі, такі як: емоційне напруження, вигорання, депресія, апатія, безсилля, пригніченість.

З огляду на вище зазначене, серед завдань цього дослідження бачимо аналіз взаємозв'язку самооцінки та ціннісних орієнтацій майбутніх практичних психологів; вивчення впливу цих компонентів на професійну діяльність.

Ступінь розроблення проблеми. Зазначимо, що питання самооцінки майбутніх практичних психологів вивчали українські та західні науковці: В. М. Федорчук, К. Ізард, Г. Ю. Айзенк, С. Б. Коваль, В. І. Мотирко, В. Ф. Моргун, А. В. Смирнова, О. А. Прокопенко, Ю. С. Хоменко, Д. О. Чопра, В. М. Педоренко, З. Я. Ковальчук [5, с. 283].

Зокрема, А. В. Смирнова розглядає самооцінку як погляд особистості на саму себе, О. А. Прокопенко – як впевненість людини досягати мети через призму бачення свого "Я-образу" [3, с. 3]. Ю. С. Хоменко зазначає, що рівень розвитку культури здоров'я впливає на формування системи ціннісних орієнтацій людини, які виконують провідну роль в становленні індивіда [4, с. 2]. Зарубіжні дослідники К. Ізард і Г. Ю. Айзенк наголошують, що духовність є однією з ключових характеристик особистості, адже відображає її внутрішню суть, моральні ідеали та прагнення до самовдосконалення [4, с. 2]. Крім того, те, як психолог сприймає себе залежить його ставлення до професійної етики, формується почуття відповідальності перед людьми.

Тема взаємозв'язку та ціннісних орієнтацій майбутніх практичних психологів досліджується багатьма українськими та зарубіжними науковцями. Вчені аналізують методики, критерії, взаємозв'язок цих компонентів та методики їх становлення у професіоналів. Так, психологія як наука бере свій початок ще з далеких античних часів, греки визначили слово "психа" як душа, а "логос" – вчення. У 17 ст. філософ Х. Ф. Вольф вперше використав термін "психологія", стверджуючи, що аналіз особистості охоплює не тільки поведінкові реакції, а й дослідження свідомих і несвідомих механізмів в корі головного мозку [2, с. 259].

У наш час, ми помічаємо, що наші відносини з оточуючими відображають те, як ми ставимося до себе. Перебуваючи у стані душевного спокою, ми відчуваємо навколо гармонію, радість. Д. О. Чопра вважав, що картина світу практичного психолога безпосередньо залежить від того, якими цінностями він наповнений зсередини. [1, с. 40]. З цього слідує, що самооцінка відображає ступень самоповаги особистості, життєві пріоритети, мотивацію та готовність до внутрішніх трансформацій.

На думку В. М. Педоренко майбутні практичні психологи, самостійно визначають свій шлях, усвідомлюють цінність власного життя і, водночас, будують духовність [5, с. 150]. З цього слідує, що життя пропонує безліч варіантів вибору, дає нам змогу сформувати власні світогляди, цінності, установки. Ми дослідили, що духовність – важлива складова цінностей, адже вона допомагає глибше розуміти людське єство, зберегти внутрішню рівновагу, забезпечити емпатійний зв'язок із клієнтами.

Українська дослідниця З. Я. Ковальчук, наголошує, що майбутні практичні психологи знають власні кордони, і чітко розмежують відповідальність [1, с. 144]. Ми погоджуємося з цим твердженням, тому що нам під силу відповідати тільки за власні емоції, відчуття, реакції, вчинки, і ми не підвладні контролювати чи змінювати інших людей.

Таким чином, майбутні дослідження в області самооцінки та ціннісних орієнтацій можуть сприяти створенню ефективних методів, спрямованих на розвиток особистісних якостей прийдешніх практичних психологів. Тобто, спочатку фахівець досліджує себе, відчуває власні цінності, розвиває правильну самооцінку, а потім він вже зможе допомогти людям. Психолог весь час навчається, зростаючи особистісно і духовно. Це безпосередньо впливає на те, наскільки добре він може виконувати свою роботу.

Отже, цінності людини визначають світогляд, впливають на вибір життєвих пріоритетів, а адекватна самооцінка допомагає майбутньому психологу керуватися гуманістичними принципами, та усвідомлювати свою етичну відповідальність. Дослідження свідчать, що фахівці, які мають високий рівень моральної свідомості та відповідальності, демонструють кращі комунікативні навички та ефективніше розв'язують клубки життєвих криз, вміють співчувати.

Список використаних джерел:

1. Матійків І., Ковальчук З. Професійна майстерність психолога : навчально-методичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 18, 40, 144 с.
2. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Психологія. Частина 1. Загальна психологія: конспект лекцій : навчальний посібн. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2023. 259 с.
3. Смирнова А. В. Взаємозв'язок образу "Я", самооцінки та ціннісних орієнтацій у структурі особистості майбутніх практичних психологів. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. Харків : ХНУ, 2019, № 12. 3–7 с.
4. Хоменко Ю. С. Здоров'я як цінність людини та складова культури : монографія. Київ : Освіта, 2021. 2 с.
5. Шахов В. І., Паламарчук О. М. та ін. *Розвиток особистості майбутнього психолога в умовах трансформації суспільства :* монографія. Вінниця : ТОВ "Нілан-ЛТД", 2016. 150, 283 с.

Науковий керівник: канд. істор. наук, доц. М. В. Панченко.

УДК 159.9-051:159.942"364"

Корнєв Андрій
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ ЯК НАСЛІДОК РОБОТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Проблема професійного та емоційного вигорання давно в полі зору вітчизняних та зарубіжних вчених як С. Джексон, П. Руперт, Х. Фрейденбергер, В. Бойко, Н. Водоп'янова, О. Грищук, Р. Дем'янчук, Л. Карамушка та інші.

Вперше термін "синдром емоційного вигорання" (burnout) для використання запропонував американський психіатр Х. Фройденбергер у 1974 році. Цей термін описував психологічний стан здорових людей – професіоналів, що працюють у системі "людина-людина" та які постійно перебували в емоційно-напруженому середовищі та у тісному контакті з клієнтами під час виконання професійних обов'язків [4].

С. Маслах, досліджуючи емоційне вигорання на робочому місці, визначала його як поєднання емоційного та фізичного виснаження. Вона стверджує, що вигорання випливає з емоційного виснаження, що виникає внаслідок інтенсивного, довгострокового стресу на робочому місці. Це демонструється повною втратою пристрасті до своєї роботи, почуттям безглуздої діяльності щодо майбутнього зростання та відсутності енергії та ентузіазму до завдань, які раніше були привабливими. Симптоми цього синдрому можуть виникати і тоді, коли навички людини недостатні для забезпечення вимог їх роботи. Вигорання має три складові: емоційне виснаження, деперсоналізація та зменшення почуття особистого успіху [5].

Сучасні наукові дослідження вказують, що синдром емоційного вигорання – це процес поступової втрати емоційної, пізнавальної та фізичної енергії, що виявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зниження задоволення від роботи [2]. Це також може проявлятися як особистісна деформація, що розвивається з часом, внаслідок емоційно ускладнених або напружених взаємин у системі "людина – людина" [1]. Усі ці симптоми ведуть до професійної редукції фахівця, знижують його продуктивність, конкурентоспроможність та стають на заваді професійному розвитку.

Т. Титаренко виокремлює три основні групи факторів, що впливають на професійне вигорання а саме: індивідуальні, статусно-рольові та організаційні. Дослідниця зазначає, що вигорання найчастіше зустрічається у "трудоголіків" – тих, хто ставиться до роботи дуже серйозно, віддає їй багато часу та ставить кар'єрний успіх на перше місце. Ризику піддаються також

особи, які прагнуть визнання в усіх сферах життя, гостро реагують на стрес та сприймають невдачі негативно.

До соціальних факторів, що сприяють вигоранню, належать глобальні суспільні зміни, серйозні життєві виклики (наприклад, розлучення чи втрата близьких), тривале емоційне навантаження, інтелектуальне напруження, постійна нестача часу та хронічна втома, що проявляється роздратованістю та поспіхом на роботі. Додаткові ризики виникають через дисбаланс між роботою та особистим життям, втраті інтересу до роботи, відсутності творчості в діяльності в також надмірні робочі навантаження та вплив екстремальних ситуацій [3].

Ознаки емоційного вигорання свідчать про тривалий стрес та психологічне навантаження, що спричиняють повну дезінтеграцію різних психічних сфер, насамперед емоційної. Емоційне вигорання тісно пов'язане з психологічним стресом, а саме є відповідною реакцією на тривалі стреси міжособистісних відносин.

Професійне вигорання серед практикуючих психологів стає особливо актуальним в умовах воєнного стану, коли попит на психологічну підтримку зростає, а фахівці стикаються з підвищеним емоційним та фізичним навантаженням. Основні фактори, що сприяють вигоранню у психологів-практиків під час воєнного стану включають:

1) емоційне напруження. Психологи регулярно стикаються з людськими стражданнями, болем та тривогами, що призводить до виснаження їхніх емоційних резервів;

2) травматичний стрес. Робота в умовах війни викликає у психологів "вторинну травматизацію", коли емпатія до клієнтів робить їх чутливими до наслідків стресу. Це може спричинити емоційне вигорання та втрату професійного ентузіазму;

3) фізичне та психічне виснаження в поєднанні з обмеженим відпочинком. Збільшення потреби у психологічній підтримці часто змушує психологів працювати понаднормово, що призводить до хронічної втоми. Відсутність можливостей для відновлення значно підвищує ризик вигорання;

4) недостатня підтримка та супервізія. Професійна підтримка є вкрай важливою для психологів у кризових ситуаціях. Проте воєнний стан часто обмежує ресурси для супервізії, ускладнюючи отримання необхідної допомоги в робочому процесі.

Отже, синдром емоційного вигорання – це серйозна професійна деформація, що розвивається під впливом хронічного стресу особливо в сфері, де є велика кількість контактів з людьми. Дослідження показують, що даний синдром проявляється через три ключові компоненти: емоційне виснаження, цинічне ставлення до клієнтів (деперсоналізація) та відчуття власної некомпетентності. Особливо гостро ця проблема постає перед психологами під час війни, коли підвищене емоційне навантаження

поєднується з фізичною втомою, вторинною травматизацією та браком ресурсів для відновлення.

Список використаних джерел:

1. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Актуальні проблеми психології.* 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 30-33. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2012_1_35_8.
2. Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики "Діагностика рівня емоційного вигорання" В. В. Бойко. *Молодий вчений.* 2015. № 4 (3). С. 103-105. Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_4(3)__26.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
4. Freudenberger H. (1974). Staff burn-out. Journal of Social Issues. № 30, p. 159–166. http://dx.doi.org/10.1111/j.1540- 4560.1974.tb00706.
5. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual review of psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422.

Науковий керівник: канд. психол. наук, проф. Л. М. Ширяєва.

УДК 159.922.7+159.942:316.77

Косинський Віталій

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ INSTAGRAM НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

Сучасні цифрові технології, зокрема соціальні мережі, стали важливою складовою повсякденного життя підлітків. Однією з найбільш впливових платформ є Instagram, який акцентує увагу на візуальному контенті, лайках, коментарях і зовнішніх оцінках. У підлітковому віці, коли триває активне формування самооцінки, ідентичності та потреби у схваленні з боку однолітків, такий тип взаємодії з інформаційним простором може стати критичним чинником емоційної нестабільності.

Порівняння себе з ідеалізованими образами в Instagram сприяє розвитку невдоволеності собою, підвищенню тривожності, формуванню залежності від зовнішніх оцінок. За умови тривалого та неконтрольованого використання соціальних мереж такі переживання можуть переростати у хронічні емоційні розлади, що мають психосоматичні прояви – порушення сну, проблеми з травленням, головні болі, підвищення тиску тощо. Ці

аспекти свідчать про актуальність проблеми не лише в контексті підліткової психології, а й у площині досліджень психосоматичних проявів емоційної напруги.

Проблема впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків активно досліджується сучасною психологією. У роботах І. Гояна та Т. Данилової [4] підкреслено, що залежність від соціальних мереж здатна порушувати психічне функціонування особистості, поглиблюючи внутрішню тривожність і нестійкість самооцінки. О. Гречановська та співавт. [7] констатують, що інтенсивне користування Instagram призводить до емоційного виснаження і зниження впевненості у собі. В. Сторож і О. Шкарнега [8] акцентують увагу на формуванні психологічної залежності від Instagram, яка асоціюється з тривожними розладами, емоційною нестабільністю і навіть депресивними проявами.

Н. Малєєва [5] у своїй роботі зазначає, що віртуальне самовираження може мати компульсивний характер і формувати замкнене коло: потреба у схваленні – фрустрація – психоемоційне виснаження. Ці процеси, у свою чергу, здатні провокувати соматичні симптоми. Ю. Асєєва [1] вказує на небезпеку кіберкомунікативної залежності, яка характерна саме для молоді, особливо в умовах дефіциту емоційної підтримки у реальному житті.

Instagram створює середовище соціального порівняння, де підлітки, орієнтуючись на "ідеальні" образи, схильні до підвищеної самокритики. Це формує стійке відчуття невідповідності очікуванням, що породжує психоемоційне напруження. У користувачів з низькою самооцінкою ця напруга може конвертуватися в тривожні симптоми: соматичні прояви стресу, порушення апетиту, проблеми зі сном, зниження рівня загальної життєвої енергії. Відтак виникає потреба не лише в діагностиці таких станів, але й у терапевтичній підтримці підлітків, з урахуванням специфіки впливу віртуального середовища.

Гладченко В. С. [6] доводить, що саме підліткова група демонструє найбільшу чутливість до емоційного контенту, що активно нав'язується через візуальні соцмережі. О. Вдовіченко та О. Казанжи [3] вказують на те, що інтенсивне користування Instagram впливає на показники настрою, самопочуття та психофізіологічної активності.

З урахуванням цього, актуальним є застосування комплексної діагностики, яка включає як кількісну оцінку рівня тривожності, так і якісний аналіз впливу контенту на внутрішній стан підлітків. Не менш важливим є створення корекційно-розвивальних програм, які сприяли б підвищенню психологічної стійкості, критичного мислення та формуванню здорової самооцінки.

Таким чином, надмірне та неусвідомлене використання платформи Instagram у підлітковому віці може стати детермінантою розвитку тривожних станів, зниження самооцінки, а у деяких випадках – чинником формування психосоматичних розладів. З огляду на це, отримані результати цього

дослідження можуть бути використані в практиці психологічної допомоги, спрямованої на попередження психосоматичних розладів у підлітковому віці. Це дозволить розробити ефективні програми підтримки підлітків, які страждають від емоційних наслідків цифрової взаємодії, та запобігти їх переходу у хронічні психосоматичні стани.

Список використаних джерел:

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус.* 2020. № 14. С. 152–157.
2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник НУОУ.* 2020. № 55 (2). С. 28–36.
3. Вдовіченко О., Казанжи О. Вплив мережі Instagram на самопочуття, активність та настрій користувачів. *Вісник ЛНУ. Серія психологічні науки.* 2021. Вип. 9. С. 58–65.
4. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості. *Гуманітарні студії.* 2021. Т. 12 (4). С. 118–124.
5. Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді. Автореф. дис. … канд. псих. наук. Київ, 2017. 22 с.
6. Гладченко В. С. Вплив соціальних мереж на емоційну сферу особистості в юнацькому віці: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2023. 103 с.
7. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського.* 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66.
8. Сторож В. В., Шкарнега О. С. Аналіз психологічних аспектів залежності від соціальної мережі Instagram. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки.* 2018. Вип. 1 (1). С. 184–189.

Науковий керівник: канд. психол. наук, проф. В. В. Зеленін.

УДК 373.2.015.3:159.942«364”

Костенко Оксана

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В КРАЇНІ

Сучасні умови воєнного стану в Україні створюють значні виклики для психологічного благополуччя дітей дошкільного віку. Постійний стрес, невизначеність, розлука з рідними навіть на короткий проміжок часу та загроза безпеці можуть суттєво впливати на емоційний стан дітей, формуючи

підґрунтя для розвитку тривожності, страху, емоційної нестабільності. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту як засобу формування стійкості та адаптивності дитини до складних життєвих обставин. Адже розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню здорових міжособистісних відносин, стресостійкості та позитивного самосприйняття, що особливо важливо у періоди кризових ситуацій. Окрім того, діти з добре розвиненими емоційними навичками краще адаптуються до змін, мають нижчий рівень тривожності та легше справляються з труднощами.

Збереження психологічного благополуччя дошкільників у період воєнного стану потребує комплексного підходу, який включає розвиток емоційної саморегуляції, навичок комунікації та соціальної взаємодії. Важливу роль у цьому процесі відіграють батьки, вихователі та психологи, які повинні використовувати ефективні методи навчання дітей розумінню та управлінню власними емоціями. Відтак, дослідження розвитку емоційного інтелекту як основи збереження психологічного благополуччя дошкільників є надзвичайно актуальним у сучасних умовах.

Означеній проблематиці присвячені праці українських науковців Г. Борин, О. Войтовська, С. Гаврилюк, Л. Гладун, Н. Голоти, С. Дерев'янко, І. Жаркова, О. Мірошніченко, І. Пєтуховська, О. Смола, О. Созонюк, М. Сосновська, Т. Філь та ін. Зокрема, на думку Т. Філь, сучасні діти зростають в комп'ютеризованому, насиченому інформаційними потоками світі, що переобтяжує їх сенсорну систему, дестабілізує орієнтири у формуванні морально-етичних цінностей, емоційних проявів (своїх та інших людей). Внаслідок цього діти стають замкненими, агресивними, не вміють розуміти свої емоції, не розпізнають емоції інших людей, не здатні їх враховувати при спілкуванні з оточуючими [7].

Г. Борин і С. Гаврилюк вважають, що ефективними засобами формування емоційного інтелекту дітей є художньо-продуктивна діяльність [1]. Л. Гладун та І. Жаркова, В. Лазаренко, І. Пєтуховська та М. Сосновська надають великого значення театралізованій діяльності в цьому процесі [4; 5; 6]. О. Войтовська, О. Мірошніченко зауважують, що ефективними у формуванні емоційного інтелекту дошкільників є арт-технології, зокрема, методи бібліотерапії, музикотерапії, ігротерапії, що поєднуються із поведінковою терапією тощо [2].

Водночас недостатнім є розгляд методичних засад формування емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку. Також потребує подальшого науково-прикладного аналізу вивчення психологічних шляхів успішного розвитку емоційної сфери дошкільників в складних умовах сучасного життя.

Проаналізувавши наукові праці, під розвитком емоційного інтелекту варто розуміти процес формування здатності дитини ідентифікувати власні емоції, усвідомлювати їхній вплив на поведінку, ефективно регулювати свій

емоційний стан, а також розвивати навички емпатії та конструктивної соціальної взаємодії.

В. Лазаренко зауважує, що розвиток емоційного інтелекту дітей має ґрунтуватися на розвитку здатності дошкільників до: ідентифікації емоцій; управління емоційними станами; здатності входити в різні емоційні стани (інтерес, радість); розуміння емоцій людей; здатності взаємодіяти з людьми та підтримувати їх (проявляти емпатію до них [5, с. 280].

Для розвитку емоційного інтелекту Н. Волік пропонує використовувати такі засоби і методи впливу на дошкільників: ранкові зустрічі; тематичні бесіди; проблемні ситуації, тренінги; читання та обговорення художніх творів, інсценізацію їх сюжетів; складання колективних розповідей; вивчення мирилок; лічилок, ігор-забавлянок; обговорення моральних ситуацій; проведення рольових, сюжетних, сенсорних ігор, психогімнастичних вправ; пальчикова гімнастика, психологічні етюди; малювання, конструювання з дітьми та залучення дорослих до цих видів діяльності [3, с. 11].

До ефективних методів впливу на розвиток емоційного інтелекту дошкільників варто віднести:

– методи заохочення до емпатії через читання казок та їх аналіз, запрошення до прояву співчуття головним героям різних віршів, художніх творів;

– метод емоційно-образного впливу (занурення дітей у ситуацію переживання з використанням музики, малюнків тощо);

– розмовні методи (бесіди, демонстрація карток емоцій);

– ігрові метод (емоційно-сенсорні, емоційно-експресивні ігри, рольові, сюжетні та інші ігри).

Відтак, основними аспекти розвитку емоційного інтелекту у дошкільників як основи збереження їх психологічного благополуччя в умовах воєнного стану є:

1. Розпізнавання та називання емоцій (навчання дітей розуміти та правильно називати власні почуття, використання казок, ігор та карток із зображеннями емоцій).

2. Регуляція емоцій (методи самозаспокоєння (глибоке дихання, сенсорні практики, ігри на релаксацію), навчання конструктивних способів вираження гніву, страху, тривоги).

3. Емпатія та розуміння емоцій інших (формування навичок співпереживання через спільні ігри та інтерактивні вправи, обговорення персонажів казок, їхніх переживань та мотивів поведінки).

4. Соціальні навички та взаємодія (навчання дітей працювати в команді, вирішувати конфлікти мирним шляхом, рольові ігри, що відтворюють реальні соціальні ситуації).

Як висновок, хочемо підкреслити, що розвиток емоційного інтелекту дошкільників є важливим фактором їхнього психологічного благополуччя, особливо в умовах кризових ситуацій. Використання комплексного підходу

до формування емоційних навичок сприяє стійкості дітей, зменшенню рівня стресу та тривожності. Окрім того, раннє навчання навичок емоційного інтелекту сприяє розвитку гармонійних соціальних відносин, що в подальшому позитивно впливає на їхню адаптацію в суспільстві. Тому подальші дослідження у цій сфері мають бути спрямовані на розробку ефективних методик та інтеграцію їх у систему дошкільної освіти.

Список використаних джерел:

1. Борин Г. В., Гаврилюк С. М. Формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку засобами художньо-продуктивної діяльності. *Перспективи та інновації науки. (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина").* Журнал. 2023. № 14 (32). С. 39-50.
2. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту в дітей дошкільного й молодшого шкільного віку методами арт-терапії. *Нова педагогічна думка.* 2020. № 2. С. 68-71.
3. Волік Н. Система формування емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти. *Acta paedagogika volynieses.* 2022. Вип. 2. С. 9-15.
4. Гладун Л., Жаркова І. Емоційний інтелект та його формування в старшого дошкільника засобами театралізованої діяльності. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія "Педагогіка. Психологія".* 2023. Вип. 4. С. 9-16.
5. Лазаренко В. В. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку у театралізованій діяльності. *Молодий вчений.* 2019. № 12 (76). С. 279-282.
6. Сосновська М. С., Пєтухова І. О. Технології розвитку емоційної експресії як складника емоційного інтелекту. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 101-105.
7. Філь Т. Розвиток емоційного інтелекту дітей дошкільного віку засобами арт-терапії. *Траєкторія розвитку життєвих перспектив особистості в умовах сучасного освітнього простору* : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Бердянський державний педагогічний університет, 30 листопада 2021 року) / за заг. ред. доц. Т. Малихіної. Бердянськ : БДПУ, 2021. С. 68-71.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Г. А. Дьоміна.

УДК 159.922.6-053.6

Костюк Володимир

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ У ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли відбувається становлення Я-концепції, самооцінки та рівня домагань. Саме в

цей період підлітки починають усвідомлювати свої можливості, визначати життєві цілі та оцінювати власні досягнення.

Актуальність проблеми зумовлена тим, що неадекватний рівень домагань може призводити до низької самооцінки, страху невдач або, навпаки, до завищених очікувань, що викликають фрустрацію та розчарування. Крім того, сучасні соціокультурні умови, зокрема вплив медіа, освітнього середовища та сімейного виховання, значною мірою формують у підлітків уявлення про власні можливості та перспективи.

Дослідження рівня домагань у підлітків є важливим для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на формування адекватної самооцінки, розвитку мотивації досягнення та гармонійної особистісної самореалізації. Це особливо важливо у контексті освітньої діяльності, де правильне співвідношення між можливостями та прагненнями сприяє академічній успішності та емоційному благополуччю підлітків.

Проблема рівня домагань як психологічного явища досліджується в межах загальної, вікової та соціальної психології. Одним із перших це поняття запровадив представник гештальтпсихології К. Левін, а його учні Т. Дембо та Дж. Френк розширили концепцію, пов'язуючи рівень домагань із самооцінкою та мотивацією досягнення.

У вітчизняній психології значний внесок у вивчення рівня домагань зробили Л. Божович та Л. Виготський. Вони розглядали його як важливий аспект особистісного розвитку, що формується в підлітковому віці під впливом соціального середовища та навчальної діяльності.

Сучасні дослідження (С. Максименко, Т. Титаренко, Л. Орбан-Лембрик) зосереджуються на взаємозв'язку рівня домагань із когнітивними процесами, самооцінкою, мотивацією досягнення та емоційною стійкістю підлітків. Особливий інтерес викликають дослідження впливу соціальних чинників, зокрема сімейного виховання, шкільного середовища та інформаційного простору, на формування рівня домагань у юнацькому віці.

Попри значний науковий інтерес до цієї проблеми, залишається недостатньо вивченим механізм впливу рівня домагань на психологічне благополуччя підлітків, а також способи корекції неадекватного рівня домагань. Це визначає необхідність подальших досліджень у цій сфері.

У підлітковому віці рівень домагань набуває особливого значення, оскільки в цей період відбувається активне формування самооцінки, ідентичності та життєвих орієнтацій.

У психологічній школі К. Левіна було запроваджено поняття "рівень домагань" [3, с. 29]. Його виникнення пов'язане з дослідженнями Т. Дембо. Сутність цього феномена полягає в тому, що коли людина стикається з надто складною метою, вона спершу ставить перед собою простіше завдання, яке є проміжним кроком до досягнення початкової мети. Саме цей перехідний етап і отримав назву рівня домагань.

Науковці пропонують різні визначення цього поняття. Зокрема, вважається, що рівень домагань відображає потребу особистості в адекватній самооцінці, яка приймається та схвалюється самою людиною [2, с. 46].

Дж. Френк трактував рівень домагань як ступінь складності завдання, яке індивід свідомо обирає для виконання, спираючись на свій попередній досвід та результати у подібних ситуаціях [2, с. 32].

Основою рівня домагань є усвідомлення власних можливостей, що набуває значення психологічної потреби. Відповідно, сучасне визначення цього поняття зводиться до прагнення людини досягати цілей певного рівня складності, який вона вважає для себе реалістичним.

Рівень домагань може мати як вузькоспрямований (приватний), так і узагальнений характер. Приватний рівень формується на основі самооцінки у конкретній сфері, наприклад, у спорті або професійній діяльності. Натомість загальний рівень домагань стосується широкого спектра життєвих сфер, де відображаються інтелектуальні та моральні якості людини. Його основу складає цілісне уявлення особистості про власну значущість та здібності.

Самооцінка особистості безпосередньо пов'язана з її рівнем домагань. Він відображає бажаний образ "Я" і проявляється через ступінь складності завдань, які людина ставить перед собою для досягнення цілей [3, с. 64].

Рівень домагань може бути адекватним, завищеним або заниженим. При адекватному рівні особистість обирає цілі, які відповідають її реальним можливостям.

Його формування залежить від оцінки попередніх досягнень і невдач, що особливо помітно в навчальній діяльності. Повторювані невдачі здатні знижувати як рівень домагань, так і загальну самооцінку.

Якщо людина обирає надто легкі та прості завдання, це свідчить про занижений рівень домагань. Така ситуація може виникати як при низькій самооцінці, так і при високій. Водночас завищений рівень домагань проявляється у прагненні досягати надто складних або навіть недосяжних цілей, що може призводити до частих невдач, розчарувань і стану фрустрації.

У процесі виховання важливо враховувати рівень домагань, оскільки він є одним із ключових чинників гармонійного розвитку особистості. Уявлення людини про власні можливості впливають на стабільність вибору цілей: після успіху рівень домагань може різко зрости, а після невдачі – суттєво знизитися [2, с. 41].

Рівень домагань можна охарактеризувати за такими критеріями:

– ступінь складності поставленої мети, яка складається з низки майбутніх дій (ідеальна мета);

– вибір конкретної цілі наступного кроку, що залежить від попередніх успіхів або невдач (поточний рівень домагань);

– бажаний рівень самооцінки особистості, який визначає її уявлення про власні можливості (рівень "Я").

Також рівень домагань є важливою складовою Я-концепції особистості, визначаючи ступінь складності цілей, до яких вона прагне. Формування Я-концепції як стійкого особистісного утворення розпочинається в підлітковому віці.

Одним із ключових новоутворень цього вікового періоду є відчуття дорослості, про що зазначали Л. Божович, Л. Виготський. Воно проявляється у тому, що рівень домагань підлітка часто перевищує його реальні можливості та випереджає майбутній стан, якого він ще не досяг.

З огляду на це, формування адекватного рівня домагань у підлітковому віці є важливим чинником гармонійного розвитку особистості. Це інтегроване поняття, яке має тісний взаємозв'язок із самооцінкою та мотивацією досягнення [1, с. 2].

У. Джеймс сформулював постулат, згідно з яким самооцінка людини перебуває в прямій залежності від її успіхів та в оберненій – від рівня домагань, тобто від очікуваних досягнень. Це співвідношення можна виразити у формі рівняння:

Самооцінка = домагання / можливості.

Отже, самооцінка являє собою сукупність знань про себе та емоційно-ціннісного ставлення до власної особистості, що формується та змінюється протягом життя. Особливо важливе значення вона має у юнацькому віці, коли основною діяльністю є навчання [2, с. 35].

Формування рівня домагань значною мірою залежить від образу "Я", зокрема від "Я-ідеального" (людина ставить перед собою цілі, орієнтуючись на бажаний образ себе у майбутньому) та самооцінки (висока самооцінка, як правило, сприяє високому рівню домагань).

Таким чином, рівень домагань має кілька важливих аспектів. По-перше, він визначає прагнення людини досягати цілей відповідного рівня складності, який вона вважає для себе можливим. По-друге, рівень домагань може бути як специфічним для окремої сфери діяльності, так і загальним. По-третє, на його формування значно впливають пережиті успіхи та невдачі. Окрім цього, рівень домагань знаходиться у тісному взаємозв'язку із самооцінкою. Дослідження рівня домагань підлітків дозволяє виявити взаємозв'язок між їхньою самооцінкою, мотивацією досягнень і рівнем адаптації в соціальному середовищі.

Отже, рівень домагань у підлітків є важливим чинником їхнього психологічного розвитку, що визначає стратегії поведінки, особистісну мотивацію та здатність до подолання труднощів. Його формування залежить від особистісних характеристик, соціального оточення та виховного впливу, що вимагає комплексного підходу до його дослідження та корекції.

Список використаних джерел:

1. Божович Л. І. Психологія розвитку та соціалізації особистості : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Либідь, 2010. 336 с.

2. Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2013. 20 с.
3. Меднікова Г. І .Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології”. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечнікова, 2002. 22 с.

Науковий керівник: канд. філософ. наук, доц. О. І. Якимчук.

УДК 159.942:005.95

Котюк Ірина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПЕРСОНАЛУ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЇ

У сучасному світі, де стрімко змінюються умови ведення бізнесу, глобалізуються ринки та зростає конкуренція, особливого значення набувають “м’які” навички працівників, серед яких ключову роль відіграє емоційний інтелект (надалі – ЕІ). Емоційний інтелект персоналу визначає здатність працівників розпізнавати, розуміти та керувати як власними емоціями, так і емоціями інших. Ця компетенція прямо впливає на ефективність комунікації, командної роботи, лідерства, управління конфліктами та загальну атмосферу в колективі. Дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту серед працівників та керівників позитивно корелює з продуктивністю праці, задоволеністю роботою, лояльністю до організації та рівнем інноваційності. У той час як технічні навички залишаються важливими, саме ЕІ забезпечує гнучкість та адаптивність персоналу, необхідні для сталого розвитку організації в умовах невизначеності.

Проблема емоційного інтелекту як ключового чинника ефективного функціонування та розвитку організацій набула значного наукового та практичного інтересу упродовж останніх десятиліть. Теоретичні основи концепції емоційного інтелекту були закладені наприкінці ХХ століття в роботах таких дослідників, як Пітер Саловей і Джон Майєр, а згодом популяризовані Деніелом Ґоулманом, який визначив ЕІ як сукупність здібностей до самосвідомості, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок [3, с. 43].

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання про здатність людини усвідомлювати, розпізнавати, контролювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими людьми можна розділити на п’ять ключових компонентів: Самоусвідомлення – здатність розпізнавати власні емоції та розуміти їх вплив на поведінку. Саморегуляція – контроль над імпульсивними реакціями, вміння зберігати емоційну стабільність. Мотивація – внутрішнє прагнення до досягнень і розвитку. Емпатія – вміння відчувати емоції інших і адекватно на них реагувати. Соціальні навички – здатність до ефективної комунікації, співпраці та вирішення конфліктів [2, с. 14].

Працівники з розвиненим ЕІ здатні краще адаптуватися до змін, підтримувати позитивний емоційний клімат у колективі, конструктивно вирішувати конфлікти, формувати довірливі відносини з колегами, клієнтами та партнерами, демонструвати вищу залученість і продуктивність. Керівники з високим ЕІ, своєю чергою, створюють сприятливе середовище для професійного зростання співробітників, забезпечують ефективне лідерство та надихають команду на досягнення спільних цілей [2, с. 38-46].

Високий рівень емоційного інтелекту в колективі сприяє: підвищенню ефективності внутрішньої комунікації, зменшенню рівня стресу та професійного вигорання, формуванню згуртованих команд, зміцненню корпоративної культури, підвищенню загальної продуктивності та конкурентоспроможності. ЕІ стає особливо важливим у сучасних умовах, коли організації стикаються з динамічними змінами, цифровізацією, віддаленими формами роботи та високими емоційними навантаженнями [4, с. 94-97]. Вміння керувати емоціями допомагає організаціям залишатися стійкими до криз, адаптивними та орієнтованими на інновації.

Підвищення рівня емоційного інтелекту персоналу може відбуватися через: тренінги емоційної компетентності, коучинг і менторинг, програми розвитку лідерства, командну роботу над міжособистісною взаємодією, створення підтримуючого робочого середовища [2, с. 58-60].

Як висновок, хочемо підкреслити, що емоційний інтелект персоналу виступає не лише індивідуальною особливістю працівника, а й стратегічним чинником успішного розвитку організації. Системна робота над розвитком ЕІ дозволяє підвищити ефективність управлінських рішень, покращити організаційний клімат і досягти довготривалих конкурентних переваг.

Список використаних джерел:

1. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може бути важливішим за IQ. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2009. 43 с.
2. Орбан-Лембрик Л. Є. Психологія управління. Київ : Академвидав, 2011. 14 с.
3. Дубровіна І. В. Емоційний інтелект у структурі особистості. *Психологічний журнал*, Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2005. 2, 38–46 с.

4. Гончаренко С. У. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності управлінця. *Економіка та управління*. Київ : НАПН України, 2012. 1 (9), 94–97 с.
5. Тітенко Т. І. Психологія емоційного інтелекту: теорія та практика. Київ : НАПН України, 2015. 58-60 с.

УДК 316.361:378.091.8]:159.9«364”

Кравцова Поліна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ГОТОВНІСТЬ ДО УКЛАДАННЯ ШЛЮБУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Складнощі, які виникають під час воєнного стану, суттєво впливають на психологічний стан молоді, що піддається численним випробуванням. Нестабільна ситуація, невизначеність майбутнього, високий рівень стресу й емоційної напруги стають причиною змін у ставленні до взаємостосунків та створення сім’ї. Молодь стикається з викликами, такими як вимушене переселення, втрата близьких, матеріальні труднощі й постійний страх за власне життя та майбутнє. Це, своєю чергою, трансформує життєві пріоритети та змушує переосмислити цінності сімейного життя. У таких умовах важливим залишається аналіз психологічних ресурсів, які сприяють адаптації до змін і підтримують ментальне здоров’я.

Крім того, війна змінює уявлення про стабільність та безпеку сімейного життя. Для частини молоді шлюб стає символом підтримки, єдності та захисту, тоді як інші відкладають це рішення через невизначеність. Зростання рівня тривожності та поширення посттравматичних стресових розладів можуть негативно позначатися на довірі до партнера та спроможності будувати довготривалі стосунки. Водночас соціальна підтримка, доступ до психологічної допомоги та здатність до адаптації можуть сприяти збереженню сімейних цінностей та мотивувати молодь до створення сім’ї навіть у складних умовах.

Значущість даного дослідження полягає в необхідності глибшого розуміння змін у сімейних цінностях та установках молоді. Воно також спрямоване на вивчення ресурсів, які сприяють або заважають прийняттю рішення про створення сім’ї у складних соціально-економічних реаліях. Особливо важливим є розгляд наслідків травматичних подій для здатності молодих людей формувати міцні стосунки та приймати відповідальні рішення щодо майбутнього. Означене питання має вагоме значення, оскільки

його вивчення дозволяє розробляти ефективні програми підтримки, спрямовані на підвищення психологічного благополуччя студентської молоді, їхньої стресостійкості та розвиток навичок конструктивно вирішувати конфлікти у партнерських стосунках.

Дослідження впливу кризових ситуацій на психологічний стан людини детально досліджували науковці як в Україні, так і за кордоном. Зокрема, відомі праці українських вчених Волосевич І., Когут І., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. показують, як екстремальні соціальні умови трансформують систему сімейних цінностей молоді, змінюючи пріоритети щодо вибору партнера, моделі побудови стосунків і мотивацію до створення сім'ї [1].

Міжнародні дослідники також зробили значний внесок у вивчення цього питання. Зокрема, Thomas P. A., Liu H. і Umberson D. Підкреслюють, що якість сімейних взаємин відіграє ключову роль у формуванні загального психологічного благополуччя особистості. Емоційна підтримка в сім'ї сприяє зростанню рівня задоволеності життям, впевненості у майбутньому й готовності до створення власного осередку родини [4]. Проте напружені або деструктивні сімейні стосунки здатні суттєво підірвати психологічну стійкість, що набуває особливої значущості в умовах нестабільності та загроз, характерних для воєнного часу [6].

Згідно з дослідженнями Американської психологічної асоціації під час соціальних криз високий рівень тривоги зменшує довіру до партнерів, що утруднює рішення про шлюб [5]. Але водночас деякі дослідження показують, що екстремальні обставини іноді навпаки, стимулюють створення родин, адже бажання знайти підтримку та стабільність стає потужним мотиватором. За даними міжнародних організацій, воєнні конфлікти також провокують збільшення тривожності, депресивних станів, що негативно впливає та ускладнює процес прийняття рішень про створення сім'ї.

В Україні питання психологічного благополуччя молоді в умовах воєнного стану є предметом активного дослідження, особливо в роботах Інституту соціальної та політичної психології НАПН України [2]. У цих дослідженнях науковці аналізують особливості адаптації молоді до нових умов, механізми та методи подолання стресу та значення соціальної підтримки у формуванні сімейних цінностей.

Отже, хоча питання впливу кризових ситуацій на психологічне благополуччя та взаємостосунки вже добре вивчений як у світовій, так і в вітчизняній науці, питання впливу воєнного стану на готовність молоді до укладання шлюбу потребує подальших глибших емпіричних досліджень [3].

При аналізі психологічного благополуччя студентської молоді у період воєнного стану можна виділити кілька ключових аспектів його впливу на формування готовності до шлюбу:

Перш за все, варто виділити емоційну стійкість**.** Високий рівень адаптивності дозволяє молоді легше сприймати кризові виклики та зберігати конструктивний підхід до планування сімейного життя навіть у кризових

умовах. Молодь, яка має стійкі психологічні механізми подолання стресу, легше приймає рішення та частіше ініціює створення сім'ї.

Наступним важливим аспектом є соціальна підтримка, через те, що оточення близьких людей та наявність ефективних комунікативних зв'язків сприяють зміцненню віри у стабільність стосунків та формуванню впевненості в майбутньому шлюбі. Особливе значення мають соціальні мережі, групи підтримки та спеціальні програми психологічної допомоги для молоді.

Не можна оминути увагою вплив тривожності та стресу, оскільки підвищений рівень тривожності негативно впливає на бажання укладати шлюб, оскільки непевність у майбутньому змушує молодь уникати довготривалих зобов'язань. Важливу роль відіграє доступ до психологічної допомоги, яка може сприяти зниженню рівня стресу та підвищенню та зміцненню довіри у міжособистісних відносинах.

Варто також відзначити зміни у системі цінностей та пріоритетів. У період воєнного стану змінюється сприйняття сім'ї як символу опори, захисту та безпеки, у кризовий час, що може прискорювати ухвалення рішення про шлюб. Водночас невпевненість у стабільності майбутнього іноді гальмує цей процес. Дослідження показують, що в кризові періоди молодь може як прискорювати процес ухвалення рішення про створення сім'ї, так і відтерміновувати його через невпевненість у майбутньому.

Матеріальні та кар'єрні чинники залишаються вагомими детермінантами процесу прийняття рішення про шлюб. Нестабільність у фінансовій сфері та обмежені перспективи працевлаштування часто стають причиною відтермінування рішення про укладення шлюбу. Водночас державна підтримка у сфері соціального забезпечення може стати додатковим стимулом до створення сім'ї.

Таким чином, можна зазначити, що психологічне благополуччя відіграє ключову роль у формуванні готовності студентської молоді до створення сім'ї. Збереження емоційного балансу, соціальна підтримка та адаптивні ресурси сприяють позитивному ставленню молодих людей до шлюбних відносин навіть у періоди кризових соціальних трансформацій. Водночас високий рівень стресу та тривожності виступають серйозними бар'єрами, для ухвалення рішення про шлюб, що підкреслює важливість подальших досліджень і розробки програм психологічної підтримки молоді.

Список використаних джерел:

1. Волосевич І., Когут І., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. Вплив війни на молодь в Україні. 2023. [Електронний ресурс] URL : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Molodizhna_polityka/2023/Socdoslidjenja/Вплив%20війни%20на%20молодь%20в%20Україні.2023.pdf
2. Ждан В. М., Слабкий Г. О., Жданова О. В. Самооцінка студентською молоддю стану особистого здоров'я та характеристика їх звернень за медичною допомогою. *Світ медицини та біології.* 2019. № 4 (70). С. 71–75.

3. Миронюк І. С., Слабкий Г. О., Щербінська О. С., Білак-Лук'янчук В. Й. Наслідки війни з російською федерацією для громадського здоров'я України. *Репродуктивне здоров'я жінки.* 2022. № 8 (63). С. 26–31.
4. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
5. Скворченська Є. Л. Особливості депресивних станів у молоді: діагностика та психологічна допомога. *Габітус*. 2018. Вип. 42. С. 218–222.
6. Thomas P. A., Liu H., Umberson D. Family Relationships and Well-Being. 2024. [Електронний ресурс] URL : https://pdfs.semanticscholar.org/e6ed/247c00747c626601304af9ab85d1eddec27f.pdf

Науковий керівник: канд. істор. наук, доц. М. В. Панченко.

УДК 159.923:37.091.12.011.3-051

Кременецька Любов
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТІСНОГО І ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

Воєнний конфлікт суттєво погіршує рівень психологічного та емоційного благополуччя українців, особливо у прифронтових містах де небезпека значно вища. Навіть у мирний час робота освітян супроводжується значним емоційним, розумовим та фізичним навантаженням, а військові дії спричиняють підвищення рівня стресу педагогів, посилюють стани тривожності та невизначеності щодо майбутнього, що негативно впливає на професійну діяльність, знижуючи якість освіти, яку вони надають учням [3]. Така тенденція потребує пошуку ефективних стратегій, технологій та методів психологічної підтримки особистісного і професійного благополуччя педагогічних працівників.

Однак, огляд різних підходів до визначення понять "особистісне і професійне благополуччя" показує суттєві розбіжності у визначенні термінології. Відсутність єдності понять ускладнює не лише розуміння змісту означених термінів, але і визначення дієвих засобів психологічної підтримки благополуччя.

Різноманітні аспекти феномену "благополуччя" розглядаються в роботах зарубіжних та вітчизняних науковців. Найбільш дослідженими є особистісні (психологічні або суб'єктивні) компоненти благополуччя, які

широко представлені в моделях Н. Бредберна, Е. Дінера, К. Ріфф, Р. Раяна і Е. Десі. Розглядаються наступні чинники особистісного благополуччя: узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, відповідності життєвим уявленням, ціннісним орієнтаціям, рівню домагань, реалізації потенціалу та досягнення самоактуалізації. Результати теоретичного аналізу благополуччя особистості показали, що науковці, вивчаючи цей феномен, застосовують положення екзистенціальної, гуманістичної та позитивної психології, суб'єктний, суб'єктно-діяльнісний, суб'єктно-вчинковий підходи у психології, евдемоністичний і гедоністичний, ціннісний підходи, принципи детермінізму, системності, розвитку й активності. Загалом проблема психологічного благополуччя характеризує переживання і стани, властиві здоровій особистості. Не випадково поняття "благополуччя" використовується Всесвітньою організацією охорони здоров'я як основний критерій для визначення здоров'я, в якому здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя [2].

Поняття "професійне благополуччя" як предмет психологічних досліджень виникло у західній психології наприкінці минулого століття і до сьогодення залишається недостатньо вивченою, зокрема, мало висвітлюється українськими дослідниками. У науковій літературі існує суттєве різноманіття у термінах, що позначають даний феномен: благополуччя працівника, психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника), благополуччя на робочому місці, якість робочого життя тощо.

На думку О. Войтенко саме термін "професійне благополуччя" найповніше і найточніше передає суть поняття, характеризується наявністю чіткої дефініції (благополуччя в професійному контексті), досить стислий і не суперечить світовій практиці. За його визначенням, поняття "професійне благополуччя" відображає суб'єктивне сприйняття людиною власного професійного життя, переживання емоційних реакцій на нього, що дозволяє схарактеризувати ступінь задоволеності різними аспектами професійної діяльності з урахуванням відповідності досягнутого актуальним потребам працівника [1].

Одним із завдань нашого дослідження є визначення рівня особистісного і професійного благополуччя педагогів, а також факторів, які на нього впливають. З цією метою на початку березня 2025 року проведено опитування 58 педагогічних працівників закладів освіти м. Запоріжжя у віці від 26 до 63 років.

На основі аналізу відповідей педагогів про актуальний рівень особистісного та професійного благополуччя було з'ясовано, що 53,4% респондентів (31 особа) оцінили рівень професійного благополуччя вищим, ніж рівень особистого благополуччя. До позитивних факторів професійного благополуччя респонденти відносили професійні досягнення, товариські стосунками у колективі, при оцінці особистісного благополуччя

відзначали наявність значних негативних особистісних переживань, збільшення стресових факторів. Серед найбільших психологічних проблем, з якими вони зараз стикаються респонденти найчастіше зазначали стан напруги та тривоги, стреси, відчуття страху перед невизначеністю і страх за рідних, неможливість планувати життя, невпевненість у майбутньому, зниження мотивації, виснаження, апатія, втомлюваність, відкладання справ на потім, емоційне вигорання, проживання втрати, депресія та інше.

Питання щодо засобів психологічної підтримки, які респонденти вважають корисними, дієвими та ефективними для себе на даний момент дозволило з'ясувати, що 63,8% респондентів (37 осіб) надають перевагу практикоорієнтованим технікам (тому, що можна побачити або відчути), наприклад, дихальні вправи, арттерапія, ігротерапія, участь у тренінгах; 27,6% респондентів (16 осіб) більше налаштовані покладатися на допомогу в процесі психологічного консультування і відчувають покращення завдяки рефлексії та аналізу своєї внутрішньої сфери, дослідженню власних почуттів і переживань; 8,6 % респондентів (5 осіб) не змогли визначитися з дієвими засобами психологічної підтримки (не відвідувала тренінги, не шукала допомоги, не відчула нічого особливого тощо).

Отже, вивчення механізмів психологічної підтримки педагогів у контексті війни є актуальним запитом суспільства, що відповідає сучасним викликам у сфері освіти. В умовах, коли значна частина педагогічного колективу стикається з емоційним вигоранням та стресом, важливо знайти ефективні стратегії підтримки, які сприятимуть збереженню їхнього благополуччя. Перспективою нашого дослідження у сфері психологічної підтримки педагогів є визначення індивідуальних потреб учасників дослідження щодо підвищення рівня благополуччя та розробка системи інтервенцій, адаптована до специфіки кризових умов прифронтового міста.

Список використаних джерел:

1. Войтенко О. В. Професійне благополуччя: зміст поняття та його ключові структурні компоненти. *Вісник Національного університету оборони України.* 3 (73) /2023. С. 57-64
2. Данильченко Т. В. Місце поняття "особистісне благополуччя" в системі категорій позитивної психології. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки.* 2020. № 2 (5). С. 52–69.
3. Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти : навчальний посібник. Біла Церква : БІНПО ДЗВО "УМО" НАПН України, 2024. 114 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. О. О. Прокоф'єва.

УДК 378.091.3:159.9-051(477)«364”

Кузьменко Олена
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

У сучасному суспільстві професія психолога наділена важливою гуманістичною місією надання допомоги іншим. Водночас вона супроводжується значними професійними викликами, що вимагають від фахівця високого рівня емоційної стійкості. Постійний контакт із людським стражданням, робота з психотравматичним досвідом, супровід клієнтів у кризових станах можуть спричиняти розвиток вікарної травми, емоційного виснаження та професійної деформації. У період воєнних конфліктів майбутні психологи стикаються з додатковими стресовими чинниками, що ускладнюють їх освітній та професійний шлях. Враховуючи ці виклики, особливу увагу необхідно приділяти збереженню психологічного здоров’я та формуванню резильєнтності, що є критично важливим аспектом професійної підготовки фахівця.

Резильєнтність, як поняття, в академічній літературі розглядається як адаптивний процес або комплекс особистісних характеристик, що забезпечують ефективне подолання кризових ситуацій [2]. Цей феномен передбачає не лише повернення до вихідного рівня функціонування після дії стресових факторів, а й сприяє подальшому особистісному зростанню. У межах наукових досліджень розрізняють чотири етапи вивчення резильєнтності. Починаючи з 1980-х років, дослідники аналізують фактори, що забезпечують здатність індивіда, соціальної групи чи організаційної системи адаптуватися до екстремальних умов і навіть отримувати позитивний досвід унаслідок подолання труднощів. Сучасний етап вивчення резильєнтності відзначається міждисциплінарним підходом та активним використанням інноваційних методів і технологій для покращення психологічного благополуччя.

Серед найбільш перспективних підходів до розвитку резильєнтності слід виділити розробки на основі новітніх нейропсихологічних досліджень, когнітивно-поведінкову терапію, метод біологічного зворотного зв’язку (біофідбек), а також використання штучного інтелекту (AI) та віртуальної реальності (VR)[6].

Дослідження нейробіологічних основ резильєнтності дозволяють виявити механізми, що сприяють підвищенню стресостійкості, зокрема шляхом зміцнення функціонального зв’язку між префронтальною корою

головного мозку та мигдалиною. Використання практик усвідомленості і медитаційних технік сприяє покращенню емоційної регуляції та зниженню рівня стресу. Дані емпіричних досліджень свідчать, що 67% студентів-психологів, які регулярно застосовують дихальні вправи та медитацію, демонструють вищий рівень емоційної стабільності [4].

Когнітивно-поведінкова терапія також зарекомендувала себе як ефективний метод розвитку резильєнтності. Чотирикрокова модель КПТ, запропонована цими авторами, передбачає ідентифікацію сильних сторін клієнта, формування індивідуальної моделі стійкості, застосування її у реальних ситуаціях та практикування адаптивних стратегій через поведінкові експерименти. Додатковим підходом є метод "щеплення від стресу" Д. Майкенбаума, що передбачає поступове загартування до стресових ситуацій[6].

Інноваційні технології, такі як VR та AI, відкривають нові можливості у підготовці майбутніх психологів. Використання VR у симуляційних тренінгах дозволяє студентам адаптуватися до потенційно стресових професійних ситуацій у контрольованому середовищі. Емпіричні дослідження підтверджують ефективність VR-тренінгів у зниженні рівня тривожності та підвищенні адаптаційних можливостей [6]. У свою чергу, AI-асистенти можуть виступати додатковим ресурсом для емоційної саморегуляції та підтримки прийняття рішень, хоча їх застосування вимагає врахування етичних аспектів та запобігання технологічній залежності[5].

Метод біофідбеку, що передбачає моніторинг фізіологічних показників організму, також сприяє покращенню психологічної стійкості. Використання таких пристроїв, як смарт-годинники або біометричні сенсори, дозволяє відстежувати серцевий ритм, рівень стресу та дихальні патерни, що дає можливість своєчасно застосовувати релаксаційні техніки. Методи біофідбеку успішно використовуються для профілактики емоційного вигорання та управління тривожними станами [1].

Таким чином, формування резильєнтності у студентів-психологів є стратегічно важливим завданням, що має вирішальне значення для забезпечення їхньої професійної ефективності. Інтеграція сучасних технологій, науково обґрунтованих методик та підтримуючого навчального середовища створює передумови для успішної адаптації майбутніх психологів до викликів професії та сприяє збереженню їхнього психологічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Кузьменко Ю. В. Особистісний потенціал студентської молоді як чинник її психологічної адаптації до життєдіяльності в умовах дії стрес-чинників природного середовища. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова :* збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Серія 12 :

Психологічні науки, Вип. 3 (48). С. 108-115. URL : https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13136

2. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень*. Випуск 18, 2023. URL : https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-6(213)-121-125
3. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. Науковий журнал. Випуск 1, 2024. Стор. 116. URL : https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.21
4. Нейропсихологічні механізми майндфулнес як методу розвитку усвідомленості. Збірник матеріалів третьої міжнародної наукової конференції "Щастя та сучасне суспільство", 20 березня 2022 р. Львів : СПОЛОМ, 2022. С. 209-215. URL : https://doi.org/10.31108/7.2022.41
5. Luo M. Research on Students' Mental Health Based on Data Mining Algorithms. Journal of Healthcare Engineering. 2021. Vol. 2021. P. 1–14. URL : https://doi.org/10.1155/2021/1382559
6. Snijders C., Pries L. K., Sgammeglia N., Jowf G. A., Youssef N. A., Nijs L., Guloksuz S., Bart R. Resilience Against Traumatic Stress: Current Developments and Future Directions. REVIEW article. Front. Psychiatry, 14 December 2018. Sec. Public Mental Health. Volume 9 – 2018. URL : https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00676

Науковий керівник: доктор філософії з психології І. К. Чанчиков.

УДК 159.944.4«364"

Кустова Олена

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЧИННИК РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Перебування населення України четвертий рік поспіль в умовах воєнного стану актуалізує питання підтримання фізичного і психічного здоров'я українців, зокрема через зменшення проживання та корекції ситуацій, які призводять до стресу та негативних емоційних станів. Така ситуація вимагає розробки та поширення широких профілактичних заходів серед населення. Теперішня інша реальність, у порівнянні зі звичайним життям у мирний час, що включає значну кількості небезпечних явищ, емоційних, психічних і фізичних перевантажень, що вимагає переосмислення не тільки особистісних якостей та можливостей, а й розвитку нових тілесних функцій, які базуються на психофізіологічному ресурсі й, передусім, розвитку соціального та психологічного рівня стресостійкості. Таким чином,

життя в умовах воєнних дій, пов’язане з кардинальними змінами власної життєдіяльності та високого рівня фізичного функціонування й психологічної витримки.

В умовах воєнного стану стрес є невід’ємною частиною життя як військовослужбовців, так і цивільного населення. Хронічний стрес та ситуація невизначеності призводить до виснаження фізичних і психічних ресурсів, знижує концентрацію, працездатність, стійкість до травматичних подій і загрожує розвитком посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та великою кількістю людей з депресивними станами [1].

Фізична активність є одним із найефективніших методів регуляції стресу, що підтверджується численними дослідженнями. Вона сприяє зменшенню рівня кортизолу, покращенню психоемоційного стану, нормалізації сну та підвищенню загальної стійкості організму.

Наукова значущість проблеми обумовлена необхідністю розробки практичних рекомендацій для застосування фізичних навантажень як засобу зниження стресу в умовах військового стану, де обмеженість ресурсів та доступу до професійної допомоги вимагає простих і дієвих підходів [2].

Дослідження чинників впливу на стрес саме під час війни в нашій країні тільки починає формуватися в дослідницько-науковому просторі. Досвід дослідження науковців інших країн щодо наслідків стресу, особливо під час бойових дій, наразі є великою опорою для розвитку методів регуляції стресу в населення України. Дослідження посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та стресу заклали основу для розуміння психологічних та фізичних наслідків війни як для військових, так і для мирного населення. Дослідження стресу на початку ХХ ст. розпочав Г. Сельє. В подальшому причини, прояви та наслідки стресу досліджували такі науковці як: Р. Лазарус, Б. Голдстоун, С. Фолкман, Т. Кокс та ін. Зокрема, зарубіжними науковцями проводилося вивчення впливу фізичної активності на зниження симптомів тривожності, депресії та ПТСР (Southwick & Charney, 2012) [7], а також підтвердження ефективність фізичних навантажень у регуляції стресу військових (Smith & Blumenthal, 2011; Rosenbaum & Tiedemann, 2014) [5; 6].

Серед досліджень українських вчених, у цьому контексті, звертають на себе увагу, передусім, роботи, які підкреслюють важливість фізичної активності для підтримки психофізичного здоров’я особистості [2].

Загалом, на сьогодні, є достатньо наукових праць присвячених цій проблематиці, проте важливим буде аналіз систематизованого підходу до впровадження фізичних навантажень на людину в умовах воєнного стану.

Умови воєнного стану активують стресові реакції організму: зростає рівень кортизолу, адреналіну, що може призводити до порушень у роботі серцево-судинної, імунної та нервової систем. Відповідно, правильно дозована фізична активність сприяє зниженню виділення гормонів стресу через активацію парасимпатичної нервової системи та стимуляцію

вироблення ендорфінів і серотоніну, які покращують настрій та знижують тривожність.

Також важливим чинником зниження стресу буде застосування різних видів фізичних навантажень для його регуляції (Kabat-Zinn, 2013) [4]:

– аеробні вправи (біг, ходьба, танці), які зменшують рівень кортизолу та нормалізують дихання.

– йога та дихальні практики, що поєднують фізичну активність із заспокійливим впливом на психіку

– силові тренування, які підвищують впевненість у собі та покращують фізичну стійкість до стресових чинників.

Не можна обійти увагою щодо зниження стресу і соціальний аспект фізичної активності. Колективні тренування або груповий формат занять йогою, аеробікою, силовими вправами чи командні види спорту, певним чином, сприяють соціалізації та взаємній підтримці людей, їх спілкуванню, що особливо важливо для зниження відчуття ізоляції під час війни (Marshall, 2018). Така взаємодія дає розуміння, що ти не самотній, не один такий зі своїми страхами, невизначеністю, негативними емоційними станами. Це дає додаткові психологічні опори при тривожних або стресових розладах.

Зважаючи на вищесказане, було б доречним приділити увагу розробці доступних програм фізичної активності для цивільного населення в умовах обмежених ресурсів, а також сприяти інтеграції фізичних вправ у програми реабілітації військовослужбовців як після поранень, так і для підтримання психічної та фізичної форми. Важливими є і процес розробки програм фізичної активності з використанням дихальних і заземлювальних технік для екстреного зниження стресу при панічних чи шокових станах, як першу психофізіологічну допомогу для військових і людей, які проживають на прифронтових територіях

Таким чином, фізична активність є важливим чинником регуляції стресу в умовах військових дій, забезпечуючи корекцію негативних станів, що сприяє покращенню фізіологічного і психічного здоров’я людей. Корисними для цього будуть є аеробні вправи, йога та силові тренування, які доступні для широких верств населення. Також, відповідним фахівцям, для повсякденного практичного застосування необхідно розробити адаптовані програми фізичних навантажень з урахуванням умов війни та доступності ресурсів для широкого кола населення.

Список використаних джерел:

1. Божок, Наталія. Стрес та альтернативні стратегії його послаблення. *Психолог. Шкільний світ*. 2011. N 1. С. 3-6.
2. Стресостійкість під час війни : практичний посібник. Київ : МОЗ України, 2022. 58 с.
3. Benson H. The Relaxation Response. New York : Harper Collins, 2000. 240 p.
4. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. New York : Dell Publishing, 2013. 720 p.

5. Smith M. A., Blumenthal J. A. Exercise as Stress Management: Evidence and Mechanisms. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2011. Vol. 7. P. 89–117.
6. Rosenbaum S., Tiedemann A. Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*. 2014. Vol. 48 (3). P. 157–162.
7. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge : Cambridge University Press, 2012. 360 p.

Науковий керівник: докт. психол. наук, проф. С. О. Ставицька.

УДК 159.922.6:159.923

Кутасевич Марина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВІКОВИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ ВИМІР ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЛЮДИНИ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Особистісна зрілість дорослої людини набуває особливої цінності в умовах війни, адже саме вона стає ключовим чинником стійкості та адаптації людини до кризових ситуацій. У періоди соціальних потрясінь та випробувань особистісна зрілість стає фундаментальною основою не лише для індивідуального виживання, а й для функціонування суспільства, адже саме людина є важливим ресурсом підтримки країни. І одними із складових детермінант формування особистісної зрілості є вікові та професійні чинники.

Залежно від життєвого етапу та обставин, людина в процесі життя сприймає та усвідомлює свій вік по-різному. На гармонійних етапах життєвого шляху реальний вік зазвичай здається прийнятним, тоді як у періоди складних або кризових ситуацій відмінності між психологічним та біологічним віком стають більш виразними [6].

Психологічний вік безпосередньо впливає на сприйняття себе та навколишнього світу. Коли психологічний вік видається меншим за фактичний, світ постає більш динамічним, яскравим і непередбачуваним. Натомість, якщо психологічний вік відчувається більшим за фізичний, горизонти звужуються, кольори життя тьмяніють, а повсякденність стає одноманітною та рутинною [6].

Особистісна зрілість не є виключно віковою характеристикою, і ототожнювати вікову дорослість із зрілістю – помилково, адже доросла людина не завжди може бути зрілою особистістю. Людина може бути біологічно старшою, але водночас залишатися психологічно інфантильною.

Або ж, навпаки, у досить молодому віці вона може демонструвати високий рівень професійної, громадської та особистісної зрілості.

Формування особистісної зрілості відбувається поступово впродовж усього життя і значною мірою залежить від соціального середовища, у якому розвивається особистість. Аналіз наукових досліджень свідчить, що феномен особистісної зрілості є складною, відкритою та динамічною системою, через що неможливо чітко визначити вікові межі її початку і завершення. Одним із основних показників зрілості є здатність до самопізнання, тож цей феномен можна розуміти як ступінь занурення людини у своє життя, прагнення осмислити його глибину і визначити власну місію [1; 2].

Цей процес триває протягом усього свідомого життя людини, починаючи з моменту її перших думок про зміст і мету існування, що найчастіше припадає на підлітковий вік. Тому підлітковий вік обґрунтовано можна вважати початковою онтогенетичною межею формування особистісної зрілості. Таким чином, особистісна зрілість є динамічною системою, становлення якої розпочинається у підлітковому періоді й досягає свого піку в зрілому віці. Її розвиток визначається прагненням до самовизначення та гармонії, а завершення етапу зрілості співвідноситься з набуттям сформованої его-ідентичності. Отже, рівень особистісної зрілості здебільшого змінюється під впливом психологічних чинників, а не внаслідок хронологічного віку людини [2; 6].

Формування особистості триває протягом усього життя, але дуже важливу роль має період здобуття вищої освіти. Саме цей етап є одним із ключових у становленні особистості, що обумовлено специфічними віковими та психологічними особливостями. Особистісний розвиток відбувається через діяльність, а основною формою цієї діяльності для студентів є навчально-пізнавальна практика. Вона не лише спрямована на набуття знань, але й відіграє важливу роль у професійному формуванні. Ефективність цього процесу залежить від низки чинників, таких як розвиток здібностей, сприятлива атмосфера в колективі, та взаємини між студентами й викладачами. Молоді люди, що прагнуть до самопізнання, поступово краще усвідомлюють свої риси характеру, індивідуальний стиль взаємодії з іншими, а також свій професійний потенціал [5].

Освіта має значний вплив на психологічний стан людини, стимулюючи її особистісний розвиток. У процесі навчання у вищих навчальних закладах, за сприятливих умов, студенти розвивають свої психічні здібності, формуючи особливий стиль мислення, який визначає їхню професійну спрямованість. Для досягнення успіху в навчанні важливо мати високий рівень загального інтелектуального розвитку, який охоплює сприйняття, пам’ять, увагу, мислення, здатність до аналізу й логічних операцій, широкий спектр пізнавальних інтересів, а також накопичення значного багажу знань [3].

Як описувала Олена Темрук: “Особистісна зрілість майбутнього вчителя тісно пов’язана із його професійно-педагогічною спрямованістю: чим вищий рівень професійно-педагогічної спрямованості, тим вищий рівень особистісної зрілості майбутнього вчителя, і навпаки. Це дає підстави розглядати професійно-педагогічну спрямованість особистості майбутнього вчителя як один із показників особистісної зрілості, що характеризує її життєві та професійні установки.

Розвиток особистісної зрілості майбутнього вчителя реалізується комплексним підходом, спрямованим як на безпосередній розвиток тих сторін, компонентів особистісної зрілості, які мають першочергове значення для успішного здійснення педагогічної діяльності і розвинені недостатньо (ставлення до свого Я, життєва установка, здатність до психологічної близькості з іншими людьми), так і на опосередковане становлення особистісної зрілості майбутнього вчителя засобами формування професійної спрямованості майбутнього вчителя” [4, с. 18].

Олена Штепа зазначила що: “У професійному аспекті особистісну зрілість розглянуто як акмеологічну інваріанту психолога. Увагу приділено особистісним рисам психолога-професіонала у концепції психологічної освіти… Зроблено висновок, що особистісна зрілість є одним з критеріїв ефективності діяльності психолога, головним інструментом у його роботі з клієнтом, що забезпечує оптимальний творчий потенціал і високу продуктивність праці” [7, с. 7].

Аналіз результатів дослідження Олени Темрук, спрямованих на вивчення взаємозв’язку професійно-педагогічної спрямованості та особистісної зрілості майбутніх учителів, демонструє, що незадовільний рівень особистісної зрілості, як правило, відповідає низькому рівню професійно-педагогічної спрямованості; задовільний рівень особистісної зрілості пов’язаний із середнім рівнем професійно-педагогічної спрямованості; а високий рівень особистісної зрілості корелює із високим рівнем професійно-педагогічної спрямованості [4, с. 13]. На основі чого можна припустити, що рівень особистісної зрілості взаємозумовлений з рівнем професійної спрямованості людей.

Досягнення особистісної зрілості для дорослої людини – це безперервний процес розвитку індивідуальних якостей, що дозволяють повноцінно задовольняти потреби, формувати відповідні вікові особливості, максимально виявляти та реалізовувати власний внутрішній потенціал, а також ефективно застосовувати його у професійній та особистій сфері. І саме в умовах війни, особистісна зрілість є надзвичайно важливим ресурсом, який допомагає людині адаптуватися, зберігати стійкість і сприяти подоланню численних труднощів, які випробовують її фізичну, емоційну та психологічну стійкість.

Подальші наукові пошуки будуть спрямовані на емпіричне вивчення особливостей прояву особистісної зрілості людини дорослого віку в умовах пермокризи.

Список використаних джерел:

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Еллада, 2012. 608 с.
2. Мірошник З. М. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р.А. Козлов, 2019. 220 с.
3. Смольнікова С. Суб'єктивне розуміння поняття життєва компетентність. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : наук.-мет. зб. Київ : Контекст. 2016. С. 109-110.
4. Темрук О. В. Розвиток особистісної зрілості майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2006, 23 с.
5. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи. *Психологія і суспільство*. 2016. Вип. 4. С. 128–145
6. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
7. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2006. 20 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, проф. Л. В. Долинська.

УДК 159.95:373.2

Кучерява Наталія

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ментальне здоров'я дітей старшого дошкільного віку є важливим аспектом їхнього загального благополуччя та розвитку. Саме в цей період відбувається формування важливих психічних функцій, закладаються основи емоційної регуляції, розвивається самосвідомість та соціальні навички. Зважаючи на виклики сучасного світу, зміцнення ментального здоров'я дошкільників стає одним із пріоритетних завдань для педагогів та психологів.

Ментальне здоров’я дитини старшого дошкільного віку (5-6 років) визначається не лише відсутністю психологічних порушень, але й наявністю позитивних характеристик: здатністю адаптуватися до нових умов, регулювати власні емоції, встановлювати позитивні соціальні зв’язки, проявляти ініціативу та креативність в ігровій діяльності.

За визначенням С. А. Тітаренко ментальне здоров’я дошкільника є комплексним станом психологічного благополуччя, що характеризується “гармонійним розвитком емоційно-вольової сфери, позитивним самоставленням та активною взаємодією з оточуючим середовищем” [5, с. 118]. Дослідниця наголошує на важливості раннього формування психологічної стійкості, що стає основою для успішної соціалізації та навчання дитини у майбутньому.

Варто зазначити, що старший дошкільний вік є сенситивним періодом для формування багатьох компонентів ментального здоров’я. У цей час активно розвиваються психічні процеси, особистісні якості та соціальні навички, що робить дошкільників особливо чутливими до впливу зовнішніх факторів, як позитивних, так і негативних.

Гра залишається провідною діяльністю дошкільників і найбільш природним засобом для зміцнення їхнього ментального здоров’я. Через гру діти пізнають світ, вчаться взаємодіяти з іншими, виражати свої емоції та вирішувати різноманітні проблеми [2, с. 45].

С. А. Тітаренко у своїх дослідженнях виділяє кілька типів ігор, що мають особливе значення для психологічного благополуччя дитини:

– сюжетно-рольові ігри, які сприяють розвитку емпатії, комунікативних навичок та емоційної регуляції;

– ігри з правилами, що формують самоконтроль, вміння дотримуватися соціальних норм та розвивають стійкість до фрустрації;

– творчі ігри, які стимулюють уяву, креативне мислення та допомагають дитині виражати свої почуття.

Дослідниця зазначає, що регулярна участь дитини в різноманітних іграх створює своєрідний психологічний буфер, який захищає від негативних емоцій та стресів [6, с. 87].

Використання різноманітних видів мистецтва (малювання, ліплення, аплікація, музика, танець) є потужним засобом для зміцнення психологічного здоров’я дошкільників. Арт-терапевтичні техніки дозволяють дітям виражати свої емоції та переживання у безпечний спосіб, особливо коли вербальні навички ще недостатньо розвинені.

Карпенко З. С. підкреслює, що малювання, наприклад, може слугувати своєрідним “емоційним клапаном”, через який дитина вивільняє накопичену напругу та тривогу [3, с. 124]. Музичні заняття, в свою чергу, сприяють гармонізації емоційного стану та розвитку саморегуляції.

С. А. Тітаренко пропонує серію арт-терапевтичних вправ, спеціально адаптованих для дітей 5-6 років, які спрямовані на: зниження тривожності;

подолання страхів; розвиток позитивного самосприйняття; формування впевненості у собі [5, с. 122].

Фізичне здоров'я тісно пов'язане з ментальним благополуччям дитини. Регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, покращує настрій та знижує рівень стресу.

Особливого значення набувають фізичні вправи, спрямовані на розвиток координації рухів, рівноваги та сенсорної інтеграції. За словами С. А. Тітаренко сенсорна інтеграція створює нейрофізіологічну основу для стабільного емоційного стану дитини та здатності до саморегуляції [5, с. 120].

Дослідження Т. О. Піроженко демонструють, що діти старшого дошкільного віку, які регулярно залучені до різноманітних форм фізичної активності (рухливі ігри, танці, йога для дітей), демонструють вищий рівень емоційної стійкості та здатності до концентрації уваги [4, с. 67].

Важливим засобом зміцнення ментального здоров'я є створення сприятливого психологічного клімату в дитячому колективі та сім'ї. Регулярні бесіди з дитиною, обговорення її почуттів та переживань допомагають розвивати емоційний інтелект та навички рефлексії.

С. А. Тітаренко пропонує використовувати спеціальні комунікативні практики, зокрема:

«Коло почуттів" – регулярні групові обговорення, де діти вчаться називати свої емоції та говорити про них;

«Емоційний щоденник" – використання піктограм або малюнків для фіксації дитиною свого емоційного стану;

«Техніка активного слухання" – спосіб взаємодії дорослого з дитиною, що базується на безоціночному прийнятті та відображенні почуттів [7, с. 104].

Взаємодія з природним середовищем має надзвичайно позитивний вплив на ментальне благополуччя дітей. Регулярні прогулянки на свіжому повітрі, спостереження за природними явищами, догляд за рослинами формують у дитини відчуття зв'язку зі світом, заспокоюють нервову систему та розвивають уважність.

Дослідження Н. В. Гавриш показують, що навіть короткочасне перебування в природному середовищі значно знижує рівень агресивності та тривожності у дошкільників, сприяє поліпшенню настрою та загального самопочуття [1, с. 10].

С. А. Тітаренко рекомендує впроваджувати елементи екотерапії в освітній процес дошкільних закладів, зокрема через створення "зелених куточків", організацію екскурсій у природу та проведення спеціальних сенсорних вправ на природі [7, с. 108].

Найбільш ефективним для зміцнення ментального здоров'я дошкільників є комплексний підхід, що передбачає інтеграцію різних засобів та методів. С. А. Тітаренко наголошує на необхідності створення цілісної

системи психологічного супроводу, яка включає роботу з дітьми, батьками та педагогами. Розроблена нею модель психологічного благополуччя дошкільника базується на п’яти взаємопов’язаних компонентах: емоційна стабільність, позитивне самосприйняття, соціальна компетентність, пізнавальна активність, фізичне благополуччя [7, с. 103].

Отже, зміцнення ментального здоров’я дітей старшого дошкільного віку потребує системного підходу та використання різноманітних психолого-педагогічних засобів. Ігрова діяльність, арт-терапевтичні методики, фізична активність, психологічний супровід та природотерапія становлять основу для формування психологічного благополуччя дошкільників.

Важливо враховувати, що ефективність цих засобів значною мірою залежить від їх відповідності віковим та індивідуальним особливостям дітей, а також від послідовності та систематичності їх застосування.

Подальші дослідження в цій галузі мають бути спрямовані на розробку інноваційних методик зміцнення ментального здоров’я дошкільників в умовах сучасних викликів, зокрема цифровізації та інформаційного перенавантаження.

Список використаних джерел:

1. Гавриш Н. В., Рейпольська О. Д. Інноваційні проєкти науковців лабораторії Інституту проблем виховання – українському дошкіллю. 2021. С. 99-110.
2. Мельникова О. М. Психологічне благополуччя та життєстійкість жінок у період війни. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню “Магістр” за спеціальністю 053 “Психологія”. Національний університет “Одеська юридична академія”, Одеса, 2024
3. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. Івано-Франківськ : ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, 2020. 497 с.
4. Пироженко Т. Особистість дошкільника: перспективи розвитку. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 136 с.
5. Тітаренко С. А. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах засобами спортивних ігор. *Спортивні ігри*. Електронний фаховий журнал 2023, № 4 (30). Харків : Харківська державна академія фізичної культури. С. 58-68.
6. Тітаренко С. А., Заяць Д. О. Покращення психічного здоров’я дітей дошкільного віку засобом сміхотерапії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. С. 273-275.
7. Тітаренко С. А. Покращення соціального здоров’я дітей дошкільного віку. *Молодь та олімпійський рух :* збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]. Київ, 2021. С. 78-80.

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. С. А. Тітаренко.

УДК 159.944.4:355.08:355.01

Кушелєвська Єлізавета
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Дослідження проблеми стресу, особливо в період повномасштабної війни росії проти України є доволі актуальним, адже постійні сповіщення про повітряні тривоги, ймовірні ракетні удари, переживання за рідних, соціально-побутові проблеми пов'язані з залишенням постійного місця проживання є причинами порушення психологічного здоров'я населення. Події ж, які відбуваються в зоні проведення бойових дій характеризуються високою інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю. В реаліях сьогодення військовослужбовці знаходяться в групі високого ризику відносно розвитку психічних розладів, в тому числі реакцій бойового і військово-професійного стресу і посттравматичного стресового розладу. За цих умов психіка військовослужбовців функціонує на межі прийнятних навантажень. Виснаження призводить до зниження ефективності функціонування діяльності в екстремальних умовах збройного протиборства, психічних травм і психічних розладів короткочасного чи довготривалого характеру.

Реакція військовослужбовців на вплив стресорів бойової обстановки залежить як від їх значущості і сприйняття учасника бойових дій, так і від особливостей їх копінг-поведінки. Значущість впливу на психіку військовослужбовців тих чи інших бойових стресорів та можливий розвиток наслідків переживання бойової психічної травми визначається їх індивідуально-психологічними особливостями і особистісними властивостями, рівнем психологічної та професійної підготовки до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття військовослужбовцями місця і ролі бойових дій в історії та перспективі їх системи життєдіяльності. В свою чергу, ефективність копінг-поведінки військовослужбовця залежить від рівня його активності, спрямованої на протидію негативному впливу стрес-факторів бойової обстановки; характеру використовуваних ним способів подолання дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку, поведінку і життєдіяльність в цілому; наявності у військовослужбовця досвіду копінг-поведінки в бойовій обстановці і його змісту [0].

Психологічні наслідки стресу у військовослужбовців в умовах війни є комплексним явищем, що включає можливість розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), депресивних станів, підвищеної

тривожності, агресивної поведінки, порушень сну та соматичних захворювань, зумовлених хронічним стресом. Ці наслідки впливають не лише на індивідуальне психічне здоров'я військовослужбовців, а й на їхні соціальні взаємодії, бойову ефективність і адаптацію до мирного життя після завершення служби.

Історично, дослідження стресу і травматичного стресу проводилися в різних напрямках, хоча, безумовно, мали точки перетину. Центральним положенням першої концепції стресу Г. Сельє є гомеостатична модель самозбереження організму і мобілізації ресурсів для реакції на стресор.

Стрес (від англ. stress – тиск, напруга) являє собою психічний і фізіологічний стан людини, який виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи. Ці впливи називаються стресорами, стрес-факторами, психогенними або емоціогенними факторами [1].

Г. Сельє показав незалежність процесу пристосування організму людини від характеру впливу стресору або його екстремальності. Фактори (стресори), що впливають, можуть бути різноманітними, але, незалежно від своїх особливостей, вони викликають в організмі людини зміни, що забезпечують адаптацію.

Виходячи з гомеостатичної моделі функціонування організму, вчений розглядав стресори як стимули, що мобілізують його ресурси. Загальний адаптаційній синдром у своєму розвитку (розвиток стресу) проходить три стадії – "Тріада Сельє".

Першою стадією даного синдрому є реакція тривоги (аларм стадія), що розвивається протягом 24-48 годин після дії стресора на організм. В її розвитку виділяють дві фази – шоку і протишоку.

Друга стадія – резистентності (опору) характеризує відновлення порушених у фазі шоку функцій організму, перші ознаки чого з'являються вже у фазі протишоку. Ця стадія або призводить до стабілізації стану і зцілення, або змінюється стадією виснаження. Це стадія опору або підвищеної опірності організму (може також називатися фазою адаптації).

Третя стадія – виснаження наступає через місяці або роки, якщо стрес виявився занадто сильним або тривалим. Ця стадія характеризується виснаженням захисних ресурсів організму і поновленням загальної моделі початкової фази шоку, внаслідок чого може спостерігатися часта захворюваність, хроніфікація, більш важкий перебіг захворювань, почастішання смертельних наслідків [0].

Таким чином, результати впливу бойового стресу можуть тривалий час переслідувати людину і є найважливішою перешкодою на шляху адаптації до військової служби в місцях постійної дислокації, а також мирного життя після звільнення з лав Збройних Сил України.

У числі передумов, які істотно підвищують ймовірність розвитку бойового стресового розладу у військовослужбовців, є наявність особистісних відхилень, низька морально-психологічна підготовленість. На

основі тривалого напруження, внутрішньої настороженості, відзначається виражена мінливість настрою з експресивним вираженням почуттів і готовність до імпульсивних спалахів роздратування і переключення на стереотипне виконання звичних в бойовій обстановці дій.

Порушення при бойовому стресі, в першу чергу, проявляються як нездатність або відмова здійснювати свої обов'язки по службі. Такого роду прояви зустрічаються на ранніх етапах і відбуваються через вплив комплексу стресфакторів і підвищення інтенсивності ведення бойових дій. Такими симптомами можуть бути: неможливість здійснювати активне протистояння, уникнення контакту, апатія. У військовослужбовців, які відчувають бойову втому, розвивається висока ймовірність повторення вищевказаних симптомів. Негативні особистісні особливості здатні ускладнити або уповільнити реабілітацію після прояву цих ознак. Психоемоційна лабільність, розлади настрою з різними когнітивними і фізичними проблемами і станами, з якими у фахівців і командирів є ймовірність зіткнутися в бойових умовах. Клінічні прояви спричинені порушеннями функціонування нейрогуморальної системи, внаслідок декомпенсації та виснаження резервних механізмів, які призводять до патологічних вегетативних реакцій та зрушень метаболічних процесів. Патогенетичною основою формування патологічних процесів, що виникають при перевтомі, є дисбаланс процесів збудження і гальмування, що призводить до збою їх взаємодії в кірковому шарі великих мозкових півкуль і виснаження резервних можливостей структур обох гемісфер.

Під впливом стресових подразників відзначається посилена робота гіпофізарної системи і кори надниркових залоз. Такі ендокринні процеси спочатку забезпечують виникнення пристосувальних реакцій організму на фізичну і психологічну діяльність. Але постійне перенапруження цих структур призводить до виснаження кори надниркових залоз, що в свою чергу веде до збою системи вже відпрацьованих раніше реакцій адаптації організму. Окиснювальний стрес запускає порушення енергетичного, вуглеводного і ліпідного обміну. І це часто призводить до розвитку супутньої патології (порушення серцевого ритму, цукровий діабет, ожиріння) [0].

Тривалі наслідки бойового стресу (не менше ніж в 40-80% випадків) трансформуються в ПТСР і можуть тривати роки і десятиліття, а в ряді випадків формується психопатологічний стан, пов'язаний з бойовою психічною травмою. Бойова діяльність в екстремальних природно-кліматичних умовах супроводжується виснаженням компенсаторних ресурсів, збільшується ризик розвитку психічних розладів і ускладнюється їх перебіг. У сукупності це призводить до збільшення показників соматичної захворюваності. Піддаючись стресам в бойовій обстановці, особистість стає відкритою і вразливою для всіх психосоціальних стресорів звичайного життя. В динаміці клінічної картини постстресових розладів на основі специфічних посттравматичних і особистісних порушень відзначається розвиток

органічних симптомів. Згідно з травматичним підходом, в динаміці бойового стресу спочатку функціональний розлад змінюється органічним ураженням головного мозку, формуванням різних органічних змін: астенічних, психопатичних, церебральних, психоорганічних із залученням багатьох органів і систем [0].

У значної частини військовослужбовців Збройних Сил України, які постраждали в результаті участі в збройному конфлікті, спостерігаються психогенні розлади. Це вимагає оперативної оцінки їх стану, прогнозу розвитку розладів, проведення всіх можливих лікувальних і реабілітаційних заходів.

Медична та психологічна реабілітація тісно пов'язані між собою, доповнюють одна другу і не повинні протиставлятися. При цьому слід розуміти, що медико-психологічна реабілітація не є доліковуванням. Її необхідно починати ще за наявності передпатологічних психічних змін, викликаних екстремальним психогенним впливом. Вона має проводитися починаючи з найранніших стадій формування психопатології, а особливо активно – на завершальних етапах лікування та після нього. На донозологічному рівні, коли психічний розлад ще не сформувався, в основному застосовується психокорекція, а за наявності сформованого психічного захворювання – психотерапія [0].

Психологічні наслідки стресу у військовослужбовців в умовах воєнних дій є багатовимірною проблемою, що впливає на емоційний, когнітивний і фізичний стан особистості. Військовослужбовці, які перебувають у зоні бойових дій, стикаються з інтенсивними психоемоційними навантаженнями, що можуть призводити до посттравматичного стресового розладу, депресій, тривожних станів і психосоматичних розладів.

Своєчасне надання психологічної допомоги, впровадження програм психологічної підтримки та реабілітації є важливими елементами профілактики негативних наслідків стресу. Особливу увагу слід приділяти навчанню методів саморегуляції, розвитку стресостійкості та підтримці соціальних зв'язків, які допомагають військовим ефективніше адаптуватися до умов бойових дій і мирного життя після завершення служби.

Таким чином, для збереження психологічного здоров'я військовослужбовців потрібен комплексний підхід, що включає як особистісні, так і системні заходи, зокрема психологічну підготовку, підтримку бойового духу та післявоєнну реабілітацію.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозинська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Київ, 2015. 161 с.
2. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції : монографія. Х. : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

3. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. 2020. Вип. 2 (55). С. 106-115.
4. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Н. В. Гузь.

УДК 159.942-055.2«364»

Лапюк Катерина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЖІНОК, ЯКІ ЧЕКАЮТЬ ПАРТНЕРІВ З ФРОНТУ

В сучасних реаліях збройні та військові конфлікти перестали бути подіями з книжок історії. По всьому світу назрівають кризи, конфронтації та питання поділу територій та ресурсів. Україна перебуває у стані війни вже 11 років, з яких більше 3 років у стані повномасштабного вторгнення. За ці роки велика кількість жінок провели і проводжають на фронт чоловіків та коханих. З початком повномасштабного вторгнення дехто вдруге відпускав партнера на війну, для деяких сімей подібний досвід вперше. Українське суспільство переповнене жінками, які знаходяться між двома світами, жінками, які чекають. Попри чекання партнера з фронту, на плечі жінки лягають невідкладні побутові, сімейні, робочі та особисті питання, які вона повинна вирішувати – це буває досить виснажливо. Дуже часто жінки, які чекають, не знаходять розуміння та підтримки серед оточуючих, через що виникає емоційна ізоляція та почуття самотності. Емоційне вигорання жінок, які чекають партнерів із фронту, – це реальна проблема, що впливає на їхній психологічний стан, здоров'я та щоденне життя. Постійне відчуття невизначеності, страх за майбутнє та життя близької людини, можуть руйнувати психологічне та фізичне здоров'я жінки.

Загалом питання емоційного і психологічного благополуччя жінок, які чекають партнерів з фронту мало дослідженні у сучасному світі. В Україні лише останнім часом почали з'являтись спеціалізовані проекти від благодійних фондів про таких жінок. Наприклад, дослідження "Шлях коханої воїна" та вистава "Pomitna" від Veteran Hub. Усе інше це лише поодинокі статті. У військовий час прийнято писати про військо, військових, патріотизм, тому жінка військового лишається на задньому плані, хоча саме

вона – той міцний тил, який підтримує, зцілює, дбає про свого чоловіка-воїна, особливо зважаючи на те, що держава робить надто мало для підтримки ментального здоров'я військових.

Ситуація, що складається в тої чи іншої жінки, яка чекає на тлі війни є абсолютно різною, реакція на зовнішні подразники, тригери та кризові події теж відрізняється. Загалом "чекання партнера" складний моральний процес, який додається та накладається на звичні обставини, щоденні ритуали та особисті проблеми. Емоційне вигорання (синдром емоційного вигорання, СЕВ) – це фізичне, емоційне чи розумове виснаження, що супроводжується зниженням мотивації, працездатності та негативним ставленням до себе й інших. За вигорання людина може відчувати постійне відчуття розбитості, стан занепаду сил, моральної втоми через стрес і велике навантаження на роботі, в сім'ї чи в соціальному житті [1]. Основні причини які призводять до емоційного вигорання в жінок, які чекають можна згрупувати в наступні категорії:

1. Невизначеність та страх майбутнього. Відсутність змоги планувати, навіть, короткострокові плани буває досить виснажливою, не говорячи вже про довгострокове майбутнє. По суті життя перетворюється на імпровізацію та постійне підлаштування під партнера та його службу.

2. Перенавантаження відповідальністю та поточними справами. За відсутності чоловіка, жінка повинна брати все в свої руки, виконувати обов'язки та функції, які раніше виконував чоловік. Окрім цього на ній залишаються її власні обов'язки: побут, турбота про дітей, професійні обов'язки і тому подібне. Слід не забувати, що жінка теж особистість, яка має й власні потреби та справи: догляд за собою, саморозвиток, хобі, відпочинок. Якісно поєднувати всі ці речі стає важко, від задоволення деяких потреб доводиться відмовлятись – це може створювати підсвідоме незадоволення та підвищену дратівливість.

3. Емоційне перенапруження. Постійне очікування звістки від партнера, перегляд новин та напруга в суспільстві – все це має вплив на ментальне здоров'я. Також негативних переживань додає зневіра через неможливість жити повноцінним життям, на відміну від інших пар і сімей навколо. Нажаль, наразі в Україні говорити про справедливість мобілізації не доводиться, доки одні чоловіки роками воюють, інші живуть своє найкраще життя – це стає найбільшим емоційним тягарем для жінок, які чекають своїх чоловіків, для дітей, які ростуть без батьків.

4. Постійне виснаження. Часті недосипання через стрес та переживання, підвищена тривожність та роздратованість призводять до погіршення фізичного стану. Через перебування в постійному напруженні і тиску може відчуватись постійне виснаження як емоційне, так і фізичне. Це може відбуватись також через велику кількість обов'язків та справ, які виконує жінка.

5. Брак підтримки. Ніхто окрім жінки в такій самій ситуації не зрозуміє краще, що переживає жінка, яка чекає партнера з фронту. Жінки в яких чоловіки вдома гріють дивани, можуть поспівчувати, але не зрозуміти. Наш соціум не має культури поваги до військових, ветеранів та їх сімей. Ця культура тільки зароджується, хоча мала б вже давно вкорінитись в соціумі. Відсутність адекватної і правильної підтримки демотивує, обурює та викликає роздратування.

На перший погляд, стосунки з військовим можуть бути захопливою пригодою, що приносить нові емоції та відчуття. Але після повернення додому військовослужбовці зазвичай стикаються зі складнощами, пов'язаними з досвідом війни. Це може включати посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожність та інші психоемоційні проблеми. Особливо важко для військових після повернення з війни знайти спільну мову з рідними та близькими, які не мали такого досвіду. Брак взаєморозуміння, роздратування, неспокій і побоювання можуть призвести до розриву стосунків. Одного бажання бути з військовим для щасливих стосунків замало. Партнерки до таких стосунків можуть бути не готовими, якщо до цього не цікавилися нічим, пов'язаним з військовим досвідом та його наслідками [2]. Найбільш виснажливим у стосунках з військовим стає прірва між двома людьми: прірва непорозумінь, відстані та прірва між цивільним та військовим життям. Жінка військового виступає наче модератором, посередником для чоловіка між ним і світом цивільних: вона заспокоює, підтримує, робить його справи доки його немає вдома, приймає рішення в родині. Жінка повинна підготувати себе до шляху коханої воїна не тільки морально, але й подбати про отримання додаткових знань, а й за потреби навичок щодо спілкування з чоловіком підчас чи після служби: поцікавитись спеціальною літературою, звернутись за консультацією до спеціалістів, знайти жінок із схожим досвідом, для підтримки і поради. Цей аспект додає клопоту в повсякденне життя жінок та створює додатковий тиск на психіку.

Отже, слід зазначити, що непомітність жінок, які стоять за військовими має значний вплив на благополуччя цих жінок та їх родин. Жінка військового виконує титанічну психологічну і фізичну працю, доки її чоловік на фронті. Часто це призводить до втрати власної особистості, емоційного вигорання та депресій, через велику кількість обов'язків та очікувань, що лягають на її плечі.

Список використаних джерел:

1. Емоційне вигорання: як допомогти собі і своїм близьким: стаття [Електронний ресурс]. Onclinic. URL : https://onclinic.ua/blog/emotsiyne-vyhorannya
2. Стосунки з військовим як тренд сьогодення: стаття [Електронний ресурс]. Ветеран Хаб. URL : https://veteranhub.com.ua/stosunky-z-vijskovym-yak-trend-sogodennya/

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Г. А. Дьоміна.

УДК 159.922.62:616.89-008

Литкович Валентина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ДОРОСЛИХ

Проблема психосоматичних розладів набуває все більшої актуальності у психологічній науці. З'являються докази зв'язку останньої з соматичними симптомами хвороб, що несуть як внутрішній, так і зовнішній характер збудження, і основною причиною вважають саме ментальну діяльність людини. За статистичними даними ВООЗ протягом останніх років більше 50% пацієнтів відносяться до категорії психосоматичних хворих, у свою чергу в Україні основною причиною смерті є Ішемічна хвороба серця, на 100 тисяч населення – 700 помирає саме через даний діагноз [1], який в психосоматиці інтерпретується як постійна боротьба з оточуючим світом, конфліктність та високий рівень стресу. Найбільш кількість пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, хронічних неспецифічних захворювань і ендокринних розладів, потрапляють до цієї категорії. Хоча дослідження психосоматики як окремого напряму психології розпочалось ще в XIX столітті, однак на сьогодні проблема психосоматичних проявів хвороб залишається недостатньо дослідженою через вплив різноманітних факторів, тому вона потребує всебічного дослідження, яке б дало можливість розкрити причини, особливості та прояви психосоматичних розладів, оскільки це може допомогти у лікуванні та профілактиці різних захворювань.

Історія становлення та розвитку психосоматики розвивалась поступово, фундамент даної науки закладався ще в давні часи такими філософами, як: Гіппократ, Аристотель, Сократ, які надавали окремого значення душі людині в аспекті хвороб та лікуванні. На думку Сократа, "Не можна лікувати тіло, не лікуючи душу", що відображає єдність між фізичним та духовним здоров'ям людини. Наступним етапом можна розглядати ідеї Рене Декарта, який мав протилежну думку про зв'язок між душею та тілом, він заперечував їх розгляд як єдиного цілого, аргументуючи це тим, що душа є нематеріальним ресурсом, а тіло – матеріальним, згідно з цього їх треба розглядати окремо [2, с. 664].

Наступним великим кроком в розвитку науки припадає на XIX століття та пов'язаний з працями німецького психіатра Йогана Крістіана Гейнрота, який запропонував термін "психосоматичний". У свої працях "Підручник із душевних розладів" (1818 р.) та "Підручник антропології" (1822 р.) він розглядав взаємозв'язок між захворюваннями (туберкульоз, епілепсія,

онкозахворювання) та психогенними розладами, що спричиняють їх появлення [3, ст. 202].

Згодом велику увагу питанням психосоматики приділяє Зігмунд Фройд, який говорив: “Якщо гонити проблему в двері, вона у вигляді симптому полізе через вікно. До тих пір, поки не буде порядку в психіці, симптоми лізтимуть постійно”. За його твердженнями фізичні симптоми хвороб є причинами невирішених конфліктів, пригнічених бажань та травматичних переживань. [4]. Приблизно в той же час великого резонансу викликали роботи Вільгельма Райха, який спирався на роботи Фройда та концепції лібідо, створивши власну життєву енергію (енергію оргона), вважав, що блокування потоку оргону в організмі призводить до різних захворювань. Для вивільнення цієї енергії розробив техніку вегетативного масажу та створив оргонні акумулятори. Проте дана теорія не знайшла підтвердження у науковій спільноті, була розкритикована через недостатню кількість обґрунтувань та відкинута як псевдонаука. Але в той же час його теорія дала великий поштовх для вивчення тілесно-орієнтованих практик [5, с. 99].

У наш час психосоматика є міждисциплінарною наукою, яка тісно співпрацює з медициною, психологією, філософією та іншими галузями знань. Сучасні дослідження підтверджують, що психологічні фактори відіграють важливу роль у виникненні та перебігу багатьох захворювань. Психосоматичний підхід до лікування дозволяє досягти більш стійких результатів і покращити загальну якість життя пацієнтів. Інтеграція з іншими методами, такими як когнітивно-поведінкова терапія, медитація та біологічний зворотний зв’язок, відкриває нові перспективи для профілактики та лікування психосоматичних розладів.

Список використаних джерел:

1. World Health Organization Data [електронний ресурс]. URL : https://data.who.int /countries/804. Заголовок з екрану.
2. Шелег Л. С. Історичні етапи формування уявлень про психосоматичний статус особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць. Київ, 2015. Вип. 97. с. 664.
3. Лєсніченко Н. П. Психосоматика у фокусі історії. *Харківський осінній марафон психотехнологій :* матеріали наук.-практ. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків : Діса плюс, 2018. с. 202.
4. Saul McLeod. Freud’s Theory of the Unconscious Mind. [електронний ресурс]. URL : https://www.simplypsychology.org/unconscious-mind.html. Заголовок з екрану.
5. Уланова Т. В. Історія психосоматики: Вільгельм Райх. Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць / [за ред.: Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 1., С. 99.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Л. В. Лупійко.

УДК 155.955-053.6

Лупій Андрій
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬ У РОЗВИТКУ МИСЛЕННЯ ТА ПАМ'ЯТІ У МОЛОДІ

Нейропластичність – це здатність мозку змінювати свою структуру і функції під впливом досвіду та навколишніх факторів [1]. Іншими словами, нейронні мережі мозку можуть перебудовуватися, утворювати нові зв'язки або посилювати існуючі, що дозволяє нам адаптуватися до нових умінь чи змін у середовищі. Цей динамічний процес відбувається протягом усього життя людини, хоча його вираженість змінюється з віком. Нейропластичність проявляється на різних рівнях від синаптичної пластичності (зміни ефективності контактів між нейронами) до структурної пластичності (фізичні зміни, такі як ріст дендритів, аксонів або поява нових нейронів). Завдяки цим механізмам мозок може навчатися, компенсувати пошкодження та формувати нові навички протягом життя, що підкреслює його здатність адаптуватися навіть у дорослому віці.

Нейропластичність лежить в основі когнітивних функцій, зокрема мислення та пам'яті. Процеси навчання і запам'ятовування пов'язані з утворенням більш міцних зв'язків між нейронами. При повторенні інформації або навички відбувається закріплення нейронних шляхів – це явище відоме як консолідація пам'яті, яке базується на структурних та функціональних змінах синапсів. Таким чином, пам'ять – це результат пластичних змін, наприклад, коли ми щось запам'ятовуємо, між відповідними нейронами формуються стійкі зв'язки. Мислення і вирішення проблем також потребують перебудови нейронних мереж, оскільки мозок шукає нові шляхи обробки інформації. Когнітивна гнучкість – здатність переключатися між різними способами мислення – залежить від пластичності мозку. Дослідження підтверджують, що активність-залежна пластичність (тобто зміни, викликані активним використанням нейронних мереж) має ключове значення для розвитку, навчання та формування пам'яті [3]. Тобто, коли індивід навчається або розмірковує над чимось новим, мозок фізично змінюється, виникають нові нейронні зв'язки або перебудовуються існуючі, що і забезпечує засвоєння знань та навичок.

У дитячому та підлітковому віці нейропластичність особливо виражена. Мозок молодої людини значно більш пластичний, ніж мозок дорослого. У ранньому віці існують так звані критичні періоди – відрізки часу, коли мозок особливо сприйнятливий до певного досвіду (наприклад, опанування мови чи розвитку зору). Протягом цих періодів досвід буквально

формує структуру мозку, який утворює велику кількість синапсів; надлишкові або невживані зв'язки згодом відсіюються через процес "синаптичного проріджения" (прюнінгу), що підвищує ефективність нейронних мереж. Таким чином, у молодоому віці діє принцип "використовуй або втрать", при цьому активні нервові шляхи зміцнюються, а неактивні – послаблюються. Це пояснює, чому навчання в молодому віці відбувається швидше і легше – мозок має більше можливостей реорганізуватися під нові завдання.

Висока пластичність молодого мозку сприяє розвитку мислення та пам'яті, дозволяючи швидко засвоювати нові знання і навички. Наприклад, вивчення кількох мов з дитинства призводить до структурних змін у мозку, наприклад, у двомовних людей спостерігається більша щільність сірої речовини в ділянках, пов'язаних з мовленням, порівняно з тими, хто говорить лише однією мовою. Активне використання двох мов також підсилює мієлінізацію нервових волокон (білої речовини), покращуючи з'єднання між ділянками мозку. Ці зміни – прояв нейропластичності – корелюють із підвищенням когнітивної гнучкості та уваги у молоді, що вільно володіє кількома мовами.

Водночас підвищена пластичність робить мозок молодої людини чутливішим до зовнішніх впливів – як позитивних, так і негативних. Сприятливе розвиваюче середовище (належна освіта, стимулюючі завдання) максимально розкриває потенціал нейропластичності. Натомість негативні чинники в юнацькому віці (хронічний стрес, травми, токсичні впливи) можуть мати особливо глибокий ефект, оскільки мозок ще формується. Наприклад, підлітковий хронічний стрес або брак стимуляції можуть порушувати нормальне "налаштування" нейронних мереж, що потенційно впливає на пам'ять і здатність до навчання у подальшому.

На нейропластичність впливають різноманітні фактори способу життя та середовища. Деякі з них позитивно сприяють утворенню нових нейронних зв'язків і підтримують здоров'я мозку, тоді як інші можуть гальмувати або порушувати пластичні процеси. Нижче наведено порівняння таких факторів (табл. 1).

Таблиця 1

Чинники впливу на нейропластичність особистості

Позитивні чинники (стимулюють пластичність)	Негативні чинники (послаблюють пластичність)
Активне навчання та розумова стимуляція (постійне опанування нових навичок, знань, іноземних мов, гра на музичних інструментах тощо сприяє утворенню нових нейронних зв'язків і покращує когнітивні резерви).	Хронічний стрес, так тривалий підвищений рівень гормонів стресу (кортизолу) послаблює утворення нейронних зв'язків, може викликати атрофію нейронів (особливо в гіпокампі) і погіршує пам'ять
Регулярна фізична активність (аеробні вправи підвищують рівень нейротрофічних	Малорухливий спосіб життя (відсутність фізичних навантажень знижує кровообіг

Позитивні чинники (стимулюють пластичність)	Негативні чинники (послаблюють пластичність)
факторів (наприклад, BDNF), які підтримують ріст і виживання нейронів, що покращує пам'ять і виконавчі функції мозку)	мозку та секрецію нейротрофічних факторів, що веде до зменшення нейропластичності та когнітивного занепаду)
Повноцінний сон. Під час глибокого сну відбувається закріплення пам'яті – мозок відтворює та зміцнює нові нейронні зв'язки, що були сформовані протягом дня. Адекватний 7–9-годинний сон покращує концентрацію та навчання.	Хронічне недосипання. Недостатній сон заважає консолідації пам'яті – нові знання гірше закріплюються. Недосипання послаблює нейронні зв'язки та знижує здатність до навчання і увагу
Збалансоване харчування – раціон, багатий на необхідні поживні речовини (омега-3 жирні кислоти, вітаміни групи В, антиоксиданти тощо) підтримує роботу нейронів. Антиоксиданти, наприклад, захищають мозок від оксидативного стресу, сприяючи збереженню пластичності.	Нездорове харчування – дефіцит поживних речовин або зловживання цукром та насиченими жирами може погіршувати роботу мозку. Нестача важливих елементів (наприклад, омега-3) гальмує утворення нових мембран нейронів, а оксидативний стрес (через погане харчування) ушкоджує клітини мозку.
Соціальна активність та різноманітний досвід. Спілкування, командна діяльність, подорожі, нові враження збагачують середовище мозку. Соціальна взаємодія та інтелектуально насичені ситуації стимулюють утворення нових зв'язків і підтримують когнітивні функції.	Соціальна ізоляція та відсутність стимул. Брак інтелектуальної чи соціальної активності призводить до "застою" нейронних мереж. В ізольованому або бідному на стимулювання середовищі мозок не отримує достатнього "тренування", що може зменшувати когнітивні резерви з часом.

Як видно з табл. 1, здоровий спосіб життя і активне використання мозку сприяють нейропластичності. Наприклад, фізичні вправи не лише покращують загальний кровообіг, а й запускають вивільнення нейротрофічних факторів, таких як BDNF (brain-derived neurotrophic factor – мозковий нейротрофічний фактор), який необхідний для росту і зміцнення синапсів. Це веде до покращення пам'яті та швидкості мислення. Навпаки, хронічний стрес можуть зашкодити нейропластичності, так дослідження показали, що тривалий стрес викликає гормональні зміни, які пошкоджують нейрони в гіпокампі (структурі мозку, відповідальній за пам'ять) і погіршують здатність утворювати нові спогади [2].

З віком негативні фактори накопичуються, так після 40 років спостерігається зниження активності генів, пов'язаних із синаптичною пластичністю, та зростання пошкоджень ДНК у нейронах. Це частково пояснює, чому мозок у людей старшого віку менш пластичний. Однак вплив віку можна сповільнити здоровими звичками – у людей, що залишаються інтелектуально і фізично активними, когнітивні функції зберігаються краще завдяки довше збереженій пластичності мозку.

Отже, концепція нейропластичності сьогодні є центром уваги нейронаук. Розуміння того, як мозок молодої людини змінюється під впливом навчання, способу життя і сучасних інтервенцій, є ключем до розвитку ефективних освітніх підходів та методів збереження когнітивного здоров'я. Новітні дослідження продовжують відкривати все нові грані пластичності мозку – від клітинного рівня до поведінкового – підтверджуючи, що наш мозок у молодому віці має значний потенціал для розвитку, який варто підтримувати і спрямовувати.

Список використаних джерел:

1. Сила нейропластичності. Правда й міфи про те, як тренувати мозок та поліпшувати пам'ять. 2021. URL : https://hromadske.ua/posts/sila-nejroplastichnosti-pravda-j-mifi-pro-te-yak-trenuvati-mozok-ta-polipshuvati-pamyat (Дата звернення: 06.04.2025).
2. Gguggisberg A. G., & Schambra H. M. (2024). Neuroimaging of motor recovery after ischemic stroke. NeuroImage: Clinical, 41, 103343. https://doi.org/10.1016/j.nicl.2024.103343
3. Shakesby A. C. Overcoming the effects of stress on synaptic plasticity in the intact hippocampus: rapid actions of serotonergic and antidepressant agents. J. Neurosci. 2002. Vol. 22. P. 638–44.

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. Л. М. Прудка.

УДК 159.944.4:930

Майборода Катерина

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

«ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ»: ВІД СТРЕСУ ДО АДАПТАЦІЇ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ (огляд англомовних першоджерел)

Соціальна невизначеність і, як наслідок, тривалі у календарному часі стреси спричиняють необхідність встановлення психологічного змісту механізмів адаптації та психологічного благополуччя *людини* зокрема через феномен "психологічна гнучкість" як її здатність змінювати поведінкові стратегії та зберігати психічну рівновагу [8].

Метою дослідження є з'ясування функціональної значущості "психологічної гнучкості" для сприятливого (позитивного) психоемоційного стану.

Огляд тематичної літератури базується на наукових дослідженнях, опублікованих у рецензованих англомовних журнальних виданнях 2023–2024 рр. [1–8].

1. Спільні авторські пізнавальні настанови (єдиний змістовий сюжет для авторів публікацій):

1.1. Психологічна гнучкість пов'язана з нижчим рівнем депресії, тривожності та стресу, а також вищою стресостійкістю [6]. Одним із основних методологічних підходів до її розвитку є терапія прийняття і відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy – ACT), яка сприяє формуванню адаптивних стратегій подолання труднощів [2].

1.2. Психологічна гнучкість, як багатовимірний змістовий конструкт, передбачає здатність до когнітивної гнучкості, прийняття негативного досвіду без його уникнення та орієнтацію на цінності замість негайного полегшення дискомфорту [9].

2. Окремі авторські інформаційні змістові аспекти:

2.1. Психологічна гнучкість та стресостійкість:

1) психологічна гнучкість допомагає людині швидше відновлюватися після стресових ситуацій та підтримувати психічне благополуччя [4], наприклад: у дослідженні G. Bonanno та S. Galea (2024) наголошується, що особи з "високою психологічною гнучкістю" демонструють ефективніші механізми адаптації у кризових ситуаціях, зокрема під час пандемії COVID-19 і менш схильні до вигоряння та мають вищий рівень життєвої задоволеності;

2) існує взаємозв'язок між психологічною гнучкістю та рівнем стресу: особи з "високою психологічною гнучкістю" менше реагують на стресові фактори *негативно*, демонструючи здатність до адаптації та пошуку ефективних рішень у складних обставинах [7].

2.2. Роль емоційних схем та стратегій для подолання труднощів

1) люди з гнучкими емоційними схемами та адаптивними стратегіями копінгу краще справляються зі стресом [3];

2) важливим особистісним чинником є здатність розрізняти ситуації, що підлягають контролю, і ті, на не можна вплинути (гнучке поєднання стратегій проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгу дозволяє зменшити психологічне навантаження та зберігати ресурсний стан [9]);

3) саморегуляції у процесі адаптації: психологічно гнучкі особи не лише краще ідентифікують власні емоції, а й застосовують конструктивні стратегії їх регуляції, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню загальної життєстійкості [4].

2.3. Практичне застосування психологічної гнучкості

1) професійна сфера: дослідження F. Bond & P. Flaxman (2024) (організаційні програми, спрямовані на розвиток цієї навички, допомагають зменшити рівень вигоряння серед працівників та підвищити їхню

продуктивність); аналогічні результати отримані серед військовослужбовців: підвищення рівня психологічної гнучкості сприяло їхній якіснішій адаптації до бойових умов та зменшенню посттравматичного стресового розладу [7].

2) розвиток психологічної гнучкості у студентів та молоді позитивно впливає на їхню академічну успішність, емоційне благополуччя та здатність до ефективного прийняття рішень у стресових ситуаціях [6].

Висновки. 1. Психологічна гнучкість – це необхідна особистісна передумова для адаптації до кризових ситуацій та подолання стресу. 2. Високий рівень психологічної гнучкості корелює з низькими рівнями депресії та тривожності, тоді як її низький рівень часто супроводжується труднощами в адаптації та високими показниками психоемоційного вигорання [5].

Наступні дослідницькі перспективи, зокрема прикладні, у вивченні "психологічної гнучкості", полягають у розробленні психотерапевтичних програм, призначених для збереження і зміцнення психічного здоров'я громадян.

Список використаних джерел:

1. Bonanno, G. A., & Galea, S. Psychological Adaptation During the COVID-19 Pandemic: The Role of Flexibility. *Journal of Traumatic Stress*, 2024, Т. 22, № 3, С. 99–115.
2. Bond, F. W., & Flaxman, P. E. Developing Psychological Flexibility in the Workplace: The Role of ACT-Based Interventions. *Occupational Health Psychology Review*, 2024, Т. 28, № 1, С. 15–30.
3. Folkman, S., & Lazarus, R. S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 2024. 320 с.
4. Griffith, J., & Levenson, R. Stress Recovery and Psychological Flexibility: A Longitudinal Perspective. *Psychological Resilience Studies*, 2024, Т. 12, № 2, С. 55–70.
5. Hofmann, S. G., & Gloster, A. T. Psychological Flexibility and Mental Health: Theoretical Foundations and Empirical Evidence. *Clinical Psychology Review*, 2024, Т. 44, № 3, С. 121–138.
6. McLean, P., & Hayes, S. C. The Role of Psychological Flexibility in Academic and Emotional Well-being. *International Journal of Psychology*, 2023, Т. 39, № 2, С. 78–95.
7. Peterson, A., & Gulliver, S. Psychological Flexibility in Military Personnel: A Predictor of PTSD Reduction. *Military Behavioral Health*, 2023, Т. 7, № 1, С. 40–58.
8. Rowlands, T., Smith, J., & Brown, K. Psychological Flexibility and Stress Resilience: A Meta-Analysis. *Journal of Behavioral Science*, 2023, № 12, С. 45–62.
9. Wright, M., & Thomas, L. Coping Strategies and Emotional Schemas: The Impact of Psychological Flexibility. *Journal of Positive Psychology*, 2023, Т. 18, № 4, С. 210–225.

Науковий керівник: докт. психол. наук, проф. В. М. Поліщук.

УДК 37.015.3:373.3

Макогонова Олена
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ПОТРЕБИ ТА ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ

У сучасних умовах реформування освіти проблема розвитку пізнавальної потреби та пізнавальної активності учнів початкової школи набула особливої актуальності. Це обумовлено як викликами глобалізованого інформаційного суспільства, так і вимогами НУШ та міжнародних стандартів. Саме в молодшому шкільному віці закладаються передумови для формування внутрішньої мотивації до навчання, розвитку інтелектуальних, емоційно-вольових та креативних здібностей дитини.

Пізнавальна потреба визначається в українській науковій традиції як внутрішній стимул особистості у здобутті знань, прагненні до пізнання, подоланню труднощів у навчанні, відкритті навколишнього світу. Вона є рушієм пізнавальної діяльності та базовим чинником формування стійкого інтересу до навчання, без цього неможливий розвиток пізнавальної активності людини.

Пізнавальна потреба – це мотиваційне утворення, що виражається у схильності дитини до пошуку знань, яке є складовою загальної сфери потреб особистості. Так, наприклад, Б. Набока [3] пізнавальну потребу розглядає як ключовий психологічний та педагогічний чинник, що лежить в основі навчальної діяльності школярів. Що пізнавальна потреба є джерелом цілеспрямованої діяльності учня. Тобто, потреба в пізнанні не просто спонукає до діяльності, а формує готовність учня до розв’язання пізнавальних завдань.

Пізнавальна потреба має динамічний характер і проходить вікові етапи становлення [2]. І трактується не як разовий стимул, а як внутрішній процес, що супроводжує навчання, має зв’язок із позитивними емоціями і здійснює усвідомлене підвищення рівня складності завдань. Через пізнавальну потребу в учня з’являються мотиви до навчання, а через пізнавальний інтерес – прагнення до пошуку і самостійної діяльності. Тож виступає не тільки як джерело інтересу, але і як умова для формування реальної активності, мотивації, самостійності та саморозвитку учня.

Пізнавальна потреба у закордонних джерелах [6-7] розглядається як ключовий компонент навчальної мотивації – ядро “intrinsic motivation” (внутрішньої мотивації) та “learning drive” (т.зв. навчального рушія / драйву),

що визначає здатність учня вчитися автономно та забезпечує цілеспрямованість освітньої діяльності.

Тож дослідники підкреслюють, що пізнавальна потреба є основою для мотиваційної сфери навчання. Вона спонукає дитину активно включатися у пізнання і прямо пов'язана з формуванням життєвих компетентностей.

Однак, існує проблема розвитку природної пізнавальної потреби через її зниження в учнів під впливом формалізованого навчання та несистематичний підхід до її розвитку у педагогічній практиці. А недостатній розвиток пізнавальної потреби знижує навчальну мотивацію, викликає байдужість до навчального процесу.

Пізнавальна активність трактується як діяльнісний вияв пізнавальної потреби, що виявляється в ініціативності, самостійності, творчості, здатності до розв'язання пізнавальних завдань. У зарубіжних дослідженнях цей феномен часто позначається терміном *cognitive engagement*, тобто когнітивна залученість (сприймається аналогом поняття *cognitive activity*) та розглядається як ступінь включеності або, навіть, інвестицій учня в навчання, готовність до вирішення складних завдань, до саморегуляції, рефлексії та постановки власних цілей.

Найбільш повно й комплексно представлено термінологічний аналіз поняття "пізнавальна активність" у статтях К. Сачава [4] та Т. П. Кошіль [1], узагальнено наукові підходи до визначення цього феномену та виділено три ключові підходи:

1. Активність як діяльність – активність розглядається як форма діяльності, спрямована на пізнання, зміну чи творення нових знань, продуктів або результатів.

2. Активність як характеристика діяльності – активність трактується як характеристика, що описує інтенсивність, системність, результативність та самостійність у здійсненні пізнавальної діяльності.

3. Активність як здатність до діяльності – акцент зміщується на внутрішню здатність чи готовність до здійснення пізнавальної діяльності, що включає інтелектуальну, емоційно-вольову та регулятивну складову.

На основі ознайомлення з іноземними джерелами виділяємо такі підходи до трактування феномену когнітивної залученості:

1. Активність як мотивація – коли учні бачать сенс та цінність навчальної діяльності, мають певне ставлення до завдань, його навчальної значущості. Важливими є: наполегливість, уважність, інтерес.

2. Активність як процес – фокус на регулятивних діях учнів у процесі навчання: самостійне встановлення цілей та планування дій, відстеження прогресу, рефлексія.

3. Активність як інтелект – акцент на мисленні та розумовій діяльності: виконання складних, нестандартних завдань; використання стратегій мислення (таксономія Блума); проблемне навчання, участь у запитаннях-відповідях, перегляд змісту; когнітивна напруженість і зусилля.

4. Активність як вміння – осмислювати та контролювати власне навчання; встановлювати зв'язки між новими та наявними знаннями; бути здатними до осмисленого рефлексивного мислення.

Обидві наукові традиції одностайно вважають пізнавальну активність важливим особистісним утворенням, що забезпечує залучення учня до навчального процесу, сприяє формуванню самостійності, ініціативності та здатності до набуття знань. Проте в структурі феномену акценти зміщуються.

У вітчизняній педагогіці пізнавальна активність описується як багатокомпонентна особистісна риса, що включає мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий та регулятивний компоненти. Значна увага приділяється розвитку пізнавальної потреби як передумови активності. Також дослідники виразно окреслюють особливості пізнавальної активності саме у дітей молодшого шкільного віку, враховуючи вікові психолого-педагогічні характеристики.

У західних підходах поняття когнітивна залученість трактується як процес залучення учнів до навчання, де провідну роль відіграють такі компоненти, як: усвідомленість, смислова орієнтація навчальної діяльності, саморегуляція, стратегічне планування, рефлексія. Значно більше уваги приділено здатності учнів до самостійного управління власною пізнавальною діяльністю: постановці цілей, плануванню, моніторингу, рефлексії. Активність трактується не лише як зовнішня поведінка, а як внутрішня розумова робота з матеріалом. Разом з тим, вона часто розглядається універсально – для різних вікових груп.

Тож аналіз літератури свідчить про те, що пізнавальна потреба формує мотив, що, у свою чергу, спонукає до активності: пізнавальна потреба виступає джерелом пізнавальної активності. Сформована потреба спонукає дитину до активного залучення у навчальну діяльність, а саме активність це зовнішній прояв (і показник реалізації) внутрішньої потреби у пізнанні. Цей взаємозв'язок є принципово важливим для розуміння механізмів навчальної мотивації.

Пізнавальна активність є багатокомпонентним феноменом. Її структура включає [5]: цільовий, мотиваційний, емоційний, вольовий, змістово-інформаційний, операційний, комунікативний, результативний, контрольно-оцінний компоненти.

Важливим є те, що пізнавальна активність не є вродженою характеристикою особистості, а формується протягом усього свідомого життя людини. Й це визначає певні проблеми розвитку пізнавальної активності, а саме складність полягає у: невмінні школярів самостійно організовувати власну навчальну діяльність; схильності до пасивного сприймання інформації замість активного здобуття знань; недостатній компетентності педагогів щодо методик стимулювання активності.

Особливістю молодшого шкільного віку є сенситивність до впливу навчального середовища. У цей період (6-10 років) формуються механізми

довільності, здатність до саморегуляції, рефлексії та самостійності. У той час, як зарубіжні підкреслюють, що когнітивна активність сучасних школярів тісно пов'язана зі здатністю учня усвідомлювати власне навчання, бачити сенс у завданнях, планувати свою діяльність та застосовувати різні стратегії мислення.

Проблема розвитку пізнавальної потреби та пізнавальної активності молодших школярів є міждисциплінарною, актуальною як для педагогічної теорії, так і для практики. Формування пізнавальної потреби є необхідною умовою розвитку пізнавальної активності, яка, в свою чергу, виступає запорукою ефективного, усвідомленого та самостійного навчання. Їх взаємозв'язок, підкріплений як українськими, так і міжнародними дослідженнями, визначає напрями вдосконалення сучасного освітнього процесу.

Список використаних джерел:

1. Кошіль Т. П., Цвєткова Г. Г. Термінологічний аналіз дефініції "пізнавальна активність". *Перспективні питання психології та педагогіки :* зб. наук. праць. Слов'янськ : ДВНЗ, 2021. С. 63-67.
2. Мар'яненко Л. В. Розвиток пізнавальної активності молодших школярів. Психологічні чинники розвиваючого навчання в різних освітніх системах *:* посібник ; за заг. ред. акад. С. Д. Максименка. К., 2000. 272 с.
3. Набока Б. С. Пізнавальна діяльність як основа розвитку особистості учня. *Наукові записки КДПУ. Серія: Педагогічні науки* / ред. В. В. Радул [та ін.]. Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. Вип. 93. С. 111-115.
4. Сачава К. Д. Взаємозв'язок навчальної працелюбності та пізнавальної активність особистості. *Педагогіка*. 2012. № 3. URL : http://www.rusnauka.com/27_SSN_2012 /Pedagogica/3_117072.doc.htm
5. Шелестова Л. В. Дослідження індивідуальних особливостей пізнавальної активності молодших школярів. *Pedagogy science, trends and modern methods of solving problems.* P. 205-212.
6. OECD (2019). The Future of Education and Skills 2030. URL : https://www.oecd.org /education/2030-project/
7. Wigfield A., Eccles J. S., Fredricks J., Roeser R., Schiefele U., Simpkins S., & Simpkins-Chaput S. (2014). Development of achievement motivation and engagement. *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social and emotional development* (7th ed. ed.). John Wiley & Sons Inc. DOI:10.1002/9781118963418.childpsy316

Науковий керівник: канд. психол. наук, проф. Т. М. Лисянська.

УДК 159.922.6

Малюкова Юлія
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ МІЖ МЕДИЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ І ПАЦІЄНТАМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВРЕГУЛЮВАННЯ

Конфлікти між медичними працівниками та пацієнтами стали досить поширеними явищами в умовах сучасної реформи системи охорони здоров'я, в період пандемій, а також через наслідки війни в Україні. Війна значно ускладнила ситуацію в медичній сфері: зростання навантаження на лікарні, брак медичних ресурсів, психологічний стрес у пацієнтів і медичних працівників. В умовах війни, коли медичні працівники працюють на межі можливостей, а пацієнти часто стикаються з невизначеністю та травмами, виникає більша ймовірність конфліктних ситуацій. Ці фактори ще більше загострюють проблему непорозумінь та суперечок у медичних установах.

Особливе і мабуть найперше місце належить Конфуцію (551-479 рр. до н. е.), одному з перших китайських філософів. Погляди на проблему конфлікту ми знаходимо в численних моральних заповідях Конфуція. От одна з них: "Не роби іншим того, чого не бажаєш собі, і тоді в державі й у родині до тебе не будуть ставитись ворожнечо".

Завдяки дослідженням таких вчених, як М. Шериф, Д. Раппопорт, Р. Доз, Л. Томпсон, К. Томас, М. Дойч, Д. Скотт та інших, психологія конфлікту набула статусу відносно самостійної галузі знань.

Дослідження в області соціології та психології конфлікту стали основою для розвитку конфліктологічної практики. У 70-ті роки XX століття відбулося становлення цієї практики, коли Горовіц та Бордман розробили програму психологічного тренінгу, спрямовану на навчання конструктивним способам поведінки в конфліктних ситуаціях. Ч. Освуд створив методику ПОІР (Поступової та обопільної ініціативи для розрядження напруженості), яка була орієнтована на вирішення міжнародних конфліктів.

Серед українських вчених, які одними із перших зробили особливий внесок в розвиток конфліктології, є Пірен Марія Іванівна (р. н. 1937) – доктор соціологічних наук, професор Української академії державного управління. Під її керівництвом відбувся ряд Міжнародних наукових конференцій з конфліктології (м. Чернівці – 1992, 1993, 1994 роки; Чернівці-Київ – 1996 р.), видано 14 томів матеріалів конференцій, Словник-довідник термінів з конфліктології (1995).

В Україні, як і в інших країнах посттоталітарного простору, суспільство виявилося неготовим до усвідомлення проблеми конфліктів як

важливого явища соціального розвитку. Оскільки в державі панувала орієнтація на “безконфліктний” розвиток, тема конфліктів вважалася малопріоритетною. Це призвело до її фактичного виключення з наукових досліджень і, як наслідок, до відсутності в суспільстві розроблених механізмів вирішення конфліктів, зокрема в управлінській діяльності.

У повсякденному житті термін “конфлікт” охоплює широкий спектр явищ – від збройних сутичок і протистоянь між соціальними групами до службових і сімейних суперечок, а також особистих проблем, що супроводжують кожну людину протягом її життя.

Сьогодні поняття конфлікту не належить до якоїсь конкретної галузі знань чи практики. Це соціальний феномен, що проникає в усі сфери людської діяльності, тому його почали вивчати фахівці з різних наукових дисциплін. Наука конфліктологія має інтегративний характер і активно поповнюється результатами досліджень інших галузей, збагачується життєвим досвідом і практикою, розвивається через нові ідеї та підходи до розв’язання проблем.

Ми розуміємо, що конфлікт – це зіткнення протилежних інтересів чи поглядів; крайнє загострення суперечностей, що призводить до ускладнень або гострої боротьби і зазвичай супроводжується негативними емоціями

Оскільки уникнути конфліктів і їхніх наслідків неможливо, виникає необхідність у розумінні їхньої природи, динаміки, а також у розвитку досвіду прогнозування, вирішення та запобігання конфліктним ситуаціям.

Людське життя є суперечливим, і кожна особистість так чи інакше проходить через процеси самовизначення та самоутвердження, що часто відбуваються через конфлікти і конфліктні взаємодії протягом її життя.

Будучи дотичними до медичної сфери найбільше конфліктів, що фіксуються в медичних установах складають непорозуміння, суперечки між медичним персоналом і пацієнтами, а також їх рідними. Розглядаючи можливі причини таких конфліктів, важливо зазначити, що ініціаторами конфліктів можуть бути не тільки пацієнти, але й самі медичні працівники, навіть за умови дотримання медичних та етичних стандартів.

Потрапляючи до медичного закладу, пацієнти покидають свою зону комфорту та опиняються в стресових ситуаціях, що супроводжуються фізичним дискомфортом, тривогою та болем. Це може спричиняти емоційну та іноді ворожу реакцію пацієнтів на звичні ситуації, що призводить до конфліктів, які можуть бути, як реалістичними, так і перебільшеними, але по факту все відбувається на емоціях.

До факторів, що сприяють виникненню конфліктів між медичними працівниками, пацієнтами та їх рідними, відносяться: зростання правової свідомості громадян, проблеми в комунікації, надання неточної або неповної інформації, неефективний обмін даними, розбіжності між очікуваннями від медичних реформ та реальністю, непорозуміння між медиками та пацієнтами або їх родичами, незадоволеність пацієнтів організацією медичної допомоги,

рівнем кваліфікації медперсоналу, відсутністю необхідного обладнання і ліків, поганим станом медичних установ, знецінення медичної професії, нестача медичних працівників, що веде до морального і фізичного перевантаження (професійного вигорання) та ін.

В першу чергу, якісно налагоджена система управління конфліктами в кризових ситуаціях – це важливий крок до створення гармонійних, довірливих взаємин між медичним персоналом, пацієнтами та їх близькими. Вона сприяє не тільки мінімізації негативних наслідків конфліктів, але й покращенню загальної атмосфери в медичних закладах, підвищення іміджу системи охорони здоров'я, зменшенню стресу та тривоги у пацієнтів, а також підвищенню ефективності надання медичних послуг.

Крім того, ефективне управління конфліктами в кризових ситуаціях включає в себе розробку політик та процедур для вирішення конфліктів, створення умов для конструктивного діалогу між сторонами, а також підтримку психоемоційного стану як пацієнтів, так і медичних працівників, що є важливим елементом профілактики вигорання серед медперсоналу.

Більшість конфліктів у медичному середовищі легше попередити, ніж вирішити. Оскільки центральною фігурою конфліктів є людина, то така профілактика має бути людиноорієнтовною.

Отже, необхідність дослідження психологічних аспектів конфліктів між медичними працівниками і пацієнтами та розробки ефективних методів їх врегулювання є важливим кроком для забезпечення якості медичного обслуговування і збереження довіри до медичних установ.

Список використаних джерел:

1. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі освітніх організацій) : монографія. К. : Наук. світ, 2009. 268 с.
2. Конфліктологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів / Герасіна Л. М., Панов М. І., Осипова Н. П. та ін. Харків : Право, 2002.
3. Максименко С. Д., Максимова Н. Ю. Синдром емоційного та професійного ви-горання у лікарів. *Здоров'я України :* медична газета (спеціалізоване видання для лікарів). 2007 No 23/1. 68 с.
4. Михайлова Х. Л. Международные и национальные стандарты при урегулировании споров в сфере предоставления медицинских услуг : автореф. дис. на соиск. научн. степ. канд. юрид. наук : спец. 12.00.03. М., 2009. 17 с.
5. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. К. : МАУП, 2003. 360 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 373.5.015.3-048.8:159.923.2

Мангушева Олександра
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПРОФЕСІЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ САМОВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Професійне самовизначення являється одним з ключових моментів у житті кожного старшокласника адже саме від цього вибору значною мірою залежить його майбутнє. Крім, того як зазначає українська дослідниця, професорка О. Д. Дубасенюк, професійне самовизначення виступає одним з чинників Я-концепції, яка є "динамічною системою уявлень людини про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних природних властивостей, самооцінку" [1].

Актуальність і своєчасність завдання надання допомоги зростаючій особистості у її професійному самовизначенні набуває особливого сенсу в умовах стрімких змін, технологічного прогресу та невизначеності сьогодення. Військовий стан, соціальні та економічні проблеми, розбалансованість ринку праці, відсутність чітких майбутніх перспектив обумовлює необхідність організації системного, послідовного, профорієнтаційного супроводу.

На законодавчому рівні профорієнтаційний супровід професійного самовизначення учнів в середніх закладах освіти України регулюється цілою низкою документів:

1) Положенням про професійну орієнтацію молоді, яка навчається (від 02.06.1995 № 159/30/1526),

2) Положенням про професійну орієнтацію населення (від 31.05.1995 № 27/169/79 зі змінами і доповненнями Із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства праці та соціальної політики № 375/692 (z1164-06) від 10.10.2006),

3) Розпорядженням КМ України Про затвердження плану заходів з реалізації Концепції державної системи професійної орієнтації населення від 4 липня 2018 р. № 469-р (Із змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 561 від 01.07.2020 та Розпорядженням КМ № 1278-р від 21.10.2020),

4) Концепцією Нової української школи (МОН України, 2016) та ін.

Основними цілями профорієнтаційного супроводу є надання допомоги старшокласникам у самопізнанні, формування мотивації до професійної діяльності, розвиток відповідальності за власний вибір, підвищення проінформованності про сучасний світ професій і кон'юнктуру ринка праці, зниження тривожності і страхів, пов'язаних з майбутнім, тощо.

Основними напрямками професійної психолого-педагогічної роботи в розрізі професійного самовизначення старшокласників виступають:

1. Психодіагностика – застосування широкого спектру психологічного інструментарію для всебічного вивчення особистості з метою виявлення її фізіологічних, психологічних особливостей, професійно значущих якостей і властивостей для можливості отримання обраної професії (анкетування, опитувальники, тести інтересів, формування особистісних профілів тощо);

2. Інформаційно-просвітницька діяльність – комплекс заходів по інформуванню учнів про ситуацію на ринку праці та перспективи працевлаштування (відвідування виставок професій, профорієнтаційні тренінги, екскурсії на підприємства, зустрічі з фахівцями, профоорієнтаційна агітація і реклама)

3. Психологічне консультування – надання необхідної допомоги суб'єкту професійного самовизначення в дослідженні власної особистості, розумінні своїх стосунків із навколишнім світом, оцінюванні своїх профорієнтаційних проблем та в пошуку альтернативних варіантів їх подолання. Психологічне консультування може здійснюватися у таких формах, як:

а) індивідуальна консультація – орієнтована на безпосередню взаємодію профконсультанта з оптантом, дає можливість максимально зосередитися на тих проблемах, які є індивідуальними перешкодами в професійному самовизначенні за допомогою таких методів як бесіда, інтерв'ю, діагностика, психобіографія тощо,

б) групова консультація характеризується взаємодією консультанта з групою оптантів і є однією з найдієвіших форм вирішення проблем професійного самовизначення особистості. Перевагою групової форми роботи є те, що особистість отримує інформацію про себе через зворотний зв'язок та емоційну підтримку від інших членів групи. Значну роль в груповій консультації відіграють такі процеси розвитку особистості, як ідентифікація, рефлексія, індивідуалізація. Методи групового консультування: бесіда, інтерв'ю, діагностика, профорієнтаційні ігри, тренінги, психологічні практикуми [6].

1. Психокорекційна та розвивальна робота – проведення профорієнтаційних і тренінгів з розвитку самооцінки, упевненості, комунікативних навичок, профорієнтаційні ігри і вправи;

2. Педагогічна підтримка – інтеграція елементів профорієнтації у навчальні дисципліни, виховну роботу тощо.

Психологічному консультуванню як засобу професійного самовизначення дедалі частіше відводиться ключова роль, оскільки сучасні тенденції у професійній орієнтації старшокласників орієнтовані не лише на підбір професії, а й на формування здатності до усвідомленого вибору, адаптації до змін та розвитку особистісного потенціалу.

Сучасне професійне консультування орієнтоване на особистісно-орієнтований підхід, що враховує індивідуальні особливості кожного учня, для чого при профдіагностики застосовуються такі методики, як тест Дж. Холланда, методика "Карта інтересів" (Голомштока, Мешковської), "Диференційно-діагностичний опитувальник" Є. Клімова тощо. До прикладу, застосування теста Дж. Холланда і "ДДО" Є.Клімова у експериментальному дослідженні, проведеному в рамках написання магістерської роботи, дало змогу виявити відсутність домінуючих схильностей у більшості з старшокласників і наявність у опитуваних учнях певних обмежених знань існуючих професій. Такий результат окреслив широке коло можливостей з проведення профорієнтаційної роботи, тренінгів і надання подальших рекомендацій.

Розвиток ІТ-технологій створив нові можливості для професійного консультування сучасних старшокласників. Онлайн-платформи на кшталт "Профорієнтатор UA", "CareerHub", "Magellano University" дозволяють не лише проходити тести, але й отримувати рекомендації, аналізувати свої сильні сторони, будувати кар'єрні плани та навіть спілкуватися з кар'єрним консультантом дистанційно. Це розширює доступність послуг для учнів із віддалених регіонів та робить процес консультування більш гнучким та персоналізованим.

Однією з найважливіших тенденцій сьогодення у професійному консультуванні є зміщення акценту з вибору конкретної професії на формування ключових компетентностей. Згідно з концепцією Нової української школи, учень має бути здатним до критичного мислення, співпраці, ініціативності, що є основою для професійної мобільності [4]. Цей підхід також підтримується Європейським Союзом: у Рекомендаціях ЄС щодо розвитку навичок учнів європейських шкіл зазначається, що "компетентності є вирішальними для професійної та особистісної реалізації впродовж усього життя" [4]. Саме під час професійного консультування старшокласників, психологи допомагають учням розвивати гнучкі навички (soft skills), такі як критичне мислення, комунікація, вміння приймати рішення, працювати в команді. Такий підхід формує вміння адаптуватися до умов, що змінюються, і створювати власну професійну траєкторію.

Сучасний ринок праці потребує гнучких працівників, здатних швидко адаптуватися. Як зазначає американський соціолог Річард Сазерленд, "професійна траєкторія вже не є прямолінійною – це радше набір ролей, що змінюються впродовж життя" [5]. Тому мета професійного консультанта – не просто допомогти старшокласнику обрати фах, а й сформувати у нього вміння досліджувати світ професій, планувати кар'єру, усвідомлювати свої можливості та ресурси.

Крім того, успішне професійне самовизначення нерозривно пов'язане із взаємодією з батьками, соціальним середовищем, школою. Психологи і профконсультанти все частіше проводять тренінги, лекції та консультації для

родин спільно з педагогами. На важливість співпраці з педагогами, принципу “дитиноцентризму” наголошував і автор терміну “педагогіка добра” академік І. А. Зязюн [2].

Не останню роль у професійному самовизначенні відіграє і психоемоційний стан учня. Невизначеність і відповідальність за вибір професії часто викликають тривожність у старшокласників. У зв’язку з цим все більшого значення набуває психологічна підтримка: розвиток впевненості у собі, вміння долати стрес, робота з внутрішніми бар’єрами та страхами. Як зазначає Т. М. Титаренко, “особистісне зростання можливе лише в умовах прийняття, підтримки та рефлексії” [6].

Таким чином, професійне консультування як засіб самовизначення старшокласників – це комплексний процес, що включає не лише вибір професії, а й розвиток навичок адаптації, самопізнання та відповідальності.

В умовах стрімкого розвитку інформаційного суспільства, нестабільності ринку праці та зміни цінностей сучасної молоді професійне консультування набуває нового змісту та форм. Новітні тенденції – індивідуалізація, цифровізація, компетентнісний підхід – формують основу для ефективної підтримки молоді у виборі власного життєвого шляху.

Список використаних джерел:

1. Дубасенюк О. А. Професійне самовизначення як чинник формування Я-концепції майбутніх фахівців. *Я-концепція академіка Неллі Ничкало у вимірі професійного розвитку особистості :* зб. наук. пр. / редкол. : І. А. Зязюн (голова), О. М. Отич та ін. ; упоряд. : О. М. Отич, О. М. Боровик / НАПН України ; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих НАПН України. К., 2014. С. 70–77.
2. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність як мистецька дія в театрі // Педагогічна майстерність. Підручник. 3-тє вид., допов. і переробл. К. : СПД Богданова А. М., 2008. 376 с. Концепція Нової української школи. МОН України, 2016, 40 с.
3. Охріменко З. В. Профконсультація: Особливості професійного консультування старшокласників. *Профтехосвіта*. 2021. № 5-6. С. 56-66.
4. Key Competences for Lifelong Learning in the European Schools / Approved by the Joint Teaching Committee by Written Procedure 2018/47 Ref.: 2018-09-D-69-en-2 p. 69.
5. Sutherland R. Career Flexibility in the 21st Century. New York : Career Press, 2019. P. 23.
6. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. О. В. Темрук.

УДК 159.947.5:159.923.2

Мартищенко Катерина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Процес формування людини як окремої особистості це багатогранний процес, що передбачає цілісний розвиток в багатьох напрямках та залежить від виховання, сім'ї, навчання, соціального середовища в якому вона розвивається. Емоційно-вольова сфера є невід'ємною частиною даного розвитку та включає в себе різні форми емоцій, почуття, стресові стани тощо, які відповідають за реакцію людини на зовнішні та внутрішні подразники.

Впродовж останніх років людина в сучасному суспільстві перебуває в складних умовах воєнного часу, епідемії, переживає хронічний стрес та інші складнощі, що безпосередньо впливає на її моральний та фізичний стан. Людина вимушена адаптуватися до нових умов життя та вчитися слідкувати та керувати своїм станом, щоб зберегти психологічне здоров'я. Оскільки емоційна складова розвитку особистості має неабиякий вплив на самовираження людини у різних сферах життя, її сприйняття своїх емоцій, взаємодію з іншими, це зумовлює актуальність дослідження поняття емоційного інтелекту в сучасних реаліях, особливості його прояву та роль в житті людини, зокрема в дорослому віці.

Особливості явища емоційного інтелекту досліджувалося багатьма науковцями, починаючи ще з XVII століття. В той час та впродовж наступних декількох століть цей феномен називали соціальним інтелектом та вважали здатністю людини розрізняти та тлумачити емоції інших людей та взаємодіяти з ними розсудливо та адекватно [3]. Вагомий внесок у дослідження емоційного інтелекту зробив Г. Гарднер запропонувавши теорію множинної структури інтелекту, серед складових якого він виділив міжособистісний і внутрішньоособистісний інтелект, що передбачають вміння людини розуміти емоції інших людей та навички усвідомлення та контролю власних емоцій, відповідно [4].

Вперше термін "емоційний інтелект" зустрічається у дослідницькій статті П. Саловейя та Дж. Мейєра, в якій вони пояснили дане поняття як набір інтелектуальних навичок для сприйняття своїх емоцій та емоцій інших людей [5]. Широкої популярності поняття емоційного інтелекту набуло у 1995 році завдяки виходу книги Д. Гоулмана "Емоційний інтелект". У своїй книзі психолог назвав емоційний інтелект вмінням вирізняти та сприймати емоції та користуватися цими навичками для керування власною поведінкою та побудови взаємовідносин з іншими людьми, а також виокремив такі

компетентності як самопізнання, саморегуляція, мотивація та соціальні навички (емпатія) [1].

У сучасній психології феномен емоційного інтелекту є добре відомим та означає здатність управляти своїм емоційним станом, думками та поведінкою, адаптувати її до ситуації, а також відчувати та розуміти емоції інших людей, керувати своїми діями та словами для налагодження здорової комунікації.

Емоції – це психічні стани та процеси, які у формі різних переживань передають ставлення людини до різних явищ та ситуацій [2] та проявляються не тільки психологічно, але й фізіологічно. Всі емоції мають свою цінність незалежно від того позитивні вони чи негативні, адже вони допомагають людині відстояти свої кордони, орієнтуватися що є для неї безпечно, вибудовувати комунікацію з іншими людьми, приймати певні рішення та інше.

Процес формування емоційної сфери особистості починається ще з дитинства. Від природи кожна людина має схильність до певних емоційних реакцій на різні події, спочатку вони закладаються генетично, а після народження на це впливають зовнішні умови в яких вона живе, сім'я, особливості виховання та культури тощо, а також внутрішні, що зумовлені фізіологічними факторами. В ранньому віці дитина вчить які емоції існують, як їх називають, батьки навчають дитину адекватній поведінці в різних ситуаціях, як своїми поясненнями, так і власним прикладом. Поступово, по мірі зростання, розвивається емоційно-вольова сфера та людина пізнає різноманітні емоції та почуття та формує навички управління ними. Таким чином в дорослому віці особистість здатна регулювати свої емоційні стани завдяки волі та вже розвиненій інтелектуальній сфері.

Емоційний інтелект це і є здатність особистості до тлумачення власних емоцій, до саморегуляції, що дає змогу людині не тільки розуміти себе, свої настрої та почуття, а й адаптуватися до ситуацій та подій, контролювати себе в неприємних та стресових ситуаціях, приймати виважені рішення та уникати імпульсивної поведінки. Отже, людина з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту вміє, перш за все, бути уважною до себе та розуміти свої потреби та бажання, що є важливим фактором для саморозвитку.

Емоційний інтелект передбачає здатність правильно управляти своїми емоційними реакціями, вмінням оцінити власні сили, використовувати свої сильні сторони та вміло оперувати слабшими тощо. Все це є невід'ємною частиною успішного розвитку особистості в навчанні та в професійній діяльності, оскільки в цих сферах важливими рисами є наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, стресостійкість та вони сприяють досягненню високих результатів тільки у поєднанні з розвиненим емоційним інтелектом.

Однією з ознак добре розвиненого емоційного інтелекту є також вміння усвідомлювати емоції інших людей, відслідковувати їх дії та мотиви, встановлюючи причинно-наслідкові зв'язки. Ці навички є вкрай важливими

та сприяють побудові комфортних відносин з оточуючими людьми. Так, здатність проявляти емпатію, розрізняти почуття та потреби, розуміти інших допомагає людини розвивати здорові стосунки з протилежною статтю, заводити друзів та комунікувати з колегами на роботі.

Вивчення поняття емоційного інтелекту відбувалося невід'ємно від дослідження процесів пізнання людини та продовжується дотепер. Різні науковці пропонували свої визначення даного поняття, проте, узагальнюючи їх, емоційний інтелект визначають як здатність усвідомлювати власні емоції, управляти ними та розуміти емоційні настрої інших людей.

Зачатки емоційного інтелекту закладаються в людини з дитинства та в значній мірі залежать від методів виховання дорослих, від соціокультурного становища, сім'ї. Здатність керувати емоціями допомагає регулювати міжособистісне спілкування, впливати на рішення людини і це дуже важливо для встановлення гармонійних стосунків з оточуючими людьми, сприяє прийняттю рішень що може мати істотне значення в житті людини та дає можливість проживати щасливе життя.

Список використаних джерел:

1. Ґоулман Д. Емоційний інтелект ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2019. 512 с.
2. Заброцький М. М. Емоції // Енциклопедія Сучасної України [Електронне видання] / ред. колегія : Дзюба І. М., Жуковський А. І., Железняк М. Г. [та ін.] ; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2009. URL : https://esu.com.ua/article-17852
3. Савчук М. Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка.* № 5. 2017. URL : http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608
4. Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York : Basic Books, 1983. P. 345.
5. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Models of Emotional Intelligence // Sternberg R. Handbook of Intelligence. Cambridge, UK : Cambridge University Press, 2000. P. 396-420.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Г. А. Дьоміна.

УДК 373.2.015.3]:615.85+7

Мартюк Ксенія
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Тема “Особливості психокорекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії” є надзвичайно важливою та актуальною в умовах сучасного суспільства. Сьогодні діти, які тільки починають свій навчальний шлях у школі, часто стикаються зі значними психоемоційними навантаженнями. Це обумовлено зміною середовища, новими соціальними вимогами, зростанням академічного тиску, а також індивідуальними психологічними особливостями кожної дитини. Всі ці фактори можуть спричиняти підвищення рівня тривожності, що негативно впливає на їхню адаптацію до навчального процесу, соціальну взаємодію та загальний психологічний стан.

Тривожність є однією з найпоширеніших проблем у дитячому віці, яка часто залишається непоміченою або недооціненою педагогами та батьками. Накопичені емоційні труднощі можуть стати основою для формування серйозніших психологічних розладів у майбутньому. Саме тому своєчасне виявлення та корекція тривожності в молодшому шкільному віці є важливим завданням дитячих психологів, педагогів та інших фахівців, які працюють з дітьми.

Серед багатьох сучасних методів роботи з тривожністю арт-терапія вирізняється своєю доступністю, безпечністю та ефективністю. Вона дозволяє дітям виражати свої емоції через творчість, знижуючи напруження і тривогу, а також сприяє розвитку позитивного самосприйняття та комунікативних навичок. Засоби арт-терапії, такі як малювання, ліплення, робота з кольорами, допомагають дитині встановлювати зв’язок зі своїм внутрішнім світом, долати страхи та знаходити ресурси для саморегуляції.

Сучасні соціокультурні реалії, зокрема кризи, нестабільність у світі та постійні зміни, посилюють загальний рівень тривожності у суспільстві, що неминуче відбивається на дітях. У таких умовах пошук ефективних, м’яких та креативних методів психологічної допомоги стає не лише актуальним, а й життєво необхідним. Арт-терапія виступає одним із таких методів, що робить її особливо цінною у контексті сучасної практичної психології.

Отже, дослідження проблеми психокорекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії має вагоме теоретичне та практичне значення. Воно сприяє не лише розширенню наукових знань у цій сфері, але й допомагає розробити ефективні методи підтримки дітей, які

сприятимуть їхньому гармонійному розвитку та адаптації до шкільного життя.

Проблема дитячої тривожності активно досліджується у сучасній психології. Значний внесок у вивчення цього феномену зробили як українські, так і зарубіжні вчені, які наголошують на важливості вчасної діагностики та корекції тривожних станів у дітей.

Український психолог Л. В. Долинська у своїх роботах акцентує увагу на психологічних особливостях дітей молодшого шкільного віку, які можуть бути схильними до тривожності через адаптаційні труднощі у навчальному процесі. Долинська зазначає, що підвищений рівень тривожності у цьому віці пов'язаний із невідповідністю між вимогами шкільного середовища та індивідуальними можливостями дитини. Вона підкреслює, що для корекції цих станів особливе значення має створення безпечного та підтримуючого середовища, яке сприятиме зниженню емоційної напруги [3].

Дослідженнями впливу арт-терапії на емоційний стан дітей займалася також Г. О. Бочкарьова, яка у своїх роботах наголошує на терапевтичному потенціалі творчості. На її думку, використання арт-терапевтичних технік дозволяє не лише знизити тривожність, але й допомогти дітям зрозуміти та виразити свої почуття. Бочкарьова виділяє малювання та кольоротерапію як найефективніші методи роботи з молодшими школярами [2].

Зарубіжні дослідники також приділяють значну увагу цій темі. Так, американський вчений Edwin E. Gordon досліджував, як творчі методики можуть сприяти психологічній адаптації дітей у стресових умовах. Він стверджує, що мистецька діяльність сприяє активації зон мозку, відповідальних за емоційну саморегуляцію, що знижує рівень тривоги у дітей [9].

Канадський психолог Linda Chapman, одна з провідних фахівців у сфері арт-терапії, розробила модель використання арт-терапевтичних технік для роботи з тривожністю. Її дослідження показують, що творчі методи, такі як малювання та робота з глиною, допомагають дітям побудувати безпечний простір для вираження своїх емоцій. Чепмен підкреслює, що ключовим у таких практиках є фокус на процесі, а не на результаті творчості, що дозволяє дітям вільно виражати себе [7].

Британський дослідник Cathy Malchiodi, автор численних праць з арт-терапії, акцентує увагу на тому, що арт-терапія є одним із найбільш універсальних методів для роботи з емоційними проблемами у дітей. У своїх роботах Малкіоді виділяє важливість індивідуалізованого підходу до кожної дитини, враховуючи її особисті потреби та інтереси [10].

Український дослідник О. М. Реутова звертає увагу на те, що використання арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку має подвійний ефект: з одного боку, це допомагає знизити рівень тривожності, а з іншого – сприяє розвитку емоційного інтелекту дитини. У своїх дослідженнях вона підкреслює, що колірна палітра та символіка, які дитина

обирає у творчості, можуть стати важливими індикаторами її внутрішнього стану [5].

Особливої уваги заслуговують дослідження польської вченої Anna Radomska, яка досліджувала роль арт-терапії у шкільній психології. Вона підкреслює, що систематичне впровадження арт-терапевтичних занять у шкільну практику може значно покращити емоційний стан учнів, сприяючи кращій адаптації до навчального середовища [4].

Отже, аналіз наукової літератури свідчить про те, що арт-терапія є ефективним засобом у роботі з тривожністю у дітей молодшого шкільного віку. Роботи українських і зарубіжних учених не лише підтверджують важливість цієї теми, але й пропонують широкий спектр методів, які можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб дитини, забезпечуючи гармонійний розвиток та психологічне благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Алексєєва М. Д. Проективні методи в психології: теорія та практика. К. : Наукова думка, 2011. 278 с.
2. Бочкарьова Г. О. Арт-терапія: теорія і практика. К. : Академвидав, 2015. 304 с.
3. Долинська Л. В. Психологія дітей молодшого шкільного віку : навч. посіб. К. : Либідь, 2003. 256 с.
4. Радомська А. Терапевтичні методи в роботі з дітьми. Варшава : Психологія, 2012. 256 с.
5. Реутова О. М. Психокорекція емоційних розладів у дітей засобами арт-терапії. *Психологія розвитку.* 2010. № 3. С. 45–49.
6. Розенцвейг Г. Л. Нескінчена історія: методика проектування у психотерапії дітей. К. : Університет психології, 2005. 192 с.
7. Чепмен Л. Арт-терапія для дітей: методи і техніки. К. : Психологічна асоціація України, 2008. 220 с.
8. Alexeyev Y. V. Art Therapy for Children: Techniques and Approaches. *Journal of Child Psychology.* 2015. Vol. 10. P. 120–134.
9. Gordon E. E. The Study of Music and the Psychology of Music. Chicago : GIA Publications, 1987. 256 p.
10. Malchiodi C. A. The Art Therapy Sourcebook. New York : McGraw-Hill, 2003. 352 p.

Науковий керівник: канд. філософ. наук, доц. О. І. Якимчук.

УДК 159.922.7-055.5+615.85:82-343

Милютіна Марина
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

РОЛЬ КАЗКОТЕРАПІЇ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У сучасному світі, де діти постійно зазнають впливу стресових чинників, психічне здоров'я та емоційний розвиток підростаючого покоління набувають особливої значущості. Казкотерапія постає унікальним інструментом психологічної підтримки, який дозволяє м'яко та ненав'язливо допомагає дитині розкрити внутрішній потенціал, подолати психологічні бар'єри та сформувати конструктивні моделі поведінки. Саме через казку дитина отримує можливість безпечно досліджувати складні життєві ситуації, опановувати навички саморегуляції та розвивати емоційний інтелект.

Проблемі використання казкотерапії присвячені праці вітчизняних та зарубіжних дослідників: О. Андрієнко, В. Ільїної, О. Кравцової, В. Сухомлинський закордонних науковців Б. Беттельгейма, М. Еріксона та інших [1].

Казкотерапія як психокорекційний метод реалізується через різні види діяльності: читання, обговорення, інсценізація, малювання, творча діяльність, пов'язана з казковими сюжетами.

Психокорекційний вплив казкотерапії передбачає формування ставлення на основі почуттів і цінностей, що включає розвиток емпатії, поваги до індивідуальних відмінностей, виховання гуманності та почуття справедливості. Особливого значення набуває здатність приймати думку інших та розуміти різноманітність соціальних взаємодій.

Пізнавальний аспект казкотерапії спрямований на формування базових знань про соціальні відносини, розуміння переваг мирного вирішення конфліктів, сприяння відкритості до спілкування та розвиток культури комунікації. Метод дозволяє дитині усвідомити складність міжособистісних стосунків через символічну реальність казкового сюжету.

Розвиток життєвих навичок є важливим напрямком казкотерапевтичного впливу. Він передбачає налагодження дружніх стосунків, формування вміння позитивно взаємодіяти з оточуючими, розвиток навичок ввічливого спілкування, здатності контролювати емоції та висловлювати власну думку.

Соціальна інтеграція через казкотерапію включає навчання соціальним ролям, формування базових навичок емоційної саморегуляції, моделювання життєвих ситуацій та підготовку до участі в демократичних процесах.

Казка є важливим інструментом розвитку дитини, оскільки допомагає їй зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки. У казках зазвичай подається чітка послідовність подій, що сприяє формуванню логічного мислення [6].

Казкотерапія – це комплексний метод роботи з дітьми, в якому уявні ситуації тісно переплітаються з реальним спілкуванням. Вона спрямована на розвиток самостійності, активності, творчих здібностей та вміння контролювати власний емоційний стан [2].

Казки передають життєві ситуації у вигляді яскравих образів. Події, які розгортаються в казкових історіях, можуть мати аналоги в реальному житті, хоча і в узагальненій формі. Завдяки таким сюжетам діти знайомляться з основами моралі, вчаться розрізняти добрі та погані вчинки, визначати, хто є позитивним чи негативним персонажем. Попри те, що не всі діти одразу розуміють ці відмінності, гра є найпростішим способом їх засвоєння [3].

Казкотерапія застосовується в різних випадках і дає різні результати. Вона може мати такі цілі:

– передача життєвого досвіду та формування моральних норм. Казки допомагають дітям краще адаптуватися в суспільстві та засвоювати правила поведінки;

– розвиток особистості та здібностей. Казкотерапія стимулює фантазію, розвиває творче мислення й допомагає дитині виразити свій внутрішній світ;

– психотерапевтичний вплив. За допомогою казок дитина може подолати свої страхи, зменшити тривожність і скоригувати небажані риси характеру [5].

Казкотерапія як психологічний метод має певні вікові обмеження. Важливо, щоб дитина могла розрізняти казковий світ і реальність. Зазвичай така навичка формується у дітей до 3,5–4 років, хоча розвиток кожної дитини є індивідуальним, і цей процес може відбуватися по-різному [4].

Робота з казкою сприяє вихованню доброзичливості, співчуття, милосердя та чутливості до оточуючих. Вона допомагає дітям знаходити нестандартні рішення, розвивати креативне мислення та творчий підхід. Нетрадиційні методи роботи з казковими історіями розширюють світогляд дитини, покращують її взаємодію з навколишнім середовищем, сприяють розвитку мовлення, мислення та моральних цінностей [5].

Казка також впливає на формування особистості дитини, стимулюючи її до активних дій і допомагаючи розвинути внутрішню мотивацію. Уявляючи себе казковими героями, діти вчаться наслідувати позитивні риси характеру й позбуваються негативних. Усі казки ґрунтуються на найкращих якостях, притаманних кожній дитині, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

На заняттях із казкотерапії використовуються різні методи роботи, які допомагають розвивати уяву, емоційний інтелект і комунікативні навички дитини: розповідання та аналіз казок, ляльковий театр, малювання за мотивами казки, розігрування епізодів, складання власних казок тощо.

Діти разом із педагогом розбирають сюжет, поведінку героїв і приховані смисли казки. Це допомагає їм краще розуміти причини та наслідки вчинків персонажів, а також формувати власні моральні орієнтири. Також дітям пропонують самостійно вигадати або переказати казку від першої чи третьої особи або від імені різних персонажів. Такий підхід стимулює фантазію, розвиває мовлення та творче мислення. Використовуючи ляльок, діти можуть передавати емоції та взаємодіяти з героями казок. Кожен рух ляльки відображає дії дитини, що дозволяє їй розвивати виразність і навчитися контролювати свої почуття та реакції.

Діти створюють ілюстрації до казки, що допомагає їм висловлювати свої враження та емоції. Під час обговорення малюнків аналізуються поведінка та мотиви героїв, формується вміння розрізняти добро і зло. Інсценування окремих моментів казки дає можливість дітям глибше відчути переживання персонажів і прожити певні емоційні ситуації. Це сприяє розвитку творчості та дозволяє дитині висловити свої думки, почуття та переживання. На початковому етапі дорослий може допомогти у створенні казки, але важливо не обмежувати дитячу фантазію. Прослухавши дитячу казку, можна краще зрозуміти її внутрішній світ та можливі труднощі, з якими вона стикається.

Казкотерапія використовує п’ять основних видів казок: художні, дидактичні, корекційні, терапевтичні та медитативні.

Художні казки передають багатовікову мудрість і містять елементи навчання та психологічної корекції. Дидактичні казки створюються педагогами для подання навчального матеріалу в цікавій формі, перетворюючи абстрактні поняття на живих персонажів. Корекційні казки спрямовані на зміну небажаної поведінки дитини, допомагаючи їй знайти конструктивні способи взаємодії з оточенням. Терапевтичні казки сприяють глибшому розумінню життєвих подій, змушують замислитися та подивитися на ситуацію під іншим кутом. Медитативні казки розвивають чутливість і вміння насолоджуватися моментом, занурюючи дитину у світ приємних відчуттів та емоційної гармонії. Кожен вид казок має унікальну мету та структуру, але всі вони спрямовані на розвиток особистості, емоційної чутливості та соціальних навичок дитини.

Отже, казкотерапія виявляється потужним інструментом психологічного розвитку дітей. Через казкові наративи діти навчаються розуміти соціальні взаємодії, опановують навички емоційної регуляції та формують моральні цінності. Метод охоплює широкий спектр технік: від аналізу та інсценізації до творення власних історій. Найбільш ефективним є використання для дітей дошкільного віку, які здатні розрізняти умовність казкового світу. Унікальність казкотерапії полягає в її здатності м’яко та природно впливати на особистісний розвиток, перетворюючи психологічну корекцію на захоплюючу подорож світом уяви.

Список використаних джерел:

1. Аландаренко Ю. Страхи дітей. Шляхи подолання : семінар-тренінг для вчителів молодших класів. *Шкільному психологу. Усе для роботи* : науково-методичний журнал. 2014. № 9. С. 26-30.
2. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості корекційної роботи зі шкільними страхами. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. Харків: ХНУ, 2011. Вип. 45. № 937. С. 18-20.
3. Енциклопедія освіти. Акад. пед. наук України; головний редактор В. Г. Кремень. Київ, 2008. С. 139–300.
4. Замелюк М. І., Міліщук С. О. Арт-педагогіка як засіб розвитку творчої уяви у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2018. № 12.1 (64.1), грудень. С. 50–55.
5. Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти). Нова редакція: наказ Міністерства освіти і науки України від 12.01.2021 р. № 33. URL : https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponent-doshkilnoyi-osviti-vukrayini
6. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Вибрані твори : в 5 т. Київ, 1977. Т. 3. С. 185.

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. С. А. Тітаренко.

УДК 378:811.111

Напилова Олександра

Державний університет "Київський авіаційний інститут»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

У сучасних умовах трансформаційного суспільства, на етапі активного впровадження технологій штучного інтелекту, розвиток креативності особистості стає одним із ключових чинників підвищення рівня ефективності її функціональності, успішності адаптації, якості процесів життєдіяльності. Актуальності це питання набуває в умовах кризових ситуацій, які впливають на всі аспекти життя людини: емоційний стан, когнітивну діяльність, соціальну взаємодію та професійну реалізацію. На наше переконання, для особистості дорослого віку креативність варто розглядати з позиції ресурсу для подолання криз, прийняття життєво значущих рішень та пошуку шляхів для самореалізації.

За визначенням А. Антошків та М. Колісник, креативність як здатність до створення нового, оригінального, що відповідає конкретній меті, є важливим інструментом для подолання викликів і пошуку альтернатив. Адже

криза є невід'ємною складовою життя людини і може виникати на різних етапах, зокрема в дорослому віці, коли особистість стикається з переоцінкою цінностей, професійними чи особистими труднощами, економічною чи політичною нестабільністю. У подібних ситуаціях додаткового навантаження і стресовості, здатність креативно мислити й приймати рішення спроможна відкривати нові можливості для самоактуалізації та самореалізації [1, с. 9].

На сьогодні, визначення сутності поняття креативного мислення залишається дискусійним питанням у психології. Деякі дослідники розглядають його як когнітивний процес, що передбачає створення нових ідей та їх ефективне використання. Інші акцентують увагу на креативності як рисі особистості, що характеризує здатність до генерації нових ідей та рішень. Наприклад, Дж. Гілфорд, один із перших дослідників креативності в контексті психології, визначав її як дивергентне мислення, що передбачає багатоваріантний підхід до вирішення проблеми. Його модель інтелекту, представлена у 1950-х роках, включала креативність як одну з важливих характеристик інтелектуальної діяльності. У свою чергу, Е. Торренс запропонував комплексний підхід до вивчення креативності, який охоплює як когнітивні процеси, так і особистісні характеристики, зокрема здатність до ризику, гнучкість мислення, оригінальність та швидкість ідейного потоку [2, с. 4].

Одним із важливих факторів, що визначає міру проживання особистістю кризи, є рівень її стресостійкості. Дослідження когнітивної науки свідчать, що помірний рівень стресу може стимулювати креативне мислення, оскільки активує роботу префронтальної кори головного мозку, відповідальної за аналіз ситуації та прийняття рішень. Водночас, надмірний рівень стресу, навпаки, може блокувати креативні здібності через підвищену тривожність, страх та невпевненість у власних силах [3, с. 146]. Таким чином, важливим є баланс між стресом та психологічною стійкістю, що дозволяє використовувати кризу як каталізатор креативності, а не як перешкоду для її прояву.

Значну роль у розвитку креативності в кризових умовах відіграє соціальне середовище та рівень підтримки, яку отримує особистість. Дослідження соціально-психологічних аспектів креативності свідчать, що в умовах соціальної ізоляції або нестачі підтримки рівень креативності може знижуватися через обмеженість ресурсів для реалізації нових ідей. Натомість взаємодія з іншими людьми, обмін ідеями, залучення до креативних спільнот можуть сприяти генеруванню інноваційних рішень [4, с. 45]. Важливу роль відіграє також наявність безпечного середовища для експериментування та можливості для висловлення власних креативних задумів без страху критики або осуду.

Крім того, кризові умови можуть змінювати мотиваційну структуру особистості, що впливає на її креативну активність. В умовах зовнішніх обмежень, таких як економічні труднощі, професійні виклики або особистісні

конфлікти, може виникати потреба у пошуку нових стратегій самореалізації. Саме в таких ситуаціях багато видатних особистостей здійснювали свої найбільші відкриття та креативні прориви [5]. Наприклад, дослідження історичних біографій свідчать, що періоди нестабільності часто супроводжувалися сплесками креативної активності, оскільки змушували особистість шукати нестандартні рішення та адаптуватися до нових умов.

Виходячи з цього, було проведено емпіричне дослідження з метою вивчення впливу кризових умов на розвиток креативності у дорослих. У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 30 до 45 років. До вибірки увійшли представники різних професій: освітяни, спеціалісти сфери обслуговування, IT-фахівці, службовці, підприємці. Гендерне співвідношення становило приблизно 60% жінок та 40% чоловіків.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що в кризових умовах розвиток креативності особистості дорослого віку співвідноситься з рівнем її емоційної стійкості, підтримкою соціального середовища та застосування адаптивних стратегій мислення, які дозволяє ефективніше подолати кризу.

Аналіз результатів за методикою Є. Туніка засвідчив, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку особистісних креативних якостей, зокрема допитливості, уяви, складності мислення та ризикованості. Разом з тим, значна частина учасників демонструє високі показники, що свідчить про збережений і активний креативний потенціал у дорослому віці. За результатами тесту “Діагностика творчого потенціалу та креативності” також було виявлено переважання середнього рівня творчої активності серед учасників дослідження, хоча майже половина респондентів показали високий рівень, що підтверджує наявність яскраво виражених креативних установок та здібностей. У респондентів із високими показниками креативності простежується схильність до оригінального мислення, відкритість до нового досвіду, гнучкість у прийнятті рішень та здатність до самовираження в різних сферах діяльності.

Аналіз результатів за опитувальником копінг-стратегій дозволив окреслити загальну картину поведінки респондентів у стресових ситуаціях. Більшість учасників дослідження орієнтовані на адаптивні стратегії: вирішення проблеми, емоційну регуляцію, когнітивну реструктуризацію, соціальну взаємодію. Ці стратегії прямо корелюють із високими показниками креативного потенціалу. Водночас у значної частини досліджуваних виявлено і неадаптивні механізми подолання кризи, такі як уникнення, самокритика, емоційна дезорганізація, що мають негативну кореляцію з рівнем креативності. Таким чином, можна стверджувати, що ефективна адаптація до кризових умов значною мірою зумовлює здатність особистості до креативної реалізації, тоді як психологічна дезадаптація обмежує прояв креативних якостей.

Кореляційний аналіз Пірсона підтвердив наявність статистично значущих взаємозв’язків між креативністю та копінг-стратегіями. Зокрема,

встановлено позитивну кореляцію між рівнем загальної креативності та адаптивними копінг-стратегіями, такими як раціональне вирішення проблем, когнітивна реструктуризація, емоційна саморегуляція. Натомість зворотні зв'язки простежуються між неадаптивними копінгами (самозвинувачення, уникнення, емоційне виснаження) та низькими показниками креативності. Це дозволяє зробити висновок, що розвиток креативного потенціалу в умовах кризи прямо залежить від ефективності психологічної адаптації, гнучкості мислення, внутрішньої стійкості та наявності продуктивних моделей подолання стресових ситуацій.

Отже, результати емпіричного етапу дослідження підтверджують гіпотезу про те, що креативність дорослої особистості в умовах кризи є не лише стабільною особистісною характеристикою, але й гнучким адаптаційним ресурсом, що активно виявляється за наявності відповідних внутрішніх і зовнішніх умов.

Список використаних джерел:

1. 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.
2. Асєєва Ю. О., Вепрінцева Д. К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я.* 2024. № 2. С. 3–7.
3. Ваганова Н. А., Гулько Ю. А., Латиш Н. М., Шепельова М. В. Актуальні проблеми дослідження сучасного творчого мислення. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Сер. Психологія.* 2022. Вип. 2. С. 145–152.
4. Єлісєєва О. Прояв креативності особистості у дорослому віці. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг.* Тези доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 квітня 2023 року). С. 44–46.
5. Зав'ялов Д. І. Інтелект як складова креативності особистості. 2024. URL : http://www.dgu.com.ua/bitstream/123456789/1515/1/%D0%97%D0%B0%D0%B2%60%D1%8F%D0%BB%D0%BE%D0%B2%20%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%BE%20%D0%86%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87.pdf

Науковий керівник: докт. психол. наук, проф. В. В. Волошина.

УДК 159.942.5

Нещадім Олена
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

ВИГОРАННЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

У сучасному світі кризові ситуації стали невід'ємною частиною життя: економічні потрясіння, пандемії, військові конфлікти та інші чинники суттєво впливають на психоемоційний стан людей. Вигорання як стан фізичного та емоційного виснаження стає особливо актуальною проблемою в умовах кризи, коли навантаження на психіку зростає в рази.

Особливо вразливими до вигорання є фахівці, які працюють у сферах з високим рівнем відповідальності: медичні працівники, психологи, рятувальники, педагоги, волонтери та представники бізнесу. Проте криза впливає і на широкі верстви населення, провокуючи хронічну втому, зниження мотивації, тривожність та депресію.

Дослідження цієї проблеми є необхідним для розробки ефективних стратегій профілактики та відновлення. Пошук методів психологічної підтримки, управління стресом і підвищення стійкості особистості до кризових ситуацій стає ключовим напрямом сучасної науки та практики.

У сучасному світі кризові ситуації стали невід'ємною частиною життя: економічні потрясіння, пандемії, військові конфлікти, екологічні катастрофи та соціальні негаразди. Всі ці фактори суттєво впливають на психологічний стан людини, провокуючи стрес, тривожність і хронічну втому. Вигорання в кризових умовах є поширеним явищем, яке вимагає ретельного вивчення та розробки ефективних методів боротьби.

Емоційне вигорання – це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, спричинений тривалим впливом стресових факторів. Воно найчастіше виникає у людей, які працюють у сферах з підвищеною відповідальністю та інтенсивним емоційним навантаженням (медики, педагоги, соціальні працівники, рятувальники, військові, журналісти тощо). Основні причини вигорання в кризових умовах:

– перевантаження роботою – велика кількість завдань, які потрібно виконати в стислі терміни;

– емоційне виснаження – постійний контакт із кризовими ситуаціями, стражданнями інших людей;

– відсутність підтримки – нестача емоційної та соціальної підтримки з боку колег, родини, суспільства;

– невизначеність майбутнього – страх перед втратою роботи, фінансовими труднощами, соціальними проблемами;

– фізичне виснаження – нестача сну, неправильне харчування, недостатня фізична активність [2, с. 102].

Вигорання проявляється на різних рівнях: фізичному, емоційному та когнітивному. Основні симптоми:

– фізичні: постійна втома, головний біль, м'язова слабкість, проблеми зі сном, порушення апетиту;

– емоційні: почуття спустошеності, роздратованість, втрата інтересу до роботи та особистих справ, депресивні стани;

– когнітивні: зниження концентрації уваги, проблеми з прийняттям рішень, негативне ставлення до себе та оточуючих [2, с. 102].

Якщо вигорання не контролювати, воно може призвести до серйозних наслідків: розвиток хронічних захворювань (гіпертонія, серцево-судинні захворювання, гастрит, діабет); втрата працездатності, професійна деградація; погіршення відносин із близькими людьми, соціальна ізоляція; зниження мотивації, депресія, тривожні розлади [2, с. 102].

Для запобігання вигоранню необхідно впроваджувати комплексні заходи:

1. Психологічні стратегії: самоаналіз і рефлексія: усвідомлення власного стану, визначення факторів стресу; практика усвідомленості (майндфулнес) та медитація для зниження рівня тривожності; ведення щоденника емоційного стану для відстеження змін у самопочутті [2, с. 102].

2. Організаційні підходи: запровадження гнучкого графіка роботи; підтримка з боку керівництва та колег, створення сприятливого робочого середовища; чітке розмежування робочого та особистого часу, уникнення понаднормової роботи [2, с. 102].

3. Фізичне здоров'я: регулярна фізична активність (йога, пробіжки, плавання); здорове харчування з достатньою кількістю вітамінів та мінералів; дотримання режиму сну, мінімізація впливу гаджетів перед сном [2, с. 102].

4. Соціальна підтримка: спілкування з близькими людьми, які можуть надати емоційну підтримку; відвідування психолога або участь у групах підтримки; волонтерська діяльність або соціальні ініціативи, які допомагають знайти сенс у складних обставинах [2, с. 102].

Запобігання вигоранню в кризових умовах є важливим завданням, яке потребує уваги до власного емоційного і фізичного стану. Перш за все, важливо розуміти свої межі й усвідомлювати, що кожна людина має право на відпочинок і відновлення. Постійний стрес і надмірне навантаження можуть призвести до виснаження, тому варто навчитися вчасно робити паузи і приділяти час собі. Ефективним способом підтримки психічного здоров'я є встановлення реалістичних очікувань та пріоритетів, що допомагає уникнути перевантаження [2, с. 102].

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у запобіганні вигоранню. Підтримка з боку друзів, родини або колег допомагає знизити рівень тривожності й зменшити емоційне навантаження. Важливо не соромитися

звертатися за допомогою чи порадою, оскільки відчуття ізоляції тільки підсилює стресові фактори. Також корисно брати участь у спільнотах або групах підтримки, де можна поділитися своїми переживаннями та отримати емоційну підтримку [2, с. 102].

Регулярна фізична активність допомагає зняти емоційне напруження та покращити загальний стан здоров'я. Навіть невеликі щоденні прогулянки або вправи можуть значно поліпшити настрій і підвищити рівень енергії. Важливо також приділяти увагу збалансованому харчуванню і достатньому сну, оскільки ці фактори безпосередньо впливають на здатність організму справлятися зі стресом [2, с. 102].

В умовах кризи варто також шукати способи зберігати позитивний настрій та зміцнювати стресостійкість. Це можуть бути різні методи релаксації, такі як медитація, дихальні практики або йога, які допомагають зосередитися на теперішньому моменті й знизити рівень тривожності. Крім того, важливо навчитися контролювати інформаційний потік, адже надлишок негативних новин може лише погіршити емоційний стан. Регулярні інформаційні "перерви" допоможуть уникнути перенасичення стресовими новинами [2, с. 102].

Збереження балансу між роботою і відпочинком, підтримка соціальних зв'язків та увага до власного фізичного і психічного здоров'я є основними складовими профілактики вигорання в кризових умовах. Важливо також звертатися до фахівців, якщо відчуття виснаження і стресу стають неконтрольованими, адже своєчасна професійна допомога може запобігти серйозним наслідкам для здоров'я [2, с. 102].

Вигорання в кризових умовах є серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу. Своєчасне розпізнавання симптомів, ефективні методи профілактики та підтримка з боку суспільства можуть допомогти зменшити негативний вплив цього явища. Важливо навчитися дбати про своє ментальне та фізичне здоров'я, щоб зберігати баланс і якість життя навіть у найскладніших умовах.

Вигорання є складним психоемоційним станом, що виникає внаслідок тривалого стресу та емоційного виснаження. У кризових умовах, таких як війна, пандемії, економічна нестабільність або особисті життєві труднощі, ризик вигорання значно зростає. Підвищена емоційна напруга, нестача ресурсів для відновлення, постійне відчуття тривоги та невизначеності створюють додаткове навантаження на психіку людини. Це може призвести до втрати мотивації, зниження продуктивності, погіршення фізичного та психічного здоров'я.

Важливу роль у подоланні вигорання в кризових умовах відіграє підтримка з боку соціуму, ефективні методи управління стресом, а також увага до власного емоційного стану. Своєчасне розпізнавання ознак вигорання, прийняття заходів щодо його профілактики та лікування є ключовими для збереження особистісного благополуччя в умовах кризи.

Таким чином, вигорання в кризових умовах потребує системного підходу для його подолання, включаючи як індивідуальні зусилля, так і підтримку зі сторони професіоналів та близьких людей.

Список використаних джерел:

1. Дейлі Д., Гудвин Р. Психологічні основи емоційного вигорання: теорія та практика. Київ : Вид-во Києво-Могилянської академії, 2023. 312 с.
2. Корпан О. Психологічні чинники емоційного вигорання студентів. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*. 2021. № 14 (1). С. 89–93.
3. Ліпецька І. Вплив стресу та професійного вигорання на ефективність праці в кризові періоди. *Психологічний журнал*. 2023. Т. 19. С. 112–120.
4. Мороз Р. Професійне вигорання та технології відновлення психоемоційного стану фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. 12. С. 334–340.
5. Овчаренко О. Психологічні особливості професійного вигорання соціальних працівників в умовах невизначеності. *Психологічні перспективи*. 2024. № 43. С. 90–105.
6. Смирнова Т. Психічне здоров'я та запобігання вигоранню в сучасних кризових умовах. Харків : Права людини, 2022. 256 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ю. Ковтун.

УДК 159.922.7:793.5/.7

Нікішина Єлизавета

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

СЮЖЕТНО-РОЛЬОВА ГРА ЯК ПРОВІДНИЙ ВИД ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ П'ЯТОГО РОКУ ЖИТТЯ

Дошкільний вік є важливим етапом у формуванні особистості дитини, коли відбувається інтенсивний розвиток когнітивних, емоційних і соціальних навичок. У цей період провідною діяльністю стає гра, зокрема сюжетно-рольова, яка сприяє оволодінню дітьми новими знаннями, розширенню уявлення про навколишній світ та вдосконаленню комунікативних здібностей. Саме через гру діти засвоюють соціальні ролі, вчаться взаємодіяти з однолітками та дорослими, розвивають фантазію, мовлення та емоційно-вольову сферу. Дослідження сутності та особливостей сюжетно-рольової гри у дітей п'ятого року життя є актуальним, оскільки дозволяє

зрозуміти механізми їхнього психічного розвитку та вдосконалити педагогічні підходи до організації ігрової діяльності.

Сюжетно-рольова гра – це провідна діяльність у дошкільному віці. Її важливість полягає не лише в тому, що вона сприяє розвитку новоутворень цього віку, але й слугує цінним інструментом для корекції можливих відхилень у розвитку дитини.

Для дослідження сюжетно-рольової гри як провідного виду діяльності дітей 5-го року життя значущим є аналіз наукових праць Т. Колесіної [2], В. Душиної [1], Т. Поніманської [4] та інших вчених.

Так, Т. Колесіна, яка з'ясовувала особливості виховання й соціальних зв'язків старших дошкільників, схильних до негативних проявів поведінки, довела, що "недостатня сформованість у дітей ігрових навичок (знань та умінь ігрової діяльності) заважає їм задовольнити гостру потребу в спільній грі та відносинах з однолітками, спричиняє соціальну ізоляцію. Ці чинники призводять до нових труднощів: перешкоджають старшому дошкільникові бути партнером у грі, негативно позначаються на ставленні до нього інших дітей, загрожують такій дитині колективним відторгненням з боку вихованців дитячого садка" [2, с. 56].

Дослідниця В. Душина підтверджує, що під час гри діти набувають важливий соціальний досвід, розвиваючи різні навички та вміння. Цей досвід сприяє розвитку навичок ефективного спілкування, чіткого вираження власних думок, прийняття рішень, мирного врегулювання конфліктів, вияву емпатії та турботи про інших. Гра допомагає дітям навчитися брати участь в ігровій діяльності, співпрацювати, ділитися, виконувати ролі та бути дружніми. Таким чином, гра стає не лише джерелом задоволення, але й важливим інструментом для формування соціальних навичок і цінностей [1].

Використання сюжетно-рольових ігор у старшому дошкільному віці забезпечує найкращі можливості для розвитку дитини. Адже саме під час ігрової діяльності дитина здобуває основи соціально-комунікативної компетентності, оскільки за допомогою ролей осягає моделі міжособистісних відносини, накопичує знання та формує вміння користуватися правилами поведінки в соціумі, навчається мистецтву спілкування, що є дуже важливим для подальшого навчання в школі.

Сюжетно-рольова гра – образна гра за певним задумом дітей, який розкривається через відповідні події (сюжет, фабула) і розігрування ролей [3, с. 61]. Вона є живим явищем, її постійний розвиток виявляється в появі нових історій та сюжетів, що відображають різноманітні аспекти життя дітей. Гра дітей дошкільного віку дуже різноманітна й охоплює соціальні, історичні, географічні та побутові контексти їхнього оточення.

Науковець Т. Поніманська розглядала дійсність, у якій живе дитина, як поєднання природних об'єктів та предметів, створених людиною, і сфери людської діяльності та взаємин. Для дітей дошкільного віку особливо цікавою є оточуюча їх реальність, зокрема світ дорослих. Вони відчувають

потребу діяти так, як роблять це дорослі, але часто не мають необхідних навичок і знань. Ця суперечність між бажанням робити все самостійно та реальними можливостями спонукає дитину втілювати свої інтереси в сюжетно-рольовій грі [4].

Основою рольової гри є сама роль, яку обирає дитина. Це не просто вимовляння імені дорослої особи (наприклад, "Я – космонавт" або "Я – мама"), а й активне втілення цієї ролі, тобто діяти як справжній дорослий. Участь у грі в ролі дорослої людини дозволяє дитині відчути зв'язок зі світом дорослих. Однак важливою особливістю ролі є те, що вона не можлива без практичних ігрових дій. Наприклад, роль лікаря або водія потребує конкретних практичних дій, а не лише уявних сценаріїв.

На різних етапах гри в неї можуть бути власні особливості: у ранньому віці діти загалом усвідомлюють свої ролі, а в старшому віці вони активно обирають ролі перед початком гри та виконують відповідні дії в межах своїх обраних ролей.

Для оптимізації розвивального потенціалу сюжетно-рольової гри дітей п'ятого року життя пропонуємо:

– збагачувати предметно-ігрове середовище поліфункціональними матеріалами, що стимулюють розвиток творчої уяви та ініціативи дітей;

– організовувати тематичні екскурсії, зустрічі з представниками різних професій для розширення уявлень дітей про соціальні ролі та збагачення змісту їхніх ігор;

– використовувати метод непрямого керівництва грою, коли вихователь делікатно спрямовує ігрову діяльність, не порушуючи самостійності та творчої ініціативи дітей;

– проводити індивідуальну роботу з дітьми, які мають труднощі в оволодінні ігровими навичками, залучаючи їх до спільних ігор з однолітками;

– активно співпрацювати з батьками щодо створення єдиного ігрового простору та підтримки ігрової діяльності дітей у домашніх умовах.

Отже, сюжетно-рольова гра є провідним видом діяльності дітей п'ятого року життя, оскільки саме в цьому віці відбувається активний розвиток уяви, соціальної взаємодії та комунікативних навичок. Гра сприяє формуванню у дітей здатності до співпраці, прийняття ролей, дотримання правил та розширенню уявлення про навколишній світ. У процесі сюжетно-рольових ігор діти відтворюють моделі поведінки дорослих, засвоюють морально-етичні норми та вчаться регулювати власну поведінку. Важливу роль у цьому відіграють дорослі, які можуть спрямовувати гру, збагачувати її новими сюжетами та сприяти розвитку творчості дітей. Під час творчої гри дитина встановлює свої власні правила поведінки, що відрізняє її від інших видів ігор, де зазвичай правила налаштовуються дорослими. Це дозволяє дитині самостійно контролювати себе та визначати межі своєї діяльності. Таким чином, сюжетно-рольова гра є не лише способом розваги, а й основним

засобом навчання, соціалізації та всебічного розвитку дітей дошкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Душина В. А. Соціалізація дітей старшого дошкільного віку у просторі дитячої субкультури. Харків, 2012. 42-69 с.
2. Колесіна Т. Є. Особливості виховання дітей старшого дошкільного віку, схильних до негативних проявів у поведінці : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.01. Київ : Інститут проблем виховання АПН України, 1997. 172 с.
3. Пихтіна Н. П. Теорія і методика ігрової діяльності дітей : навч. посіб. Київ : КНТ, 2021. С. 11–50.
4. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2006. С. 303–456.

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. С. А. Тітаренко.

УДК 159.922.8:159.91

Носова Олена

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАЦТВА З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

Один з найважливіших етапів розвитку особистості, це – юнацький вік, коли відбувається формування емоційної, когнітивної, соціальної сфери, пошуку себе та своєї ідентичності, формування світогляду. У цей чутливий період вплив травматичних подій може мати далекосяжні наслідки для психічного здоров'я юнацтва, впливаючи на їхню здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Одним із ключових ресурсів подолання негативних наслідків стресу є стресостійкість – здатність особистості зберігати психоемоційну рівновагу, ефективно реагувати на виклики та долати труднощі.

Дослідження стресостійкості юнаків з травматичним досвідом є особливо важливим, оскільки вони переживають психологічну травму, зокрема війну, яка триває, втрату близьких людей, насильство чи інші серйозні події, невизначеність та обмеження, пов'язані з війною. Вивчення психологічних особливостей цієї вікової групи дозволить краще зрозуміти їхні адаптаційні механізми, виявити слабкі місця в індивідуальній системі реагування та сприятиме розробці ефективних інтервенцій для відновлення.

Мета роботи полягає в емпіричному дослідженні стресостійкості юнаків з травматичним досвідом.

Дослідження стресу та стресостійкості викликає чималий інтерес у психологів. У зарубіжній психологічній науці провідними фахівцями у дослідженні даного питання є Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман та інші. Серед українських науковців значну роль в дослідженні цієї теми відіграли С. Бужинська, А. Даніліч-Скакун, Т. Дудка, О. Когут, О. Кравцова, Х. Стельмащук, Ю. Тептюк, Т. Циганчук, М. Шпак. Дослідженням психологічної травми та травматичного досвіду займалися зарубіжні вчені, зокрема Дж. Герман, Б. Колк, Ф. Рупперт (F. Ruppert). В українській психології дана проблема була предметом досліджень Т. Титаренко, О. Туриніної, Г. Діденко, Я. Овсяннікової, О. Сандал та інші.

Розглядаючи поняття "стресу" Г. Сельє характеризує його як неспецифічну реакцію організму на загрозливу ситуацію, загальний адаптаційний синдром. Зважаючи на це М. Шпак приходить до висновку, що стрес активізує захисні ресурси організму, але надмірний або тривалий вплив стресу виснажує нервову систему і негативно впливає на здоров'я [6].

Стресостійкість - це здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, ефективно долати труднощі та адаптуватися до складних життєвих ситуацій, не зазнаючи серйозних психоемоційних втрат. Чинниками стресостійкості є зовнішні фактори, такі як соціальна підтримка, матеріальне благополуччя, та внутрішні складові, зокрема Я-концепція, самоконтроль, саморегуляція, емоційний інтелект, оптимізм, гнучкість мислення, комунікативні навички, вміння шукати підтримку та використання стратегій адаптації у стресових ситуаціях [3], [4].

Психологічна травма, зазначає Т. Титаренко, – це реакція на травмуючу подію, або серію подій, які можуть мати тривалий негативний вплив на благополуччя людини [5, с. 11-12]. Отже, коли можливості адаптації перевищують вплив травмуючої події, виникає психологічна травма.

Для дослідження стресостійкості юнаків, які мали травматичний досвід, ми використали методику "Самооцінка стресостійкості" С. Коухена та М. Вілліансона. Методика містить 10 запитань, які мають п'ять варіантів відповідей та оцінюються від нуля до 4 балів. Загальна кількість балів підсумовується, що дозволяє визначити рівень стійкості до стресу від дуже низького, низького, задовільного, середнього до високого. Досліджувані можуть набрати 40 балів, при цьому чим вищий бал, тим нижчий рівень стресостійкості.

У нашому дослідженні взяли участь 180 осіб віком від 18 до 24 років, 57 юнаків та 123 дівчат. Результати самооцінки стресостійкості представлені на рисунку 1.

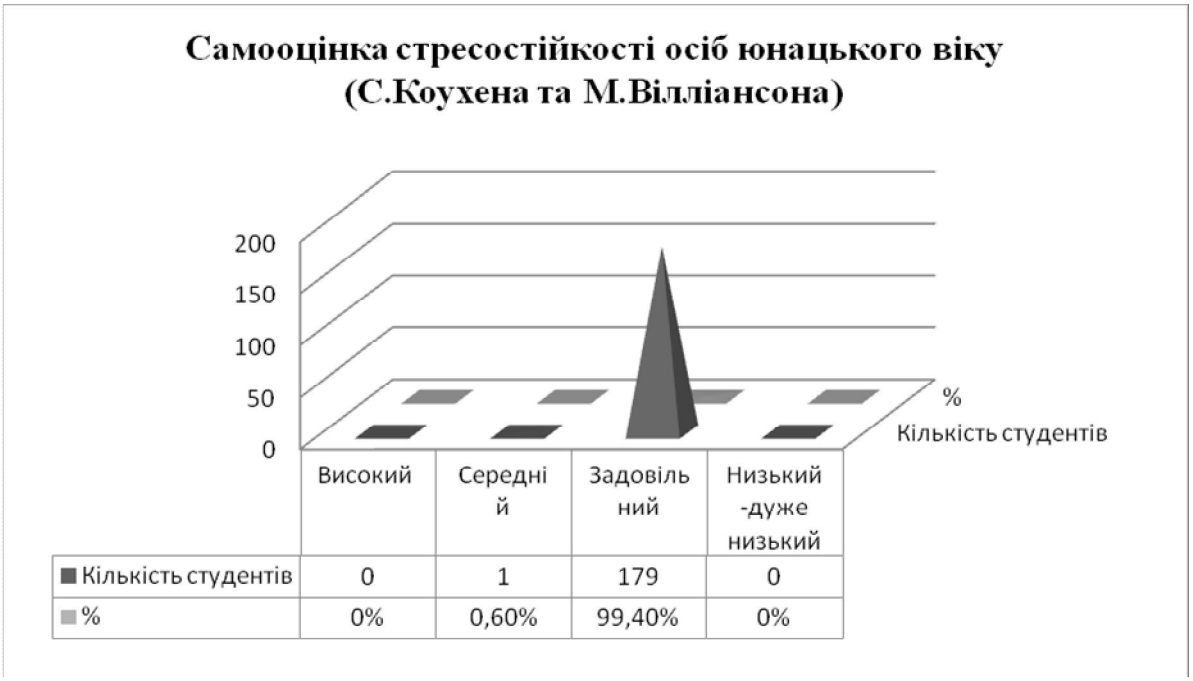


Рис.1. Самооцінка стресостійкості осіб юнацького віку (С. Коухена та М. Вілліансона)

Результати дослідження показали, що у 179 осіб, що складають 99, 40% респондентів виявлений задовільний рівень стресостійкості, що є нижчим за середній (22,5 б) за показниками методики (рис. 1). І лише один досліджуваний показав середній рівень стресостійкості, що складає 9 б. Можемо зазначити, що у юнаків (n-57) ми виявили дещо кращі показники стресостійкості (18,4 б), тоді коли юначки показали низьку здатність справлятися зі стресом, що складає 31,7 б. Це може означати, що дівчата, віком від 18 до 24 років менш адаптивні до стресових умов, мають низьку саморегуляцію, емоційну нестабільність особливо в умовах війни, що відображається у низькій здатності долати перешкоди на життєвому шляху. Серед досліджуваних виявили 50 осіб з низьким рівнем стресостійкості. А це 27, 78% опитуваних з балом, вищим 24,2 (26,3 б). З них 19 юнаків та 31 юначка.

Це дослідження дає змогу виявити неадаптивність юнаків до викликів сьогодення та розробити психологічні програми впливу, які слугуватимуть розробці особистісних стратегій подолання стресу, зміцненню стресостійкості у період невизначеності, становленню особистості, формуванню самоконтролю та емоційної регуляції, а також визначенню цінностей та ціннісних орієнтацій в умовах війни.

Наступне дослідження, що допомогло у виявленні наявності посттравматичних стресових реакцій: “Методика для онлайн-скринінгу психологічної травми” [1; 2]. Методика не є самостійно діагностичною, однак її результати дозволяють збагатити інформацію про психологічні

особливості переживання досліджуваними стресових подій. Опитувальник містить 7 питань, що робить його досить зручним для опитування осіб, які пережили травматичні події, або продовжують знаходитися в стані хронічного стресу. В обробці результати опитування сумуються, де від 0-3 б. – ознаки ПТСР не виявлено, та від 4-до7 результати показують наявність посттравматичних стресових реакцій.

Результати дослідження подані у табл. 1.

За результатами дослідження у 103 (56,11%) респондента зі 180 опитуваних виявили ознаки ПТСР, де 78 (75,73%) склали юначки, та 25 (24,27%) юнаки. Середній бал травматизації складає 5,27, що доводить про перебування досліджуваних в травмі або переробку травматичного досвіду. Варто зазначити, що хлопці мають ознаки вищого рівня травматизації (5,6), ніж дівчата (5,15), що може бути пов'язано з мобілізацією цієї вікової категорії та втратами внаслідок війни.

Таблиця 1

Досліджувані з ознаками ПТСР

Юнаки		*Дівчата*		*Всього*	
Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
25	24,27	78	75,73	103	57,22

Отже, підводячи підсумки, можемо зробити висновки, що у 99,4% досліджуваних спостерігається задовільний рівень стресостійкості, який, однак, не дозволяє молодим людям якісно долати наслідки тривалих стресів. Враховуючи, що переважна частина досліджуваних демонструє ознаки посттравматичних стресових розладів, ми можемо зробити висновок про те, що для юнаків може виявитися корисною цілеспрямована робота з підвищення рівня стресостійкості.

Список використаних джерел:

1. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Самоскринінг психологічної травми як засіб самодопомоги майбутнього психолога. *Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодення – плекаємо майбутнє :* збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м. Київ) [Електронне видання] / ред. колегія : Л. М. Вольнова. Київ, 2024. С. 373-376.
2. Глобальний скрінінг психологічної травми (Global Psychotrauma Screen), версія 2.0 / Ольф та Беккер. URL : https://www.mh4u.in.ua/test/onlajn-skryning-psyhologichnoyi-travmy/
3. Кудінова М. С. Розвиток стресостійкості в учнів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів : дис. на здобуття наук. ступ. канд. псих. наук : 19.00.07, Харків, 2019. 249 с.

4. Кучма Т. В. Психологічні чинники стресостійкості батьків дітей з психофізичними порушеннями : дис. на здобуття наук. ступ. канд. псих. наук : 19.00.07, Київ, 2024. 328 с.
5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
6. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус* : науковий журнал. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203. DOI : https://doi.org/10.32843/2663-5208. 2022.39.36

Науковий керівник: канд. псих. наук, доц. Л. П. Матяш-Заяц.

УДК 159.9:616-009

Окуненко Дмитро
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ВІЙСЬКОВИХ ВЕТЕРАНІВ

З огляду на масштаби збройного конфлікту в Україні, щодня зростає кількість ветеранів, які повертаються до буднішнього життя з глибоко вкоріненим травматичним досвідом – в масштабах країни проблема серйозна. Водночас психологічна підтримка досі часто зосереджується переважно на клінічних проявах посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тоді як багато військових переживають кризу екзистенційного рівня. Це явище пов’язане з руйнуванням фундаментальних ціннісних орієнтирів, втратою спраги до життя, переосмисленням себе, духовною порожнечею. Ігнорування цього аспекту обмежує ефективність психосоціальної реабілітації та інтеграції ветеранів у цивільне життя.

Війна – точно не лише збройне протистояння, передусім – це глибокий особистий досвід, який завжди змінює внутрішній світ людини. Учасники бойових дій стикаються з екстремальними обставинами: безпосередньою загрозою смерті, похованнями близьких, моральними дилемами та неминучими психологічними потрясо-зламами [3]. Ці переживання залишають шрами, що не зникають зі зміною обстановки – повернення до мирного життя, й часто супроводжується глибоким внутрішнім дискомфортом.

Ветерани нерідко втрачають емоційно-важливий контакт із тим світом, до якого намагаються повернутись. Те, що раніше мало значення, тепер

видається занадто поверховим або зовсім позбавленим сенсу. З'являється внутрішнє відчуття безпорадності, злості втрачається ясність у визначенні свого місця в суспільстві, виникає сумнів у власній цінності та ролі [2].

Людина, яка пережила бойові дії, може почати ставити собі складні й болісні запитання:

- Та чи дійсно життя має хоч якийсь сенс?
- Що означає правильно?
- Тут я не маю нічого, як жити далі?
- Хто я без армії, без форми, без наказів?
- Нащо воно усе мені?

Ці внутрішні діалоги є частиною процесу пошуку нової ідентичності. І хоча вони часто супроводжуються болем, уникнення цих питань лише поглиблює глибоку кризу. Саме невисловлені переживання здатні спричинити соціальну ізоляцію, проблеми у стосунках, сім'ї, емоційну нестабільність звідси і деструктивні залежності.

Відновлення психічного здоров'я в таких випадках – це не терапія, точніше не лише, – сповідь спрямована на полегшення симптомів, та глибокий процес самопізнання. Екзистенційна психотерапія пропонує інструменти, які допомагають людині знайти новий сенс у житті, прийняти власну свободу та відповідальність, примиритися з досвідом смерті й безвиході, страху самотності.

Один із основоположників цього підходу, Віктор Франкл, відносився до подібних проблем наступним чином, – навіть найтяжче страждання може стати джерелом внутрішньої сили. Його ідея про здатність людини обирати власне ставлення до подій – навіть найжорсткіших – ствердилась в основі багатьох сучасних психотерапевтичних підходів [4].

Також змістовно-важливим є наративний підхід, який дозволяє ветеранові переосмислити свою попередню історію: не як низку трагедій, а як свідчення витривалості, сильного духовного зростання. Коли колишній військовий починає розповідати свою історію з точки зору сили, а не вразливості – він повертає собі суб'єктність і контроль над життям, наділі – сенс.

Як *висновок*, треба розуміти особистісні трансформації неможливі без підтримки ззовні. Погляд суспільства на ветеранів мав би змінитись: з образу "небезпечного посттравматичного" – на образ повноправного, гідного члена спільноти. Надання можливостей для реалізації в нових ролях (наставника, волонтера, професіонала, лідера) сприяє інтеграції ветеранів у життя [1].

Особливу роль у процесі відновлення відіграють моменти – з родиною, побратимами, друзями. Готовність до діалогу, бажання слухати без засудження, відчуття підтримки – усе це створює потрібний простір, у якому можливе зцілення. Не завжди потрібні слова – іноді достатньо присутності, погляду розуміння, спільного мовчання.

Список використаних джерел:

1. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Молодий вчений*, 2018. 47-52 с. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_8(1)__13
2. Каплуненко Я. Ю. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. *Екзистенціально-аналітичний підхід до опрацювання психотравмівного досвіду*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 166-174 с.
3. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. 63-79 с. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_8
4. Радзівіл К. До питання посттравматичного зростання суб'єкта в умовах тривалих соціально-політичних потрясінь. *Психологія особистості*. 2022. 224-228 с. URL : https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.38

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 378:811.111

Павлусик Ілона
Державний податковий університет

САМООЦІНКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ КРИЗИ

У сучасних умовах глобальної нестабільності та соціально-економічних викликів самооцінка здобувачів вищої освіти відіграє ключову роль у їхньому академічному та особистісному розвитку. Кризи, спричинені воєнними конфліктами, пандемією, економічними труднощами чи психологічним напруженням, можуть суттєво впливати на рівень впевненості студентів у власних силах, їхню мотивацію до навчання та професійного самовизначення.

Самооцінка визначає, наскільки здобувачі вищої освіти усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, як вони реагують на невдачі та які стратегії обирають для подолання труднощів. Високий рівень самооцінки сприяє стресостійкості, впевненості у власних силах і продуктивному підходу до навчання. Натомість низька самооцінка може призводити до академічного вигорання, тривожності та невпевненості у майбутньому.

Вперше, термін "самооцінка" запровадив Вільям Джеймс, як відображення самого себе в структурі особистості [2]. Самооцінка є важливим поняттям в психології, яке відображає процес оцінки власної особистості, у якому індивід оцінює свої здібності, навички, риси характеру, зовнішній вигляд, а також почуття гідності та самоактуалізації.

Використовуючи методику “Шкала самооцінки” визначили рівень самооцінки у студентської молоді в умовах кризи [1].

За результатами методики дослідження рівня самооцінки “Шкала самооцінки” було отримано наступні результати:

Таблиця

Показники рівня самооцінки у досліджуваних студентів

Рівень самооцінки	*у %*	*кількість осіб*
Низький	50,0	5
Середній	30,0	3
Високий	20,0	2
Разом	100,0	10

Варто зауважити, що з наведених в таблиці результатів, значна частина опитуваних (50,0% респондентів, 5 осіб) має низький рівень самооцінки, що свідчить про критичне ставлення до себе, недооцінку власних здібностей, можливостей та досягнень.

У цьому дослідженні брали участь 7 дівчат (70%) і 3 хлопців (30%). Аналіз результатів дослідження самооцінки у хлопців наведено в таблиці:

Таблиця

Показники рівня самооцінки у досліджуваних хлопців студентів

Рівень самооцінки	*у %*	*кількість осіб*
Низький	0,0	0
Середній	20,0	2
Високий	10,0	1
Разом	30,0	3

Результати методики демонструють нам, що 20,0% (2 осіб) досліджуваних хлопців студентів мають середній рівень самооцінки, що свідчить про адекватну самокритичність; у 10,0% опитаних встановлено високий рівень самооцінки, при якому людина занадто переоцінює себе та власні можливості.

Таблиця

Показники рівня самооцінки у досліджуваних дівчат студенток

Рівень самооцінки	*у %*	*кількість осіб*
Низький	50,0	5
Середній	10,0	1
Високий	10,0	1
Разом	70,0	7

Отже, більшість опитаних студентів недооцінюють себе та власні можливості, що може позначатися на успіхах в навчанні, особистому житті та професійній діяльності.

Одним із важливих аспектів підтримки позитивної самооцінки в умовах кризи є створення сприятливого освітнього середовища, яке передбачає емоційну підтримку з боку викладачів, психологічну допомогу та розвиток навичок саморефлексії. Важливу роль відіграє й соціальна взаємодія студентів, що сприяє відчуттю підтримки та впевненості у власних можливостях.

Дослідження впливу кризових ситуацій на самооцінку студентів є актуальним завданням сучасної науки, адже воно допомагає розробити ефективні стратегії адаптації та підвищення психологічної стійкості молоді у складних умовах.

Список використаних джерел:

1. Ігнатова О. О. Методика “Шкала самооцінки”. URL : https://vseosvita.ua/library/metodika-skala-samoocinki-pidlitkovij-unackij-vik-372931.html (дата звернення: 17.03.2025).
2. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 12 (57). С. 79-90.

Науковий керівник: М. І. Берташ.

УДК 159.9:316.613.434

Петриченко Ольга

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ТРИВОЖНІСТЬ ТА АГРЕСИВНІСТЬ ЯК ПЕРЕШКОДИ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

В сучасній психологічній науці асертивність розглядається як комплексне інтегративне особистісне утворення, що містить в собі емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, виражається в здатності усвідомлювати себе окремим і незалежним центром, забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, зумовлює реалізацію життєдіяльності особистості, пливає на рівень її психологічного благополуччя, та реалізується через асертивну поведінку [4, с. 183].

В роботах сучасних іноземних дослідників асертивна поведінка зазвичай визначається як здатність чітко та прямо висловлювати свої думки, почуття, потреби та переконання, не порушуючи, при цьому, прав і свобод інших людей, та виключає такі форми міжособистісної взаємодії, як маніпуляції, агресивність та пасивність.

Так, в роботах М. Д. Пипас та М. Ярадат асертивність розглядається як можливість представляти світу те, ким людина, висловлюючи свої відчуття та потреби, є насправді, де пряме спілкування, відкритість і чесність дозволяють отримувати повідомлення без спотворень, задовольняти свої потреби, враховуючи потреби інших, та формувати міцні стосунки, на які можна покластися.

Таку форму взаємодії, на відміну від нам природніх моделей поведінки агресивної та пасивної, що формуються на двох первинних реакціях – бий або біжи, вони вважають нетиповою. Зважаючи на те, що агресивна поведінка включає тактику маніпуляції, насильства і неповаги до інших, а пасивна є по суті знехтуванням своїх почуттів та потреб, дозволяючи іншому отримати бажане, що призводить до повної втрати почуття власної гідності, асертивна поведінка, як зауважують автори, якщо покласти на шкалу ці дві крайності, знаходиться посередині. Такий стиль спілкування, на відміну від агресивної поведінки, що також передбачає вираження своїх прав та потреб, дозволяє аргументувати свою думку без агресії та не відчувати себе приниженим, має категорію мислення “win-win” та сприяє саморозкриттю, самоконтролю та позитивному сприйняттю власної цінності [7, с. 488].

До схожої моделі схиляються також і німецькі автори, розглядаючи асертивність та асертивну поведінку як золоту середину між покірністю (підпорядкованістю) та зарозумілістю (агресією), що формується як сукупність переваг з обох поляризованих психологічних станів, кожен з яких включає певний перелік своїх недоліків.

Так, до недоліків покірності або підпорядкованості було віднесено: низьку впевненість в собі, неможливість відстоювати свою точку зору, почуття тривоги, схильність бути використаним. Недоліками зарозумілості або агресії стали: відчуття ізоляції, самотність, здатність спричиняти біль та експлуатувати інших. Щодо переваг, то для покірності або підпорядкованості було виділено: толерантність до поразки, високий рівень адаптування, відсутність звинувачень та образ, а для зарозумілості та агресії – висока впевненість в собі, здатність досягати цілей, виражати свої думки та низька схильність бути використаним (Й. Осарек, А. Хоффман) [6].

Про асертивну поведінку, як альтернативу агресивній та маніпуляційній міжособистісної взаємодії, йдеться в і роботі наших сучасних вітчизняних дослідниць С. М. Дмітрієвої та Л. П. Бутусової.

Незважаючи на те, що існують різні види агресивності, де агресивність розглядається не тільки як відносно стійка риса особистості, що проявляється у ворожості та прагненні до наступальних та насильницьких дій, а й як така,

що може виступати як засіб досягнення значущої цілі, засіб психологічної розрядки, чи задоволення потреби в самоствердженні, результати дослідження, тим не менш, дали від'ємну кореляційну залежність між рівнем агресивності та загальним показником схильності до асертивності, та підтвердили факт того, що чим агресивнішою є людина, тим вона менше здатна до асертивної поведінки.

Дані висновки підтверджують погляди наших зарубіжних колег щодо принципової різниці між агресивною та асертивною моделями поведінки, а неможливість мати одночасно високий рівень агресивності і асертивності особистості, констатує суперечність між показниками, які по суті є взаємовиключаючими.

За результатами даного дослідження, було також виявлено обернений зв'язок, між асертивністю та емоційністю, низьким рівнем нервово-психічною стійкості та особистісною тривожністю [1, с. 71].

Про вплив тривожності на рівень асертивності йдеться також і в інших зарубіжних та вітчизняних наукових дослідженнях.

Так, результати роботи Л. К. Кірст, метою якої було визначення взаємозв'язку між асертивністю та п'ятьма факторами особистості (екстраверсією, нейротизмом, відкритістю до досвіду, поступливістю та сумлінністю), а також самооцінкою, соціальною тривожністю та сором'язливістю, підтвердили достовірність існуючого прямого кореляційнийного зв'язку асертивності з самооцінкою, та обернено пропорційного із соціальною тривожністю.

Під час дослідження було виявлено, що схильність до негативних емоцій та збільшена чутливість до стресових факторів навколишнього середовища, підвищує рівень соціальної тривоги, що блокує прояв асертивних реакцій. Окрім цього, обмежена здатність висловлювати особисту думку в оточенні, може спричинити відсутність позитивних міжособистісних стосунків, та ще більше посилити негативне ставлення до себе [5].

Більш глибоке розуміння даної проблематики дає концептуальна модель тривожності в дослідженні Є. М. Калюжної та К. М. Білик.

Згідно даної моделі, тривожність включає емоційний, мотиваційний, когнітивний та поведінковий компоненти, що виражаються відповідно показниками: емоційний інтелект, мотивація досягнення цілей, самоусвідомлення та локус контролю.

Враховуючи прямий кореляційний зв'язок асертивності з емоційним інтелектом (В. З. Лучків), мотивації досягнення цілей (М. Брух, Л. О. Ніколаєв), самоусвідомленням (Л. О. Ніколаєв, Л. М. Марчук), екстернальним локусом контролю (Н. М. Подоляк) можна розглядати тривожність як суттєву перепону для прояву асертивності та асертивної поведінки особистості [2, с. 94-95].

Окрім цього, в своєму дослідженні Н. М. Подоляк, вивчаючи взаємозв'язок асертивності та бар'єрів спілкування, виділяє такі

психофізіологічні бар'єри спілкування: тремор рук, підвищене серцебиття, відчуття спазму в горлі, неспокій, хвилювання, напруженість, тривога, перезбудження, відчай, а також труднощі концентрації, розгубленість, скутість, переживання страху з різних приводів, що згідно сучасних визначень міжнародної організацій здоров'я (WHO), американської психіатричної асоціації (APA), та міжнародної класифікації хвороб (ICD) є нічим іншим як показниками тривожності або пов'язаної з нею розладами [3, с. 80].

Отже, провівши теоретичний аналіз даної проблематики, можемо дійти висновку, що, відповідно до моделі асертивної поведінки, що знаходиться посередині між покірністю (підпорядкованістю) та зарозумілістю (агресією), і формується як сукупність переваг з обох поляризованих психологічних станів, основними гальмуючими психологічними факторами прояву розвитку асертивності та асертивної поведінки можна вважати тривожність та агресивність, як дві головні компоненти, що блокують асертивний прояв особистості.

Зважаючи на сучасні умови підвищеного об'єктивного стресу та умов невизначеності, а також, з метою пошуку новітніх засобів стабілізації психічного стану особистості, дане твердження може стати перспективою подальших досліджень.

Список використаних джерел:

1. Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Розвиток асертивності юнаків як умови екологічної трансформації їх агресивності. *Herald of kiev institute of business and technology*. 2021. Т. 47, No 1. С. 65–74.
2. Калюжна Є. М., Білик К. М. Взаємозв'язок рівня тривожності та адаптаційного потенціалу студентів. *Габітус. Вікова та педагогічна психологія*. 2024. Вип. 63, С. 93–99.
3. Подоляк Н. М. Асертивність психолога як умова ефективного міжособистісного спілкування. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. Вип. 49. С.72–84. DOI:10.24919/2312-8437.49.255845 (дата звернення: 04.04.20205).
4. Федоренко А. Ф., Петриченко О. В. Поняття про асертивність як ствердження власного існування особистості. *Освіта і наука – 2024 :* зб. наук. праць м. Київ, 9-11 квіт. 2024. К. : Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова. 2024. С. 182-184.
5. Kirst L. K. Investigating the relationship between assertiveness and personality characteristics. 2011. HIM 1990-2015. 1200.
6. Osarek J., Hoffmann A. Einführung in Assertiveness – der goldene Mittelweg. *Einführung in Assertiveness.* 2006.
7. Pipas M. D., & Jaradat M. Assertive communication skills. Fundamental *Studies of Economic Research Journal*. 2010. Vol. 2, issue 12. P.649-656. JEL-codes: D83 M12

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 159.923:316.6

Пєнязькова Ольга
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПОНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ З ОГЛЯДУ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Життєві цілі є центральним конструктом у розумінні спрямованості особистості та її самореалізації на різних етапах життєвого шляху. Особливо значущими вони стають у період дорослості, коли людина активно реалізує свій життєвий проект та усвідомлює власну суб'єктність. Феномен життєвих цілей привертає увагу науковців з різних галузей психологічного знання, оскільки інтегрує когнітивні, мотиваційні, ціннісні та поведінкові аспекти особистості. Вивчення життєвих цілей у психології має тривалу історію, що пов'язана з дослідженнями смисложиттєвих орієнтацій, ціннісної сфери особистості та її життєвого стилю. Українська вчена Д. В. Місенг, поняттю життєвих цілей приділяє особливу увагу.

Згідно з Д. В. Місенг, життєві цілі тісно пов'язані з ціннісними орієнтаціями особистості та виступають важливим компонентом стилю життя [1, с. 33]. Автор наголошує, що саме через життєві цілі відбувається трансформація ціннісних орієнтацій у конкретні поведінкові патерни, які з часом формують індивідуальний стиль життя особистості.

Аналізуючи поняття життєвих цілей, варто зазначити, що їх формування та реалізація мають специфічні особливості у період дорослості. Д. В. Місенг зазначає, що "життєві цілі є відображенням базових ціннісних орієнтацій особистості та виступають регуляторами її життєдіяльності, визначаючи напрямок, інтенсивність та осмисленість активності суб'єкта" [2, с. 165]. Саме у дорослому віці життєві цілі набувають найбільшої чіткості, конкретності та інтегрованості у цілісну систему, що обумовлюється зрілістю особистості та її здатністю до рефлексії власного життєвого шляху.

Особливістю життєвих цілей у період дорослості є їх багаторівнева структура. Відповідно до наукових концепцій, життєві цілі можна розглядати як ієрархічну систему, що включає стратегічні, тактичні та оперативні цілі. Стратегічні цілі пов'язані з глобальними життєвими завданнями та відображають загальну спрямованість життєвого шляху особистості. Тактичні цілі є конкретизацією стратегічних і охоплюють окремі сфери життєдіяльності, наприклад, професійну, сімейну, особистісного розвитку тощо. Оперативні цілі стосуються щоденної активності та задач, які безпосередньо пов'язані з реалізацією тактичних цілей [3, с. 291].

Проведені Д. В. Місенг емпіричні дослідження показують, що структура життєвих цілей тісно пов'язана з Я-концепцією особистості та впливом значущих осіб. Автор наголошує, що "характер зв'язку між ціннісними орієнтаціями та стилем життя опосередковується особливостями Я-концепції та впливом значущих осіб, які виступають референтними моделями для наслідування певних поведінкових патернів" [5, с. 73]. Особливо яскраво ця закономірність виявляється у період ранньої дорослості, коли формування власної системи життєвих цілей відбувається під значним впливом соціального оточення.

У дорослому віці спостерігається диференціація життєвих цілей за різними сферами життєдіяльності. Згідно з результатами факторного аналізу, проведеного Д. В. Місенг, виокремлюються такі основні кластери життєвих цілей: професійно-кар'єрні, сімейно-побутові, духовно-культурні, соціально-комунікативні та гедоністично-рекреаційні [4, с. 167]. При цьому для кожної особистості характерна своя унікальна конфігурація значущості цих кластерів, що визначає її індивідуальний стиль життя.

Важливою характеристикою життєвих цілей у період дорослості є їх гнучкість та адаптивність. Як зазначає Д. В. Місенг, "здатність до корекції життєвих цілей відповідно до змін життєвої ситуації є показником психологічної зрілості особистості та ефективності її життєвого стилю" [2, с. 170]. Ця здатність особливо актуалізується у періоди життєвих криз та трансформацій, коли виникає необхідність переосмислення та реструктуризації життєвих пріоритетів.

Результати кросс-культурних досліджень показують, що процес формування та реалізації життєвих цілей має певні культурні особливості. Зокрема, D. V. Miseng вказує на відмінності у структурі життєвих цілей представників індивідуалістичних та колективістичних культур [6, с. 114]. У індивідуалістичних культурах більший акцент робиться на самореалізації, особистісному зростанні та професійних досягненнях, тоді як у колективістичних культурах пріоритетними є цілі, пов'язані з сімейним благополуччям, соціальними зв'язками та гармонійним співіснуванням з оточенням.

Критичним аспектом у розумінні життєвих цілей дорослої особистості є їх часова перспектива. Д. В. Місенг зазначає, що "темпоральна організація життєвих цілей визначає характер життєвої перспективи особистості та її здатність до довгострокового планування" [4, с. 171]. У дорослому віці спостерігається формування інтегрованої часової перспективи, що включає минуле, теперішнє та майбутнє у єдину цілісну картину, що дозволяє більш ефективно вибудовувати стратегію досягнення життєвих цілей.

Особливої уваги заслуговує проблема співвідношення реалістичності та амбіційності життєвих цілей. Д. В. Місенг наголошує, що "оптимальною є така система життєвих цілей, яка передбачає баланс між прагненням до досягнення та об'єктивною оцінкою власних можливостей" [3, с. 295]. У

дорослому віці, завдяки накопиченому життєвому досвіду та самопізнанню, особистість здатна більш реалістично оцінювати свої ресурси та можливості, що сприяє формуванню адекватної системи життєвих цілей.

Важливим аспектом дослідження життєвих цілей є їх зв'язок з психологічним благополуччям особистості. Емпіричні дослідження Д. В. Місенг показують, що "наявність чітких, осмислених та інтегрованих у цілісну систему життєвих цілей позитивно корелює з показниками психологічного благополуччя та життєвої задоволеності" [5, с. 82]. Це пояснюється тим, що чіткі життєві цілі надають особистості відчуття спрямованості, контрольованості та осмисленості життя, що є важливими компонентами суб'єктивного благополуччя.

Проведений теоретичний аналіз наукових досліджень дозволяє дійти висновку, що життєві цілі особистості дорослого віку є складним, багатоаспектним феноменом, який відіграє визначальну роль у формуванні життєвого шляху та стилю життя. Ґрунтуючись на результатах численних емпіричних досліджень, можна виокремити ключові характеристики життєвих цілей дорослої особистості, серед яких: системність, ієрархічність, динамічність, індивідуальна диференційованість та інтегрованість у часовій перспективі.

Теоретичне значення проведеного аналізу полягає у систематизації наукових підходів до розуміння сутності життєвих цілей та визначенні їх специфіки у контексті дорослого віку. Встановлено, що життєві цілі виступають з'єднувальною ланкою між ціннісними орієнтаціями та конкретними поведінковими патернами, що формують індивідуальний стиль життя особистості. Саме в дорослому віці життєві цілі набувають найбільшої конкретності, усвідомленості та інтегрованості у цілісну систему особистісних смислів.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості їх використання при розробці програм психологічного супроводу особистості в періоди життєвих трансформацій, професійних криз та інших ситуацій, що потребують переосмислення та реструктуризації життєвих цілей. Розуміння специфіки життєвих цілей дорослої особистості створює передумови для більш ефективного психологічного консультування та коучингу, спрямованого на оптимізацію процесів цілепокладання та планування життєвого шляху.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні трансформації життєвих цілей на різних етапах дорослості, дослідженні впливу соціокультурних та індивідуально-психологічних чинників на процеси формування та реалізації життєвих цілей, а також розробці методичного інструментарію для діагностики та корекції системи життєвих цілей особистості.

Таким чином, життєві цілі є складним багатовимірним конструктом, що інтегрує когнітивні, мотиваційні, ціннісні та поведінкові компоненти

особистості. У період дорослості життєві цілі набувають найбільшої структурованості, осмисленості та інтегрованості, що обумовлюється зрілістю особистості та її здатністю до рефлексії власного життєвого шляху. Особливостями життєвих цілей у дорослому віці є їх ієрархічна організація, диференціація за сферами життєдіяльності, гнучкість та адаптивність, темпоральна інтеграція, а також баланс між реалістичністю та амбіційністю. Подальші дослідження у цій галузі можуть бути спрямовані на вивчення динаміки трансформації життєвих цілей на різних етапах дорослості, а також чинників, що впливають на ефективність їх реалізації.

Список використаних джерел:

1. Місенг Д. В. Стиль життя особистості: основні наукові підходи і концептуалізація поняття. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* Київ, 2016. Вип. 38. С. 30–39.
2. Місенг Д. В. Стиль життя особистості: операціоналізація поняття. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* Київ, 2018. Вип. 11 (18). С. 158–177.
3. Місенг Д. В. Емпіричне дослідження зв'язків ціннісних орієнтацій та стилю життя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Вип. 11 (19). С. 288–307.
4. Місенг Д. В. Виокремлення та характеристика стилів життя особистості на основі факторного аналізу. *Актуальні проблеми психології.* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Вип. 11 (20). С. 159–174.
5. Місенг Д. В. Емпіричне дослідження Я-концепції та ролі значущої особи як опосередковуючих чинників впливу ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості. *Психологія і особистість*. Київ, 2019. Вип. 2 (14). С. 65–91.
6. Miseng D. V. Identification and Description of Individual Lifestyles as Characteristics of Life Activity. Roczniki Psychologiczne / Annals of Psychology. 2019. Vol. 22 (3). P. 105-120.

Науковий керівник: канд. психол. наук, проф. Т. М. Лисянська.

УДК 159.9:316.454.52

Піц Олена
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ ФАХІВЦЯ

У зв'язку зі значним культурним та науковим розвитком у сучасному світі суттєво змінюються вимоги до професійних компетенцій особистості, до рівня освіти, вміння спілкуватися в колективі та будувати взаємини з людьми. Соціальна та професійна реалізація, що охоплюють побудову успішної кар'єри в обраній сфері діяльності, є одними із важливих потреб особистості. Необхідно зауважити, що поряд з освітою, здібностями та професійною майстерністю, значущим чинником, що зумовлює та сприяє професійному росту і побудові кар'єри фахівця, є успішне спілкування.

Все більше діячів бізнесу зауважують значення згуртованості та взаєморозуміння у колективі для успіху компанії. Колектив (команда проєкту) є одним із вагомих показників, який оцінюється інвесторами при вирішенні питання про фінансування бізнес-проєкту. Це свідчить про складність побудови команди і важливість якісної, успішної комунікації між її членами.

Зазначимо, що питання успішного професійного спілкування вивчали О. А. Баєва, А. В. Бичок, О. Г. Берестенко, А. П. Коваль, О. Є. Богданова та інші вчені. Зокрема, А. В. Бичок зазначає, що частка професійного спілкування в професійному успіху фахівця-економіста становить від 50 до 85% [2]. Г. Є. Улунова вказує, що професійне спілкування має свої відмінності залежно від конкретної професійної діяльності, що дозволяє виокремити педагогічне спілкування, спілкування працівників міліції, медичних працівників тощо [4].

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання професійного спілкування, на нашу думку, можна стверджувати, що основними чинниками, які визначають його успіх, є:

– моральні якості особистості, принципи та етика професійного спілкування,

– психологічні особливості особистості, її здібності, здатність до діалогу, взаєморозуміння з іншими, вміння знаходити особистий підхід до кожного,

– комунікативні навички та комунікативна компетентність.

Серед основних комунікативних умінь, які важливо розвивати фахівцю, що прагне успіху, є такі:

– швидко орієнтуватися в ситуації та умовах спілкування, що змінюються, та відповідно реагувати;

– планувати та здійснювати систему комунікації;

– точно знаходити адекватні засоби комунікації, що відповідають ситуації спілкування, її меті та індивідуальним особливостям учасників,

– підтримувати контакт та адекватно реагувати на зворотній зв'язок.

В професійній комунікації надзвичайно важливим є вміння висловлювати свої думки, слухати, сприймати партнера, ставити запитання, контролювати та стримувати свої емоції, управляти своїми почуттями. На думку О. Г. Берестенко, стрижнем професійної комунікативної компетентності є мова – "ментальний феномен, у якому закодовані знання людини, її уявлення про світ загалом, її індивідуальний життєвий досвід, цілісна картина світу всього соціуму" [1, с. 29].

Досвід спілкування особистості в професійному колі, розвиток її комунікативної компетенції призводить до формування індивідуального професійного стилю спілкування. Формування комунікативної компетентності спирається на систему принципів – суспільної спрямованості, особистісного орієнтування, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, урахування вікових та індивідуальних особливостей, гуманістичної спрямованості, опори, діяльнісного підходу, співробітництва, демократичності стосунків суб'єктів, цілісності підходу та культуровідповідності [3; 5].

Як висновок, хочемо підкреслити, що коректне та вдале спілкування є не лише свідченням високого рівня культури професіонала, але й надзвичайно вагомим чинником, що визначає професійний успіх особистості. На успіх такого спілкування впливають і психологічні особливості особистості, і її комунікативні здібності та компетентність (знання, навички, вміння). Результатом розвитку та формування останньої є власний індивідуальний стиль професійного спілкування, який найбільшою мірою і зумовлює ефективність професійної взаємодії.

Список використаних джерел:

1. Берестенко О. Г. Культура професійного спілкування : навч. посібник. Луганськ : Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2013. 300 с.
2. Бичок А. В. Формування культури професійного спілкування майбутніх фахівців міжнародного бізнесу і менеджменту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти. Тернопіль, 2010. 23 с.
3. Економіка праці та соціально-трудові відносини : навч.-метод. посібник [Електронний ресурс] / за заг. ред. проф. Є. П. Качана. Тернопіль : ТДЕУ, 2006. 373 с. URL : http://library.tneu.edu.ua/files/EVD/econ_praci_i_soc_vidnosyn.pdf
4. Улунова Г. Є. Підходи до визначення поняття "професійне спілкування". *Вісник Харківського Національного університету. Серія Психологія.* 2011. № 937. С. 275-279.

5. Ханецька Т. І., Федоренко А. Ф. Вміння формулювати професійні висловлювання як складова комунікативно-мовленнєвої компетентності майбутнього психолога. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 15 (60). С. 99-110. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15(60).10

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Т. І. Ханецька.

УДК 159.922.72-053.6:[159.955:81]

Погорілий Сава
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ СЛОВЕСНО-ЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ У ПІДЛІТКІВ

В умовах новітніх соціокультурних викликів, що постають перед молодою людиною особливої актуальності набуває тема формування словесно-логічного мислення та його розвитку. Зміни, які відбуваються в соціальному житті молодої людини мають першочерговий вплив на словесно-логічне мислення.

У нашому емпіричному дослідження ми визначили рівень сформованості словесно-логічного мислення у підлітків за допомогою ряду методик: “Складні аналогії”, “Виділення суттєвих ознак”, “Порівняння понять”. Вибірка нашого дослідження сягає 135 досліджуваних віком від 15 до 16 років.

За словами Бєлової О. Б.: “Мислення є важливим психічним складником, має тісний взаємозв’язок з усіма пізнавальними процесами, забезпечує не тільки інтелектуальні можливості дитини, але й загальний її розвиток” [1, с. 106].

Важливо зазначити, що у нашому дослідженні ми дійшли інших висновків, ніж у дослідженні Салоїд Е. Ю, яка констатує: “Сучасний молодший школяр вже у 2-3 класі демонструє перші ознаки словесно-логічного мислення. А у 3-4 класі молодший школяр вміє працювати з діаграмами і таблицями, складати план рішення завдання” [4, с. 38].

Зазначимо, що на даний момент можна констатувати, що підлітки віком 15 та 16 років знаходяться на третій стадії з чотирьох, що не є віковою нормою для даного віку. Зауважимо, що під час навчання вони використовують конкретні операції, а не формальні. Діти спираються на власний досвід, а не на загальне знання.

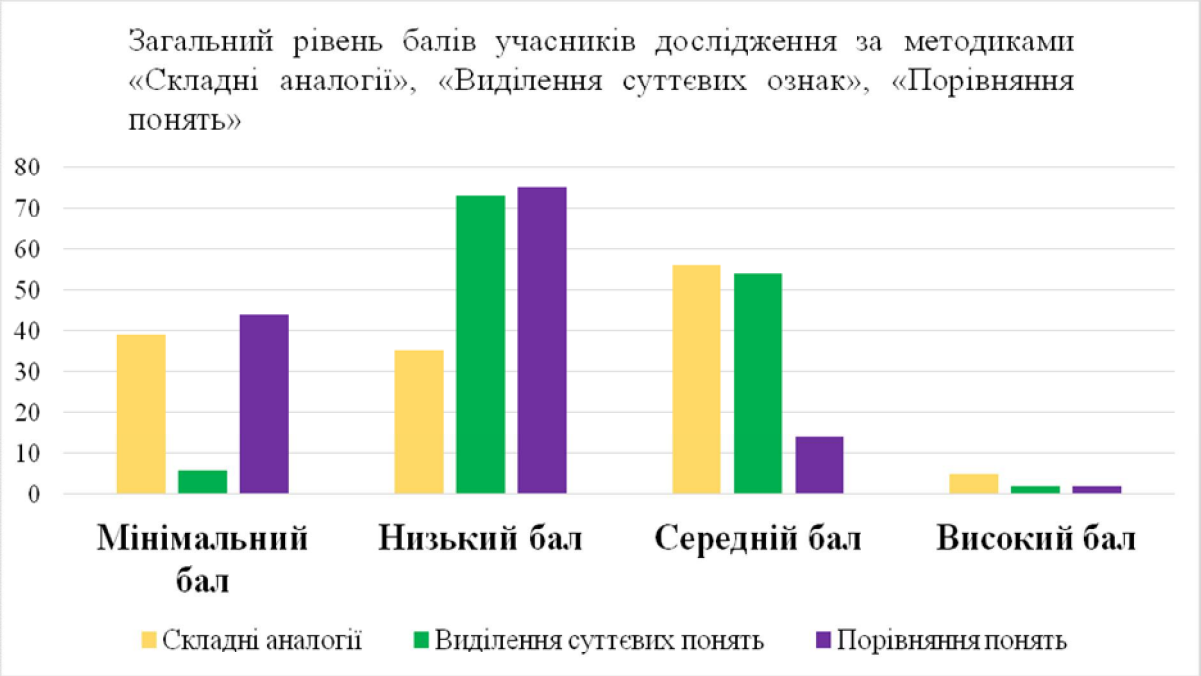


Рис. 1. Загальний рівень балів учасників дослідження за методиками «Складні аналогії", "Виділення суттєвих ознак", "Порівняння понять»

Є тенденція, що підлітки мають низькі результати за методиками через сучасну систему освіти, яка побудована в тестовому форматі. Коли задається питання підлітку з варіантами відповіді, йому залишається або подумати, який варіант відповіді обрати, або відповісти навмання, в будь-якому випадку є ймовірність відповісти правильно. А коли підлітку надається питання, в якому немає варіантів відповіді, значна частина дітей не надала відповіді, які були зазначені у відповідях на методики "Складні аналогії", "Виділення суттєвих ознак" та "Порівняння понять" відповідно. Така специфіка слугує сповільненню розвитку мислення, так як для того, щоб вирішити завдання, в якому власноруч потрібно надати відповідь, потрібно докласти власних зусиль.

В період дослідження було виявлено, що підлітки звертаються про допомогу майже кожен раз, як в них виникає нерозуміння інструкції. Якщо у дітей є можливість звернутись про допомогу, то вони скоріш скористаються нею. Варіанти відповіді це аналогічна допомога підлітку. Вони постійно звертаються про допомогу до когось, хто може зараз вирішити їх питання. Відштовхуючись від висновків про те, що підлітки знаходяться на третій стадії розвитку інтелекту за Ж. Піаже, можна констатувати, що сучасні тінейджери не використовують можливість використовувати загальне знання, а лише власний досвід. Це пов'язано з тим, що параметри формальних операцій не використовуються для вирішення задач.

Також потрібно наголосити, що більшість відповідей надані за методикою "Порівняння понять" стосуються суб'єктивних асоціацій були

наступні: “Що спільного між кішкою та яблуком?”. Підлітки відповідали, що вони є в них дома. “Що спільного між лижами та ковзанами?”, а відповідь: “Гарний настрій або спорт”. “Що спільного між ранком та вечором?”. Підлітки відповідали, що це антоніми.

Тобто вони не виконали поставлене завдання, але і в процесі виконання завдання самостійно поставили собі власні питання і відповіли на них. Відповіді на ці питання стосуються власних почуттів, думок та функції причино-наслідкової дії. “Що спільного між обманом та помилкою?” Учасники дослідження відповідали, що можна засмутитись або отримати покарання. Можна припустити, що у досліджуваних ще не до кінця сформовані поняття (формальні операції), вони використовують виключно комплексне мислення (конкретні операції), з цього можна зауважити, що розвиток їх мислення знаходиться на рівні 9-12 років.

Отже, основним психологічним новоутворенням у психіці підлітка є закрита зона найближчого розвитку формальних операцій, що заважає, на нашу думку, перейти від конкретних операцій (відмовитись від власного досвіду) до формальних в повному обсязі (використовувати загальне знання). Це стосується проблеми формування словесно-логічного мислення, так як психіка підлітка не здатна сформувати такі стійкі фактори як: спільність (відмінності та порівняння спільності) та абстракцію. Це, в свою чергу, не дозволяє психіці досягти зони найближчого розвитку і почати функціонально рухатися у генетично правильному напрямку. Саме там, підліток зможе зрозуміти вищі ступені розвитку значень та сенсів слів.

Оскільки, перейти від конкретних операцій до формальних операцій є основною ціллю мислення після 11-12 років, це слугує новим етапом змоги дитини формувати поняття. Так як в конкретній операції дитині вистачає власних знань, а ось для того, щоб розвивались формальній операції, підлітка потрібно вчити загальному знанню, що для нашої вибірки не є віковою нормою, так як результати не відповідають класифікації словесно-логічному мисленню, а – наочно-образному, що є нормою до 11-12 років.

Список використаних джерел:

1. Бєлова О. Б. Дескрипція сформованості вербально-логічного мислення в дітей старшого дошкільного віку з логопатологією. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*, № 1 (355), лютий, 2023. С. 106-114.
2. Вержиховська О., Тукало Л. Розвиток та корекція словесно-логічного мислення у молодших школярів з інтелектуальними порушеннями. *Актуальні питання корекційної освіти*, випуск 23, 2024 С. 34-53.
3. Клак В. Психологічні особливості розвитку логічного мислення дітей дошкільного віку. *Наукові записки Національного університету “Острозька академія»: серія “Психологія”*, № 9, 2019. С. 21-24.
4. Салоїд Е. Ю. Розвиток словесно-логічного мислення молодших школярів у процесі ігрової діяльності. Бакалаврська робота, КЗВО “Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія” ЗОР, 2022. 40 с.

5. Piaget J. (1959). Language and thought of the child (3rd ed.). London : Routledge & Kegan Paul, 1959, 528 c.

Науковий керівник: доктор філософії у галузі психології Т. А. Некіз.

УДК 378:811.11

Подакова Анастасія
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

Розроблення стратегій і тактик результативної адресної допомоги громадянам України як внутрішньо-переміщеним особам (далі у тексті. – *ВПО*) залежить зокрема від виокремлення у них "кількісної низки психологічних чинників адаптації" до нових життєвих умов з "відповідним структурно-функціональним змістом".

1. Вихідні пізнавальні настанови для успішного розв'язання проблеми (використання дедуктивного критерію у розбудові їхньої змістової ієрархії): 1.1. Адаптація – це "… процес та результат ефективної взаємодії особистості з середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості та перспективним (наявним) рівнем задоволення цих потреб, що визначає безупинний розвиток особистості…" [4]. 1.2. Психологічна адаптація як багатоаспектний життєвий феномен – це "... система заходів, направлених на формування поведінкових та психологічних процесів, які дають можливість людині адекватно реагувати на зміни у оточуючому середовищі задля узгодження її індивідуальних переконань, цінностей і суспільних норм…" [1, с. 1256], передбачаючи у прикінцевому результаті в умовах воєнного стану прийняття нових умов проживання, реальних чи потенційних та змін життєдіяльності. 1.3. Бар'єри для адаптації (приклади): 1) особистісні: розглядаються у пізнавальному вимірі психологічних ризиків ("жертва обставин»; почуття незахищеності; неможливість прогнозувати майбутнє; почуття провини, сором; побоювання відторгнення через ставлення до себе "як ворогів»; психосоматичні розлади; розгубленість; втрата почуття автономії та суб'єктивності; порушення ідентичності; злість і пошук "зовнішнього ворога»; низька самооцінка), що загрожують безпеці конкретних життєвих ситуацій (хвилювання, страх, здоров'я тощо) і, загалом, життю з перспективою формування дезадаптації, у тому числі ПТСР;

2) соціальні (позитивне ставлення “приймаючого” населення до *ВПО* прискорює процес їхньої адаптації, і – навпаки) [2, с. 137]. 1.4. Типова адаптаційна стратегія: оптимізація життєдіяльності через вирішення фінансових, професійних, особистих (передовсім – побутових) негараздів. 1.5. Адаптаційні тактики (реалізація інтелектуальних, емоційних тощо ресурсів; самоактуалізація; бажання спілкування та взаємин з іншими людьми; привернення уваги до себе; пошук роботи, контактів зі “своїм” соціальним оточенням та відновлення втрачених зв’язків; усвідомлення дійсної самоцінності і значущості; стабілізація емоційного стану; самостійність у налагодженні власного добробуту).

2. Основна проблематика *ВПО* (критерій: зміст переживань): загальна (властива всім суб’єктам сім’ї, наприклад: психологічні травми, викликані бойовими діями; відсутність майбутніх життєвих перспектив; чоловічі переживання (типові приклади: почуття провини за неможливість знайти роботу, захистити сім’ю та її матеріальне благополуччя, вберегти рідний край; жіночі переживання (типові приклади: страхи, пов’язані з травматичними подіями, підвищена тривожність через “туманне” власне майбутнє і майбутнє дітей, почуття самотності; дитячі переживання (психічні розлади, викликані травмувальним досвідом воєнних дій: безсоння, фобії, агресія) [3, с. 437].

3. Основні чинники психологічної адаптації *ВПО (*попередній кількісний класифікаційний аналіз) [1, с. 1266] (приклади): інформаційні (різнопланова психологічна інформація, необхідна для життєдіяльності в нових умовах); афективні (емоційні реакції, переживання і психічні стани: самотність, тривожність, почуття провини, образи, агресивність); індивідуально-типологічні (особливості нервової системи); особистісні (самооцінка адаптації, її перебіг; ціннісні орієнтації; адекватна чи неадекватна самооцінка; впевненість чи невпевненість у собі); індивідуально-психологічні (темперамент і характер); очікувальні (сподівання, які полегшують процес адаптації, і – навпаки); ліквідаційні (подолання стресу на новому місці проживання); внутрішньо-особистісні (конфлікти: рольові, ціннісні, мотиваційні); психосоціальні (криза ідентичності); посттравматичні (ПТСР); підтримуючі (психологічний захист місцевим населенням, спеціальними службами, волонтерами тощо); вольові (намагання *ВПО* пристосуватися до нових умов); дивергентні (гнучкість мислення, творчий підхід до вирішення проблемних ситуацій); соціальні (взаємини у колективі).

4. Групування чинників психологічної адаптації *ВПО* (попередній кількісний типологічний аналіз) (приклади): соціальні (житлові умови, матеріальна стабільність, дозвілля); особистісні (культурологічні, біографічні особливості, стиль родинного виховання, самооцінка, мотивація до праці та навчання, комунікація, рівень домагань, спрямованість, домінуючі моральні цінності).

Успішність психологічної адаптації *ВПО* до нових умов життєдіяльності одночасно визначається об'єктивним змістом конкретної життєвої ситуації (передовсім – це житло, професійна зайнятість), суб'єктними якостями, адаптаційними стратегіями і тактиками, соціальним сприйманням найближчого оточення.

Список використаних джерел:

1. Бєлоусова К. В., Волженцева В. Психологічні чинники адаптації тимчасово переміщених осіб до нових умов життєдіяльності. *Наукові інновації та передові технології. Серія "Психологія"*. 2024. № 4 (32). С. 1255-1268.
2. Блинова О.Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні наук"*. 2017. Вип. 3 (2). С. 136–141.
3. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 8 (52). С. 434 – 446.
4. Офіційний сайт Національного фармацевтичного університету. "Психологічний словник". URL : https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/

Науковий керівник: докт. психол. наук, проф. В. М. Поліщук.

УДК 159.944.4:37.091.12.011.3-051

Поліха Андріяна

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

У сучасних умовах трансформації системи освіти, посилення суспільної напруги, війни в країні та зростання професійного навантаження проблема емоційного вигорання педагогів стає особливо актуальною. Педагогічна діяльність вимагає високого рівня емоційної залученості, постійної взаємодії з учнями, батьками, адміністрацією та дотримання численних нормативних вимог. Такий стиль роботи потребує значних психологічних ресурсів і часто призводить до хронічного емоційного виснаження, зниження професійної ефективності та втраченого задоволення від виконання своїх обов'язків.

Емоційне вигорання – це стан фізичного, емоційного та ментального виснаження, який виникає внаслідок тривалого впливу професійного стресу. Серед педагогів воно має особливо загрозливий характер, оскільки впливає

не лише на їхнє здоров'я, а й на якість навчального процесу. Основними характеристиками вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження відчуття професійної компетентності. У разі ігнорування перших симптомів цей стан може поглиблюватися, призводячи до депресивних розладів, психосоматичних захворювань і втрати інтересу до професії [1, с. 45].

Серед психологічних чинників, що зумовлюють розвиток емоційного вигорання, вагому роль відіграють особистісні особливості педагога. Такі як схильність до перфекціонізму, гіпервідповідальність, надмірна емпатія або ж, навпаки, брак емоційної стійкості, суттєво знижують здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Педагоги, які не вміють регулювати власний емоційний стан або схильні до самокритики, частіше зіштовхуються з симптомами вигорання. Вони прагнуть досягати високих результатів, часто нехтуючи відпочинком та власними потребами, що з часом призводить до виснаження.

Іншим не менш значущим чинником є організаційне середовище. Нестача підтримки з боку керівництва, відсутність належної оцінки праці, обмежені можливості для розвитку, перевантаженість адміністративними завданнями, постійні зміни у вимогах до роботи – усе це створює хронічно напружене професійне тло. Також несприятливий мікроклімат у колективі, конфліктні відносини, конкуренція чи байдужість з боку колег поглиблюють емоційний дискомфорт. Особливо вразливими є молоді педагоги, які тільки починають професійну діяльність і ще не виробили ефективних механізмів психологічного захисту [4, с. 89].

Серед зовнішніх чинників слід назвати соціально-економічні обставини, які створюють додаткове напруження. Низький рівень заробітної плати, невизначеність у майбутньому, брак соціального престижу професії, збільшення тривалості робочого дня без додаткової оплати – усе це викликає почуття несправедливості та безсилля. У таких умовах емоційне вигорання стає не унікальним випадком, а закономірним наслідком професійної діяльності.

Прояви вигорання можуть варіюватися від хронічної втоми, безсоння, зниження енергії та апатії до більш серйозних психосоматичних розладів. Педагог може ставати дратівливим, відстороненим, втрачати інтерес до учнів, проявляти цинізм або байдужість. Професійна мотивація поступово згасає, якість викладання знижується, зростає кількість конфліктів у професійному середовищі. У важких випадках вигорання призводить до емоційного колапсу або бажання змінити сферу діяльності.

Для подолання та профілактики емоційного вигорання необхідний системний підхід. Передусім, важливо забезпечити педагогам можливості для розвитку емоційної саморегуляції. Регулярне використання методів релаксації, медитації, дихальних технік сприяє зниженню рівня стресу. Психологи радять вести емоційний щоденник, щоб вчасно помічати зміни у

психоемоційному стані. Також доцільно залучати педагогів до індивідуального чи групового консультування, де вони зможуть опрацювати внутрішні конфлікти та навчитися ефективно справлятися з напруженням [3, с. 142].

На рівні освітнього закладу важливо створювати сприятливе середовище, яке передбачає довіру, повагу та взаємну підтримку. Адміністрація має бути не лише контролюючою структурою, а партнером у професійному розвитку. Варто впроваджувати регулярні тренінги з емоційного менеджменту, стресостійкості, профілактики вигорання. Такі заходи дозволяють педагогам не лише опанувати нові навички, а й обмінюватися досвідом, отримуючи підтримку від колег [7, с. 203].

Також важливо забезпечити гнучкість в організації праці. Раціональний розподіл навантаження, зменшення обсягу звітності, чіткі й зрозумілі вимоги до виконання посадових обов'язків сприяють зниженню напруги. Створення умов для відпочинку, періодичних психологічних пауз у роботі є не розкішшю, а запорукою збереження ресурсного стану педагогів. Позитивний мікроклімат у колективі, визнання досягнень, можливість впливати на процеси, що відбуваються в закладі, формують відчуття включеності та значущості – саме це є профілактикою емоційного вигоряння [1, с. 67].

На державному рівні доцільно розробляти цілісні програми збереження психологічного здоров'я педагогів. Упровадження посади шкільного психолога, який займається не лише учнями, а й супроводом педагогічного колективу, повинно стати нормою. Важливим аспектом є і соціальна реклама, що популяризує здорові форми самопідтримки, руйнує стереотипи щодо звернення по психологічну допомогу.

Суттєвим компонентом у подоланні емоційного вигорання є формування в педагога усвідомленого ставлення до власної професійної ролі. Надмірна ототожненість із професією, коли вчитель повністю занурюється у педагогічну діяльність, ігноруючи інші аспекти особистого життя, часто призводить до втрати внутрішнього балансу. Педагоги, які мають лише один соціальний "сценарій" – бути викладачем, – можуть відчувати глибоке виснаження в умовах перевантаження. Тому важливо розвивати багатовимірну ідентичність, де професійна роль є лише однією з важливих частин особистості.

Крім того, велику роль у підтримці емоційного стану відіграє наявність стабільного зворотного зв'язку. Позитивна оцінка результатів праці, визнання з боку учнів, батьків, колег або адміністрації мають значний ресурсний ефект. Часто педагоги відчувають свою діяльність "непоміченою" або "недооціненою", що може призводити до зниження мотивації та втрати сенсу в професії. Запровадження системи морального заохочення, відкритого визнання досягнень, навіть неформальних подяк – є ефективним засобом протидії вигоранню.

Також необхідно звернути увагу на гендерні особливості переживання емоційного вигорання. Дослідження свідчать, що жінки-педагоги частіше схильні до емоційного виснаження через соціальні очікування, подвійне навантаження (робота і родина), схильність до емпатії та самокритики. У той час як чоловіки частіше проявляють вигорання у формі цинізму, відстороненості або професійної ізоляції. Відповідно, підходи до профілактики та підтримки можуть мати деякі відмінності й потребують урахування індивідуальних та соціокультурних особливостей.

Ще одним ресурсом для протидії емоційному вигоранню є участь у професійних спільнотах, мережах взаємопідтримки. Відкриті педагогічні онлайн-спільноти, асоціації, клуби, форуми – це простір для обміну досвідом, пошуку рішень, натхнення, професійного зростання. Відчуття приналежності до ширшої професійної спільноти допомагає вчителю не залишатися наодинці зі своїми труднощами.

У цілому профілактика вигорання має не лише терапевтичний чи організаційний вимір, а й культурний. Йдеться про зміну загального ставлення до психічного здоров'я в професії: від уникання теми вигорання до її нормалізації, обговорення, сприйняття як частини професійного розвитку. Освітнє середовище, де цінується не лише результат, а й стан людини, яка його забезпечує, – це основа для довгострокового функціонування якісної школи.

Отже, емоційне вигорання є багатовимірним явищем, яке потребує комплексного та багаторівневого підходу до його подолання. Вчасне розпізнавання перших ознак, готовність діяти, створення підтримувального середовища, а також усвідомлене ставлення педагогів до власного благополуччя здатні значно знизити рівень цього небезпечного явища. Лише в умовах турботи про вчителя можна забезпечити ефективний освітній процес. Психологічне здоров'я педагога – це основа для стабільного функціонування всієї освітньої системи.

Список використаних джерел:

1. Іваненко П. Психологічні аспекти професійного вигорання освітян. Чернівці : Видавництво ЧНУ, 2022. 203 с.
2. Василенко І. Психологічні механізми професійного вигорання вчителів : методичні рекомендації. Київ : Освіта, 2020. 120 с.
3. Долинська Л. Емоційна регуляція у професійній діяльності вчителя. Одеса : Освіта України, 2021. 164 с.
4. Климчук В. Психоемоційне здоров'я педагога в умовах сучасної освіти. Львів: Світ знань, 2019. 112 с.
5. Петренко О. Психологічні стратегії подолання стресу у педагогів. Київ : Наукова думка, 2022. 168 с.
6. Смирнова Ю. Стрес-менеджмент в освітній сфері. Полтава : Академія розвитку, 2023. 177 с.

7. Ткаченко Н. Психологічний супровід педагогів у контексті профілактики вигорання. Харків : Видавництво педагогічної науки, 2021. 142 с.

Науковий керівник: докт. психол. наук, проф. Г. П. Мозгова.

УДК 159.923:159.942

Полоз Тетяна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДТРИМЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Сучасний ритм життя вимагає від людини швидкої адаптації до змін, вміння справлятися зі стресом та емоційними викликами. У такому середовищі емоційний інтелект (EI) відіграє ключову роль у збереженні психологічного благополуччя, адже він допомагає керувати власними емоціями, краще розуміти інших та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Формування емоційного інтелекту з дитинства допомагає дітям адаптуватися до соціального середовища, розвивати самоконтроль та покращувати навчальні результати. Освіта XXI століття все більше акцентує увагу на розвиток м'яких навичок (soft skills), серед яких емоційний інтелект є одним із найважливіших. Він допомагає людині знижувати вплив негативних емоцій та ефективно справлятися з труднощами. EI сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищенню стресостійкості та самореалізації в різних сферах життя.

Питання емоційного інтелекту (EI) та його впливу на психологічний стан людини широко досліджується в межах психології, нейронаук, педагогіки та менеджменту. Науковці визнають EI одним із ключових чинників особистісного розвитку, соціальної адаптації та професійного зростання.

У 1990 році Пітер Саловей та Джон Майєр вперше запропонували термін "емоційний інтелект", визначивши його як здатність розпізнавати, розуміти, контролювати власні емоції та емоції інших людей. Пізніше Деніел Гоулман популяризував цю концепцію, довівши, що EI не менш важливий для життєвого успіху, ніж рівень когнітивного інтелекту (IQ). Роботи таких зарубіжних вчених, як Бар-Он і Рувен Барон, підтвердили, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще справляються зі стресом, рідше страждають від тривожності та депресії.

На сьогодні українські дослідники: О. О. Бантишева, Т. В. Циганчук, К. О. Санько, С. П. Дерев'янко, Е. Л. Носенко, Л. В. Коврига, І. В. Кряж, А. І. Комарова, Л. Д. Камишнікова, С. С. Бєлова, І. Андрєєва, О. Власова, Г. Гарскова, Н. Діомідова, М. Кузнєцов, Д. Люсін, М. Манойлова, Е. Носенко, М. Шпак глибинно досліджують теорії ЕІ та аспектів його практичного використання, функцій (Е. Носенко), дослідження емоційного інтелекту як чинника внутрішньої свободи особистості (Г. Березюк) та показника її комплексного розвитку (О. Філатова).

Проблема емоційного інтелекту залишається актуальною, і науковці продовжують вивчати її в нових контекстах. Серед сучасних напрямів досліджень – вплив цифрових технологій на розвиток ЕІ, його роль у кризових ситуаціях (наприклад, під час пандемії COVID-19) та можливості інтеграції емоційного інтелекту в освітні програми та системи психологічної підтримки.

Характеризуючи емоційний інтелект як психологічний феномен, варто зазначити, що поняття "емоції" та "інтелект" довгий час вважалися несумісними, оскільки під першим з них прийнято розуміти біологічно обумовлену, інстинктивну детермінанту поведінки людини, а під поняттям "інтелект" характеристику "вищих" рівнів активності в психологічній організації організму в часі.

Дослідження емоційного інтелекту почалися на початку 1990-х років. Це явище заслужено набуло популярності та привернуло увагу багатьох дослідників. Спочатку термін "емоційний інтелект" асоціювався з соціальним інтелектом. Він виник саме в контексті досліджень проблем соціального інтелекту такими дослідниками, як Гілфорд Дж., Гарднер Х. і Айзенк Г. Науковці довели, що емоційний інтелект, хоч і тісно пов'язаний із соціальним інтелектом, має також свою специфіку [6].

Mayer J. D. та Salovey P. визначають емоційний інтелект як форму соціального інтелекту, що включає здатність відображати власні та чужі емоції та почуття, розрізняти їх і використовувати цю інформацію для регулювання людського мислення та поведінки. Водночас, дослідники вважають, що емоційний інтелект тісно пов'язаний з когнітивним інтелектом. За їх уявленням, люди з високою емоційною компетентністю краще ідентифікують власні почуття та оточуючих, легко переключаються та мають розвинену саморегуляцію [5].

У сучасних роботах представлено дві моделі емоційного інтелекту: "Модель компетентності", яка представляє ідеї на перетині пізнання та емоцій" та "Змішана модель" (поєднання інтелектуальних, емоційних та особистісних властивостей людини)".

Ізраїльський психолог Бар-Он Р., ввів поняття "коефіцієнт емоційності". У його розумінні емоційний інтелект визначається набором емоційних і соціальних знань і здібностей, які визначають здатність до ефективної взаємодії з навколишнім середовищем. Автор створив модель

емоційного інтелекту, яка складається з п’яти факторів: *самопізнання* (власні емоції, впевненість у собі, самореалізація,незалежність); *адаптивність* (вирішення проблем, зв’язок з реальністю, гнучкість); *міжособистісні навички* (емпатія, соціальна відповідальність); *стресостійкість* (стійкість до тиску, контроль емоційних імпульсів, емоційна стійкість) та *загальний настрій* (відчуття щастя, підтримка оптимізму) [4].

Вітчизняні психологи, Карпенко Є. В., Шпак М. зазначають, що емоції відображають ставлення людини до різних сфер життя і до себе. Особистості з розвиненим емоційним інтелектом володіють більшим потенціалом для підтримки ментального здоров’я, адже вони вміють ефективно взаємодіяти зі своїми емоціями та контролювати їхній вплив [2; 3].

М. М. Шпак та Zeidner M. доводять, що високий рівень емоційного інтелекту є важливою особистісною якістю, яка сприяє психологічному благополуччю. Як психологічний феномен, благополуччя у своїй структурі має відчуття вдоволення, гармонії та внутрішньої рівноваги в різних сферах життя. Розвиненість емоційного інтелекту визначається наявністю у суб’єкта усвідомлених індивідуальних цінностей, які визначають його емоційні та поведінкові можливості в різних життєвих ситуаціях. Високий рівень емоційного інтелекту визначається домінуванням позитивних емоцій, відмінним самопочуттям, успіхами, позитивним ставленням до себе та інших [3; 7].

Як висновок, хочемо підкреслити, що тема впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя добре вивчена, але вона залишається відкритою для подальших досліджень. Нові виклики сучасного світу вимагають подальшого вдосконалення методів розвитку EI та його активного застосування в освіті, роботі та особистому житті.

Список використаних джерел:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. Харків : Видавництво VIVAT, 2018. 512 с.
2. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
3. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості,* 2011. № 1 (2). С. 282–288.
4. Bar-On R. Emotional intelligence: an integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*. 2010. Vol. 40 (1). P. 54–62.
5. Mayer J. D. Modeling and measuring emotional intelligence with the MSCEIT V 2.0 / Mayer J. D., Salovey P., Caruso D., Sitarenios G. *Emotion*. 2003. № 3. P. 97–105.
6. Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligence. New York : Basic Books, 2011. 528 p.
7. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. London : A Bradford book, 2009. 464 p.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. О. К. Праченко.

УДК 159.923.2:331.5

Пугач Марина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ТА АДАПТАЦІЇ ДО ЗМІН НА РИНКУ ПРАЦІ

На сьогодні, на ринку праці, важливим чинником професійного розвитку стає самоактуалізація особистості. Під самоактуалізацією розуміють процес реалізації внутрішнього потенціалу людини, її прагнення до розвитку, досягнення високих особистісних і професійних цілей. Цей процес є необхідним для адаптації до змін, які постійно відбуваються у сфері праці, забезпечуючи конкурентоспроможність і ефективність особистості в професійній діяльності.

Теоретичне підґрунтя розуміння самоактуалізації охоплює погляди таких відомих теоретиків, представників гуманістичної та Его-психології як А. Маслоу, К. Роджерс, Ф. Котлер, Е. Фромм, Е. Еріксон, Г. Олпорт та інші кожен з яких доповнює один одного. Самоактуалізація є не тільки особистісним, але й професійним фактором, що дозволяє людині адаптуватися до змін на ринку праці, підвищувати свою ефективність, реалізовувати творчий потенціал і бути конкурентоспроможною в умовах глобальних змін.

А. Маслоу в своїй теорії мотивації підкреслює важливість самоактуалізації як найвищого рівня потреб людини. Згідно з його теорією, самоактуалізація дозволяє особистості реалізувати власний потенціал, що впливає на її здатність адаптуватися до змін на ринку праці. Самоактуалізовані особистості здатні знаходити нові можливості для реалізації своїх професійних цілей, що робить їх конкурентоспроможними [3].

К. Роджерс, один з представників гуманістичної психології, також звертає увагу на важливість самоактуалізації для розвитку особистості. У контексті професійної діяльності, самоактуалізація допомагає людині краще адаптуватися до змін, оскільки вона розвиває здатність до вирішення проблем і взаємодії з іншими людьми [4].

Ф. Котлер підкреслює, що в умовах глобалізації та технологічних змін самоактуалізація є важливою для розвитку професійних навичок. Вона

дозволяє людині не лише освоювати нові технології, але й адаптуватися до нових вимог ринку праці [2].

Т. Шмідт розглядає зв'язок між самоактуалізацією та підвищенням ефективності праці, наголошуючи, що ці люди мають більшу здатність до творчого мислення і вирішення складних проблем, що є ключовими для успіху в професійному середовищі [1].

Самоактуалізація – це прагнення людини до повної реалізації свого потенціалу, досягнення гармонії між своїми можливостями і життєвими цілями. Вона тісно пов'язана з концепцією психологічного благополуччя, включаючи почуття власної гідності, особистої цілісності та внутрішньої задоволеності життям.

У професійному контексті самоактуалізація виявляється через:

1. Постійний розвиток професійних навичок і здібностей.
2. Пошук нових можливостей для професійної реалізації.
3. Визначення і досягнення цілей, що відповідають внутрішнім переконанням і бажанням.
4. Готовність до змін і до адаптації у нових умовах праці.

Самоактуалізовані особистості мають високу мотивацію до саморозвитку, здатність до критичного мислення, проявляють ініціативу, і тому вони є більш адаптивними до змін у професійній сфері.

На сьогоднішній день ринок праці зазнає значних змін, зокрема через впровадження новітніх технологій, автоматизацію, цифровізацію, а також швидкі трансформації в попиті на професійні навички. У таких умовах важливість самоактуалізації стає очевидною, адже вона дозволяє людині: розвивати нові навички і адаптуватися до нових вимог; бути гнучкою і готовою до змін у своїй професії; шукати нові шляхи для реалізації свого потенціалу, навіть коли традиційні професії стають застарілими або змінюються.

Особистості, які прагнуть до самоактуалізації, часто мають високу внутрішню мотивацію до освоєння нових технологій та знань, що дозволяє їм зберігати конкурентоспроможність у світі, де постійно змінюються вимоги до працівників.

Самоактуалізація також має великий вплив на професійну мобільність особистості. Людина, яка працює над своїм розвитком, зазвичай має більш широкий спектр навичок, що дозволяє їй легше змінювати професію або адаптуватися до нових умов праці. Самоактуалізація підвищує здатність особистості бути гнучкою в професійному житті та шукати нові можливості в умовах змін.

Мобільність на ринку праці стає важливішою в умовах нестабільності, і люди, які постійно вдосконалюються та саморозвиваються, здатні швидше адаптуватися до нових професійних вимог.

Самоактуалізація вимагає від особистості здатності до самопізнання, прийняття власних сильних та слабких сторін. Це пов'язано з розвитком

емоційного інтелекту, самоконтролю та здатності до рефлексії. Людина, яка досягла певного рівня самоактуалізації, здатна не тільки досягати своїх цілей, а й ефективно управляти своїми емоціями, взаємодіяти з іншими людьми та впливати на колективи.

У професійному середовищі це дає змогу створювати гармонійні відносини, бути лідером, що орієнтується на інновації, і вчасно реагувати на зміни в організації та у зовнішньому світі.

Для розвитку самоактуалізації важливою є підтримка професійної освіти та тренінгів, які допомагають людині не тільки здобувати нові навички, але й розвивати власний потенціал. Освітні програми, орієнтовані на самоактуалізацію, здатні допомогти людині виявити свої таланти, покращити навички самоуправління і створити план для досягнення своїх професійних цілей.

Окрім того, створення умов для безперервного навчання і розвитку, надання можливості для експериментів та професійного зростання є ключовими чинниками у розвитку самоактуалізації.

Самоактуалізація є важливим чинником, який впливає на професійний розвиток та адаптацію до змін на ринку праці. Вона сприяє розвитку необхідних навичок і якостей, які дозволяють людині бути гнучкою, адаптивною та конкурентоспроможною. В умовах постійних змін на ринку праці саме прагнення до самоактуалізації дозволяє досягати високих результатів і зберігати професійну мобільність.

Список використаних джерел:

1. Шмідт Т. Самоактуалізація і її вплив на ефективність праці. *Журнал психології праці.* 15 (2). 2018.
2. Kotler, Philip. Marketing 3.0: People, Technology, and True Value, New York : John Wiley, 2009.
3. Maslow, Abraham. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1970.
4. Rogers Carl. Therapy, Relationships, and Personality Relations. Boston : Boston Scientific Press, 1961.

Науковий керівник: докт. психол. наук, проф. С. О. Ставицька.

УДК 37.013:159.922.1

Пустовойт Марина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ: ЩО ЦЕ ТАКЕ І НАВІЩО ВОНО ПОТРІБНО

Статеве виховання є важливою складовою формування особистості, оскільки воно допомагає дітям і підліткам отримати правдиву інформацію про сексуальність, здорові стосунки, особисті кордони та відповідальну поведінку. У сучасному суспільстві питання сексуальної освіти все ще залишається дискусійним, а відсутність якісного статевого виховання може призводити до низки негативних наслідків, таких як підліткова вагітність, поширення інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), формування неправильних уявлень про інтимні стосунки. Наукові дослідження підтверджують, що якісна сексуальна освіта сприяє формуванню здорової сексуальної поведінки, знижує рівень сексуального насильства та покращує психологічний добробут підлітків і дорослих. У багатьох країнах, де впроваджені комплексні програми статевого виховання, спостерігається зниження рівня підліткових вагітностей і випадків ІПСШ. Актуальність статевого виховання полягає в його значному впливі на фізичне та психоемоційне здоров'я людини, а також на формування відповідальних і гармонійних стосунків у суспільстві. Важливо забезпечити дітей та молодь достовірною інформацією, щоб сприяти їхньому усвідомленому вибору та безпеці у майбутньому [3; 5].

Вивчення питання розпочалося ще в середині XX століття, коли стало очевидним, що недостатня обізнаність про сексуальне здоров'я призводить до соціальних і медичних проблем, таких як небажана вагітність, поширення інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), порушення особистих кордонів та сексуальне насилля.

Сучасні наукові роботи демонструють, що країни, які впровадили системні програми статевого виховання, мають нижчі показники підліткових вагітностей та ІПСШ. Наприклад, дослідження ЮНЕСКО та ВООЗ підтверджують, що комплексні програми сексуальної освіти сприяють формуванню здорових стосунків, знижують рівень сексуального насильства та сприяють розвитку усвідомленої сексуальності серед молоді. На рівні державної політики статеве виховання розвинене у країнах Західної Європи, Канаді та скандинавських країнах, де діти отримують інформацію про сексуальність уже з початкової школи. Водночас у багатьох консервативних суспільствах, зокрема в Україні, впровадження сексуальної освіти досі залишається суперечливим питанням [1; 3].

Статеве виховання – це комплекс знань, навичок і установок, спрямованих на формування здорового ставлення до сексуальності, стосунків і репродуктивного здоров'я. Воно включає фізіологічні, психологічні, соціальні та етичні аспекти сексуальності. Основною метою статевого виховання є підготовка молоді до усвідомленого та відповідального ставлення до власного тіла, сексуальної поведінки та взаємостосунків.

Статеве виховання охоплює кілька ключових напрямів:

Біологічний аспект – ознайомлення з репродуктивною системою, фізіологічними змінами в організмі, менструальним циклом та статевим дозріванням.

Психологічний аспект – розуміння сексуальної ідентичності, гендерних ролей, самопізнання та емоційної складової сексуальних стосунків.

Соціальний аспект – формування відповідальності у міжособистісних відносинах, запобігання сексуальному насильству та гендерній дискримінації. Етичний аспект – виховання моральних норм і цінностей у сфері сексуальності, толерантності та відповідальної поведінки [2;4].

Тож, статеве виховання вкрай важливо та потрібно для:

Запобігання небажаній вагітності та інфекціям. Правильне інформування молоді про контрацепцію та безпечну сексуальну поведінку допомагає зменшити кількість підліткових вагітностей та захворювань, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).

Формування здорових стосунків. Статеве виховання навчає молодь будувати відповідальні та гармонійні відносини з партнерами, запобігаючи токсичним чи насильницьким моделям поведінки.

Психологічний комфорт і прийняття себе. Інформація про природний процес статевого дозрівання допомагає підліткам уникнути страхів, сорому та внутрішніх конфліктів щодо власного тіла та сексуальності.

Подолання міфів та дезінформації. У сучасному світі молодь отримує багато суперечливих даних із соціальних мереж, порнографії чи чуток. Статеве виховання допомагає критично оцінювати таку інформацію та робити усвідомлений вибір.

Запобігати сексуальному насильству та експлуатації. Люди, які обізнані щодо своїх прав і кордонів, менш схильні ставати жертвами маніпуляцій, а також можуть ефективніше захищати власні інтереси у стосунках [4; 6].

Отже, статеве виховання є важливим елементом гармонійного розвитку особистості та суспільства в цілому. Воно допомагає формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я, партнерства та сексуальної поведінки. Ефективна система статевого виховання може значно покращити рівень сексуальної культури, запобігти багатьом соціальним проблемам та сприяти створенню здорового суспільства.

Список використаних джерел:

1. Ворнік Б. М., Кришталь Є. В. Сексологія і сексопатологія : підручник. 2-е вид., переробл. і доповн. К. : ВСВ “Медицина”, 2023. 631 с.
2. Сексуальне здоров’я жінки: функції та дисфункція : посібник / Б. М. Ворнік, Т. Ф. Татарчук, О. В. Грищенко та ін. ; за ред. Б. М. Ворніка. К. : ВСВ “Медицина”, 2023. –136 с.
3. Статеве виховання і репродуктивне здоров’я підлітків та молоді : навч. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван, Я. М. Сивохоп. К., 2014. 136 с.
4. Репродуктивне здоров’я та відповідальна поведінка учнівської молоді. Посібник для тренера. Видання друге, оновлене. Київ : Благодійний фонд “Здоров’я жінки і планування сім’ї”, 2018.
5. Сексуальна освіта – свідоме суспільство. Нова українська школа. URL : https://nus.org.ua/view/seksualna-osvita-svidome-suspilstvo/
6. Дослідницька агенція Fama. Сексуальне насильство в Україні: від усвідомлення до захисту: результати дослідження. 2021. 21 с. URL : https://fama.agency/wp-content/uploads/2021/11/Zvit_Seksualne-nasyllya_2021-1.pdf

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 159.944.4-058.65«364»

Пшеничний Кирило

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна є одним із найсильніших стресогенних факторів, який впливає на психіку людини, змінюючи її емоційний, когнітивний та поведінковий стан. Особливо вразливими до негативного впливу війни є внутрішньо переміщені особи (ВПО), які вимушені покинути свої домівки через бойові дії. Їхнє життя змінюється кардинально: вони стикаються з втратою звичного середовища, розлукою з рідними, фінансовими труднощами та невизначеністю майбутнього. Усе це спричиняє значне емоційне напруження, що може призвести до розвитку психічних розладів. Подолання стресу в таких обставинах вимагає врахування як індивідуальних особливостей психіки, так і контекстуальних факторів, що обумовлені воєнним конфліктом. У цьому контексті аналіз психологічних механізмів та стратегій, які використовуються ВПО для справляння зі стресом, є важливим для розробки ефективних інтервенцій та підтримки. Важливо розглядати

ефективні стратегії подолання стресу, які допоможуть ВПО адаптуватися до нових умов і зберегти психічне здоров'я [2].

Психологічні реакції внутрішньо переміщених осіб можуть бути різноманітними, залежно від особистісних особливостей, рівня соціальної підтримки та життєвого досвіду. Серед найбільш поширених реакцій виділяють:

1. Тривожність і страх – невизначеність майбутнього, побоювання за життя близьких та власне благополуччя.

2. Депресія та апатія – втрата мотивації, відчуття безсилля, емоційне виснаження.

3. Гнів і агресія – невдоволення ситуацією, внутрішня напруга, прояви роздратованості.

4. Почуття провини – особливо у тих, хто залишив своїх рідних у зоні бойових дій.

5. Психосоматичні прояви – головний біль, проблеми з травленням, порушення сну [2].

Дезадаптивні стратегії, такі як уникнення, заперечення чи надмірне вживання психоактивних речовин, часто спостерігаються у випадках, коли ресурси для подолання стресу обмежені. Уникнення може проявлятися у відмові обговорювати травматичні події чи планувати майбутнє, що тимчасово знижує рівень тривоги, але в довгостроковій перспективі погіршує психологічний стан. Заперечення, як механізм захисту, дозволяє ВПО ігнорувати реальність втрат, однак це може призводити до дисоціації та ускладнень у формуванні нових життєвих стратегій. Використання алкоголю чи інших речовин як способу втечі від реальності є особливо поширеним у ситуаціях, коли доступ до професійної психологічної допомоги обмежений, а стрес набуває хронічного характеру.

Постійна загроза життю, нестабільність економічної ситуації та інформаційний тиск, зокрема через медіа, посилюють відчуття небезпеки та безвиході. У таких умовах адаптація вимагає не лише внутрішніх ресурсів, а й зовнішньої підтримки. Доступ до психологічної допомоги, гуманітарних програм та безпечного простору є критично важливим для зниження рівня стресу. Проте в реаліях війни ці ресурси часто є недостатніми, що змушує ВПО покладатися переважно на власні сили.

Розуміння цих реакцій є важливим для розробки ефективних стратегій подолання стресу, що допоможуть адаптуватися до нових умов життя.

Подолання стресу передбачає використання різних методів, які сприяють відновленню психологічної рівноваги та адаптації до змін. Серед стратегій подолання стресу, які застосовують ВПО, можна виокремити як адаптивні, так і дезадаптивні підходи. Адаптивні стратегії включають пошук соціальної підтримки, звернення до релігійних чи духовних практик, а також активне вирішення проблем.

1. Соціальна підтримка. Соціальні зв'язки відіграють вирішальну роль у зниженні рівня стресу. ВПО можуть знаходити підтримку серед родичів, друзів, волонтерів та психологів. Спілкування з людьми, які переживають подібні труднощі, сприяє зниженню відчуття ізоляції [4]. Соціальна підтримка відіграє особливо важливу роль, оскільки переміщення часто розриває попередні соціальні зв'язки, а створення нових потребує часу та ресурсів. Дослідження показують, що ВПО, які мають доступ до сімейної чи громадської підтримки, демонструють вищий рівень психологічної стійкості. Релігійність також виступає значущим фактором, надаючи сенс стражданням та сприяючи емоційній регуляції через ритуали чи молитви. Активне вирішення проблем, наприклад, пошук роботи чи житла, дозволяє ВПО відновити відчуття контролю над своїм життям, що є критично важливим у контексті хаосу, спричиненого війною.

2. Психологічна саморегуляція. Методи саморегуляції допомагають знизити рівень тривожності та адаптуватися до стресових умов. До таких методів належать:

– дихальні техніки (глибоке дихання, методика "4-7-8");

– медитація та усвідомленість (mindfulness);

– прогресивна м'язова релаксація (методика Джекобсона);

– арт-терапія (малювання, ліплення, музика).

3. Фізична активність. Фізична активність допомагає знизити рівень стресу, оскільки сприяє виробленню ендорфінів – гормонів радості. Рекомендується займатися фізичними вправами, ходити на прогулянки, практикувати йогу або займатися танцями.

4. Раціональне мислення. Переконання та мислення людини впливають на її емоційний стан. Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) допомагають змінити негативні думки на конструктивні, що знижує рівень стресу та покращує емоційний стан.

5. Встановлення нового життєвого ритму. ВПО можуть відчувати дезорієнтацію через втрату звичного способу життя. Важливо створювати нові щоденні ритуали, встановлювати режим дня, знаходити корисні заняття та планувати майбутнє [1].

Психологічна стійкість, або резилієнтність, є центральним концептом у розумінні того, як ВПО долають стрес. Резилієнтність не є статичною рисою, а розвивається в процесі взаємодії з оточенням. Фактори, що сприяють її формуванню, включають попередній досвід подолання криз, наявність значущих соціальних зв'язків та віру в власні сили. У контексті війни резилієнтність проявляється у здатності ВПО адаптуватися до нових умов, знаходити сенс у стражданнях та зберігати надію на покращення ситуації. Цікаво, що у деяких випадках травматичний досвід може сприяти посттравматичному зростанню, коли особи переосмислюють свої цінності, стають більш емпатичними чи знаходять нові цілі в житті.

Соціокультурний контекст також впливає на стратегії подолання. У суспільствах, де колективізм є домінуючою цінністю, ВПО частіше звертаються до громади чи сім'ї за підтримкою, тоді як в індивідуалістичних культурах акцент може зміщуватися на самостійність та професійну допомогу. У воєнний час ці відмінності можуть бути згладжені через спільність досвіду, однак культурні норми все ще визначають, як саме особи сприймають і виражають свій стрес. Наприклад, стигматизація психологічних проблем може стримувати ВПО від звернення до фахівців, що посилює їхню ізоляцію.

Як висновок зазначимо, що подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб є складним і багатогранним процесом, який вимагає комплексного підходу. Соціальна підтримка, техніки саморегуляції, фізична активність, раціональне мислення та встановлення нового життєвого ритму допомагають зменшити негативний вплив стресу та сприяють адаптації до нових умов життя [3]. Важливо, щоб ВПО мали доступ до психологічної допомоги та підтримки, що допоможе їм впоратися з викликами, пов'язаними з війною та вимушеним переселенням. Завдяки своєчасним заходам можна значно покращити психологічний стан цих осіб та сприяти їхній інтеграції у нове середовище. Довгострокові наслідки стресу у ВПО залежать від тривалості впливу травматичних факторів та якості отриманої підтримки. Хронічний стрес, спричинений невизначеністю та відсутністю стабільності, може призводити до виснаження психологічних ресурсів, депресії чи навіть суїцидальних тенденцій. Натомість своєчасне втручання, яке включає психотерапію, соціальну інтеграцію та матеріальну допомогу, здатне значно покращити прогноз. Групові форми підтримки, такі як терапевтичні спільноти чи тренінги з розвитку резилієнтності, показали високу ефективність у роботі з ВПО, оскільки вони сприяють відновленню соціальних зв'язків та зменшенню відчуття самотності.

Отже, психологічні особливості подолання стресу у внутрішньо переміщених осіб під час війни є складним феноменом, що обумовлений взаємодією індивідуальних рис, соціальних ресурсів та контекстуальних факторів. Адаптивні стратегії, такі як пошук підтримки чи активне вирішення проблем, сприяють резилієнтності, тоді як дезадаптивні підходи можуть погіршувати стан. Розуміння цих процесів є необхідним для розробки цільових інтервенцій, які враховуватимуть як унікальність досвіду ВПО, так і специфіку воєнного часу. Подальші дослідження мають зосередитися на оцінці ефективності різних форм підтримки та їхньому впливі на довгострокову адаптацію цієї вразливої групи населення.

Список використаних джерел:

1. Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості ставлення приймаючої спільноти до вимушених переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2017. Вип. 3. Том 2. С. 136–141.

2. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія»:* науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. № 9. С. 73–76.
3. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2023. Вип. 1. С. 56–61.
4. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2024. № 1 (7). С. 105–117.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 159.922:378.091.8]:659.1

Ричка Валерія
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ ПОЛІТИЧНОЇ РЕКЛАМИ НА СВІДОМІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Проблема політичної реклами та пропаганди залишається надзвичайно актуальною в сучасному світі.

Розвиток Інтернету та соціальних мереж створив безпрецедентні можливості для поширення інформації, але водночас і для маніпуляції громадською думкою. Політична реклама в цифровому середовищі набула нових форм і стала більш ефективною. Також, політична пропаганда часто використовується для поглиблення розколу в суспільстві, маніпулюючи емоціями та стереотипами.

Поширення дезінформації та фейкових новин стало серйозною проблемою, підриваючи довіру до традиційних ЗМІ та ускладнюючи формування об'єктивної картини світу.

У наш час іноземні держави все частіше використовують пропаганду для втручання у внутрішні справи інших країн, дестабілізації політичної ситуації та підриву демократичних інститутів, а особливо актуально це для нашої країни.

Оскільки, політична реклама часто використовує психологічні маніпуляції, щоб впливати на емоції та переконання аудиторії, дослідження допоможе виявити ці практики та розробити стратегії захисту від них. Також, у сучасному світі інформаційна війна є невід'ємною частиною політичної боротьби. Розуміння того, як політична реклама використовується для

маніпулювання громадською думкою, дозволить розробити ефективні засоби протидії дезінформації та пропаганді.

Дослідження впливу політичної реклами на свідомість студентської молоді є актуальним і важливим для розуміння сучасних політичних процесів. Результати цього дослідження можуть мати значний вплив на формування громадянського суспільства в Україні.

Вплив політичної реклами на свідомість привернула увагу багатьох вчених з різних галузей науки, включаючи психологію, соціологію, політологію та інші. Серед них можна виділити таких вчених та дослідників: Андрущенко Тетяна Вікторівна – завідувач кафедри психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, професор, доктор політичних наук, Заслужений працівник освіти України, Зеленін Всеволод Володимирович – кандидат психологічних наук, професор кафедри політичної психології та міжнародних відносин Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Шедяков Володимир Євгенович – доктор соціологічних наук, кандидат економічних наук, Остапенко Марина Анатоліївна – доктор політичних наук, доцент Українського Державного університету імені М. П. Драгоманова, Денисюк Світлана Георгіївна – проректор з науково-педагогічної роботи і соціальних комунікацій Вінницького національного технічного університету, Калініченко Богдан Михайлович – доцент Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, Світлана Петрівна Була – кандидат політичних наук, доцент кафедри політології Львівського національного університету імені Івана Франка, Оксана Стельмах – кандидат психологічних наук, Джеймс Фаулер, Нік Кутс, Дана Бойд.

Політична реклама є однією з найбільш досліджуваних тем у політичних науках. Вона привертає увагу дослідників з різних кутів світу вже протягом багатьох десятиліть. Однак, ступінь розроблення цієї теми може значно варіюватися залежно від конкретного аспекту, який вивчається.

Не дивлячись на те, що тема досить актуальна та досліджена, вплив нових технологій, індивідуальні відмінності у сприйнятті пропаганди, довгострокові наслідки та регіональні особливості й досі залишаються мало дослідженими.

Автори, Т. В. Андрущенко та В. В. Зеленін у своїй роботі “Психологія політичної пропаганди” пропонують детальний аналіз психологічних механізмів, які лежать в основі маніпулятивних технік, використовуваних у політичній рекламі, книга надає глибоке розуміння того, як працюють такі механізми, як асоціації, емоційні тригери, соціальні докази та інші, які використовуються в політичній пропаганді. Автори розглядають різні види політичної пропаганди, включаючи чорний піар, дезінформацію, маніпуляцію фактами тощо. Це допоможе класифікувати різні види політичної реклами, з якими стикається молодь [1].

Наукове видання Шедякова В. Є. “Информационные воздействия в периоды избирательных кампаний Украины (1991-2012): стратегии, технологии, инновации” – цінне дослідження, яке дає нам детальний зріз того, як еволюціонувала політична пропаганда в Україні протягом перших двох десятиліть незалежності [2].

У статті Т. І. Неприцької “Етичні межі політичної реклами” розглядається сутність етики в політичному рекламуванні. Автор аналізує принципи та норми етики, підкреслюючи їхню важливість і необхідність у політичній рекламі. Визначено основні характеристики та ознаки етичної політичної реклами. Наголошується, що політична реклама, подібно до комерційної, є маркетинговою технологією, яка впливає на формування громадської думки та створює нашу реальність. Тому важливо, щоб рекламні повідомлення відповідали етичним цінностям громадянського суспільства. Неетична або частково неетична реклама може призвести до спотворення іміджу об’єкта рекламування та негативно впливати на загальний соціально-політичний дискурс. Зазначається, що всі ці аспекти не обмежують свободу у створенні рекламних повідомлень, але вказують на необхідність їх стандартизації. Завдяки системі саморегуляції реклама повинна відповідати визначеним стандартам, бути прийнятною та, таким чином, більш ефективною [3].

Також на цю тему є багато інших літературних джерел, які я детально аналізувала та продовжую вивчати.

Список використаних джерел:

1. Андрущенко Т. В., Зеленін В. В. Психологія політичної пропаганди: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. 2-ге вид., випр. та доповн. Київ : Гнозіс, [б. р.]. 100 с.
2. Шедяков В. Є., Попов Д. Д., Гаврилова Л. Ф. Інформаційні впливи в періоди виборчих кампаній України (1991–2012): стратегії, технології, інновації : наукове видання / за заг. ред. П. Д. Морозова. Київ : Преса України, 2012. 152 с.
3. Неприцька Т. І. Етичні межі політичної реклами. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 22: Політичні науки та методика викладання соціально-політичних дисциплін*. 2015. Вип. 16. С. 117–122.
4. Розвиток демократії та демократична освіта в Україні : матеріали II Міжнародної наукової конференції (Одеса, 24–26 травня 2002 р.) / уклад. Л. В. Марголіна. Київ : Ай Бі, 2003. 729 с.
5. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова : зб. наук. праць. Серія 22. Політичні науки та методика викладання соціально-політичних дисциплін. Вип. 18 / редкол. : В. П. Андрущенко та ін. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 134 с.
6. Культура і сучасність: альманах. № 1 / ред. кол. В. А. Бітаєв. Київ : Міленіум, 2009. 184 с.
7. Актуальні проблеми державного управління : зб. наук. праць. № 1 (35) / ХарРІ НАДУ “Магістр”. Харків : ХарРІ НАДУ, 2009. 520 с. Електрон. текстові дані.

8. Збірник праць Науково-дослідного центру періодики. Вип. 11 / НАН України, Львівська наукова б-ка ім. В. Стефаника. Львів : [б. и.], 2003. 888 с.
9. Науковий вісник Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка : зб. наук. праць. Серія: Філологічні науки. Мовознавство. № 18 / гол. ред. О. П. Кушлик. Дрогобич: [б. и.], 2022. 102 с. Електрон. текстові дані.

Науковий керівник: канд. філософ. наук, доц. О. І. Якимчук.

УДК: 159.923.2:165.7-055.2-053.6

Румянцева Надія
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ ЖІНОК ДОРОСЛОГО ВІКУ ТА ВИВЧЕННЯ ЇЇ СТРУКТУРИ І СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ

Тема сексуальності взагалі, а, особливо, тема жіночої сексуальності була і є одною з найбільш табуйованих у суспільстві, хоча останнім часом можна спостерігати підвищення інтересу до її вивчення. Очевидно, що сексуальність є невід'ємною складовою людської особистості, що формується протягом життя під впливом біологічних, психологічних, соціокультурних і екзистенційних чинників. Відповідно до психологічного підходу, жіноча сексуальність є складним багаторівневим явищем, що включає ідентичність, тілесність, емоційність, соціальні очікування та гендерні ролі. Вивчення сексуальності жінок дорослого віку є важливим як для розвитку теорії психології, так і для розробки практичних рекомендацій що до підтримки психологічного благополуччя жінок у період зрілості. Український контекст додатково ускладнюється факторами повномасштабної війни, яка впливає на всі без винятку сфери життєдіяльності. Водночас, розвиток цифрових технологій та поширення соціальних мереж створюють нові форми соціалізації та самовираження, нові можливості, що потребують наукового осмислення.

У цій статті розглянуто ключові теоретичні підходи до вивчення сексуальності, її психологічний зміст та структуру, а також соціальні чинники, що впливають на її формування та прояв у дорослому віці.

Як ми зазначали, тема сексуальності, особливо, жіночої, залишається табуйованою і маловивченою і наразі не існує єдиного теоретичного напрямку, який би розглядав цей феномен. Тому сексуальність у психології досліджується через різні концепції, що висвітлюють її різні аспекти.

Зигмунд Фройд у рамках *психоаналітичного підходу* розглядав сексуальність як базову рушійну силу психічного розвитку людини. На його думку, доросла сексуальність є прикінцевим результатом психосексуального розвитку, що відбувається через стадії (оральну, анальну, фалічну, латентну та генітальну). Його концепція жіночої заздрості до пенісу як основи формування жіночої сексуальності була переосмислена Карен Горнай та іншими представниками неофройдизму, які наголошували на суттєвому впливі соціальних та культурних факторів на жіночу сексуальність.

Представники *гуманістичного підходу* К. Роджерс і А. Маслоу розглядали сексуальність як один із проявів самореалізації та особистісного розвитку. Гуманістична психологія акцентує увагу на прийнятті власного тіла, гармонійних відносинах і свободі вираження сексуальної ідентичності. Справжня сексуальність виникає, коли людина вільна від тягаря соціальних умов і приймає себе без оцінок [3]. Українська дослідниця жіночої сексуальності Н. О. Смахтіна вказує, що жінки, які мають високу самооцінку, частіше демонструють зрілу сексуальність, незалежно від вікових чи соціальних обмежень.

Когнітивно-поведінковий підхід пояснює сексуальність через систему навчання, соціалізації та формування сексуальних сценаріїв. Альберт Бандура вважав, що сексуальна поведінка формується під впливом спостереження за моделями поведінки в оточенні, когнітивної обробки цієї інформації та внутрішніх процесів саморегуляції. У контексті цього підходу, Н. О. Смахтіна виділяє важливість типу сексуальних сценаріїв у формуванні поведінки жінки.

Феміністична психологія підкреслює вплив гендерних норм і соціальних інституцій на жіночу сексуальність. Увага приділяється соціальним очікуванням щодо жіночої сексуальності, її стигматизації чи, навпаки, гіперсексуалізації [4; 5].

Масове залучення жінок до традиційно “чоловічих” видів діяльності призводить до переосмислення не лише соціальних ролей, а й сексуальних ідентичностей. Це створює нові виклики для психологічної практики, яка має допомагати жінкам інтегрувати ці зміни у свій образ, не втрачаючи, а, навпаки, додаючи свободу самовираження через сексуальність.

З точки зору *біології та еволюційної психології*, сексуальність є частиною механізмів відтворення та виживання. Дослідження в цій сфері розглядають гормональні впливи, вікові зміни та роль сексуального добору.

В літературі відмічається, що в умовах екстремального стресу традиційні психоаналітичні моделі потребують суттєвої корекції. Наприклад, травматичний досвід воєнного часу може призводити до парадоксальних реакцій – від повної блокади сексуальних проявів до їх гіперкомпенсації у формі підвищеної сексуальної активності як механізму психологічного захисту [2].

Таким чином, різні теоретичні підходи надають різноманітні перспективи для розуміння сексуальності, що є важливим для комплексного аналізу цього феномену.

Підсумовуючи, ми можемо сказати, що в сучасних українських умовах сексуальність жінок у дорослому віці може розглядатися через такі аспекти, які утворюють її структуру:

– біологічний (гормональні зміни, фізичний стан, наслідки стресу та війни для здоров'я);

– психологічний (самооцінка, сексуальна ідентичність, інтимні бажання та емоційна прив'язаність; роль медіа та соцмереж у формуванні образу тіла та сексуальної впевненості; вплив тривожності та травматичного досвіду війни);

– соціокультурний (гендерні ролі, ставлення суспільства до сексуальності жінок різного віку; зміни у ставленні до жіночої сексуальності через війну; вплив соцмереж на формування норм та очікувань);

– екзистенційний аспект **(**переживання сексуальності як частини особистісного розвитку; переосмислення сексуальності в умовах нестабільності, пошук сенсу у стосунках; роль цифрових спільнот у підтримці та самовираженні).

Досліджуючи організацію психосоціального простору особистості жінок, вітчизняна науковиця Н. О. Смахтіна обрала інший підхід до формування структури жіночої сексуальності, використовуючи особливості статеворольової ідентичності на різних рівнях функціонування особистості, шкали психосексуального розвитку, типи сексуальних сценаріїв, шкали сексуальності та гендерні ролі. В ході дослідження були виділені основні типи структурної організації жіночої сексуальності і фактори, які їх обумовлюють. Авторка визначила, що "шляхи до зрілої сексуальності лежать через проходження певних стадій психосексуального розвитку. Наявність інфантильних травм, фіксацій та нерозв'язаних конфліктів на стадіях, передуючих зрілій сексуальності, заважають формуванню адаптивних форм сексуальної поведінки" [6].

Жіноча сексуальність змінюється під впливом соціальних умов і факторів, які формують її сприйняття, прояви та рівень задоволеності. В сучасних реаліях, крім традиційних соціокультурних норм, значну роль відіграють такі чинники, як цифрова культура та воєнні події, що суттєво впливають на сексуальну самосвідомість жінок дорослого віку.

Культурні норми та соціальні очікування продовжують відігравати надважливу роль у формуванні жіночої сексуальності. У різних суспільствах існують стереотипи щодо сексуальної активності жінок після 40–50 років. У деяких культурах сексуальність жінок зрілого віку табується або вважається менш значущою, що може спричиняти почуття сорому, невпевненості чи зниження інтересу до власної сексуальності.

Водночас сучасні тренди змінюють ставлення до сексуальності у зрілому віці. У західних країнах дедалі більше популяризуються образи жінок, які продовжують жити активним сексуальним життям, незалежно від віку. Проте в українському суспільстві ці зміни відбуваються поступово, і багато жінок досі стикаються з тиском традиційних уявлень про "належну" поведінку.

Один з найважливіших чинників – *сімейний статус і партнерські відносини*. Одружені жінки, жінки у стабільних партнерських стосунках, розлучені чи самотні мають різний досвід і ставлення до власної сексуальності. Підтримка партнера відіграє значну роль у збереженні сексуальної активності, а відсутність стабільних стосунків може як посилювати інтерес до власної сексуальності, так і призводити до його зниження.

В умовах війни ситуація змінюється. Вимушене розлучення з партнером, втрата коханої людини чи нові романтичні зв'язки на фоні стресу створюють унікальні обставини, в яких жінки по-новому осмислюють свою сексуальність. Для деяких жінок інтимність стає способом відновлення емоційного зв'язку та психологічного благополуччя, для інших – сфера сексуальності може тимчасово відійти на другий план через психологічну напругу [4].

Соціально-економічний статус, а саме фінансова стабільність, рівень освіти та доступ до інформації безпосередньо впливають на впевненість жінок у власній сексуальності. Жінки, які мають вищий рівень освіти та соціальну незалежність, частіше демонструють вищий рівень сексуальної самосвідомості та готовності експериментувати у стосунках [6].

Війна суттєво змінює соціально-економічний статус багатьох жінок, що може впливати і на їхнє сексуальне самовідчуття. Наприклад, фінансові труднощі, втрата роботи чи вимушене переселення можуть знижувати відчуття стабільності та впевненості, що відбивається на рівні сексуального бажання. Водночас, як відзначають науковці, для деяких жінок війна стає поштовхом до переосмислення своїх пріоритетів, включно із сексуальним життям.

Сексуальне здоров'я жінок після 40–50 років змінюється через гормональні коливання, менопаузу та супутні *медичні та біологічні фактори*, що можуть впливати на лібідо, чутливість і комфорт під час інтимної близькості. Доступ до кваліфікованої медичної та психологічної підтримки відіграє ключову роль у підтримці сексуального благополуччя.

Під час війни доступ до медичних послуг стає ускладненим, що може посилювати проблеми із сексуальним здоров'ям. Наприклад, нестача гінекологічної допомоги, неможливість отримати гормональну терапію або психологічну підтримку впливають на якість життя жінок і їхню сексуальність.

Сучасні медіа активно впливають на сприйняття сексуальності, і цей вплив має як позитивні, так і негативні аспекти.

З одного боку, соціальні мережі відкривають доступ до великої кількості інформації про сексуальність, зокрема про сексуальне здоров'я, тілесність та вікові зміни. Багато блогерів і психологів популяризують ідею, що сексуальність у зрілому віці – це норма, і жінки мають право отримувати задоволення незалежно від віку. Також жінки можуть через соцмережі проявляти свою сексуальність в той мірі, яка раніше була недоступною і отримувати підтримку своїх дій, що надає їм впевненості.

З іншого боку, цифрова культура створює нереалістичні стандарти привабливості та сексуальності. У соціальних мережах переважають образи молодих і доглянутих жінок, що може змушувати жінок у дорослому віці почуватися менш бажаними або невідповідними сучасним стандартам сексуальності.

Таким чином, сексуальність жінок дорослого віку є складним феноменом, що включає біологічні, психологічні, соціальні та екзистенційні аспекти. Розвиток психологічного змісту поняття сексуальності вимагає інтеграції різних теоретичних підходів, оскільки кожен із них пояснює окремі її аспекти. Соціальні чинники, такі як культурні норми, сімейні стосунки, стан здоров'я, соціально-економічний статус жінки, вплив ЗМІ та соціальних мереж, а також воєнний стан у країні, що позначився на всіх сферах життя, відіграють вирішальну роль у формуванні сексуального самосприйняття жінок у зрілому віці .

Список використаних джерел:

1. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice-Hall, 1986. 617 с.
2. Larsen S. E. Hypersexual Behavior as a Symptom of PTSD: Using Cognitive Processing Therapy in a Veteran with Military Sexual Trauma-Related PTSD. Archives of Sexual Behavior. 2019. Т. 48. С. 987–993.
3. Rogers C. On Becoming A Person A Therapist's View of Psychotherapy. Mariner Books, 2012. 448 с.
4. Ніконова Ю., Пільгук Н. Соціально-психологічний та соціальний компоненти сексуального здоров'я жінок в умовах хронічного дистресу під час війни. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії.* 2024. Т. 1 : (7). С. 15–38.
5. Ґендерні відносини: архетип, стереотип, ідентичність : навчально-методичний посібник / О. Пушонкова та ін. Чабаненко Ю., 2012. 202 с.
6. Смахтіна Н. Структура жіночої сексуальності. *Психологічний журнал*, 3 (15), 138-142. 2009. С. 138–142.
7. Фрейд З. Три нариси з теорії сексуальності. *Психологія і суспільство*. 2008. вип. 4. С. 45–91.
8. Хорні К. Психологія жінки. Київ : Видавничий дім "СВАРОГ", 2025. 31–47 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, проф. Т. М. Лисянська.

УДК 159.922.8

Рябоконь Дар'я
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Підлітковий вік – це не лише період фізичних та гормональних змін, але й час інтенсивного психологічного розвитку, коли формується фундамент особистості. Одним з ключових елементів цього фундаменту є самооцінка – складне та динамічне явище, що відображає ставлення підлітка до себе, своїх можливостей та місця у світі.

Самооцінка є складним психологічним феноменом, що відіграє ключову роль у формуванні особистості, її поведінці та взаємодії з навколишнім світом. Наразі серед дослідників відсутнє єдине визначення терміну "самооцінка". Тому нами було проаналізовано різні погляди для визначення її сутності.

Вперше проблему самооцінки в психології розглянув У. Джемс. Він зазначав, що емоційна складова самооцінки передбачає задоволеність або, навпаки незадоволеність суб'єкта собою. Учений визначав самооцінку як прогностичну функцію рівня домагань особистості. На його думку, самооцінка прямо пропорційна успіху і обернено пропорційна домаганням, а саме потенційним успіхам індивіда. З метою підвищення самооцінки індивід має прагнути до успіху в діяльності або знизити рівень власних домагань [3].

На думку М. Боришевського, самооцінка – це оцінка суб'єктом себе і свого потенціалу. Самооцінка визначає рівень домагань як звичний спосіб вибору цілей і їх складності, який зумовлений оцінкою людиною власних можливостей та міри задоволеності своїм станом [4].

Дослідниця О. Петрова визначає термін "самооцінка", як "індивідуальна оцінка себе, своїх здібностей, якостей і місця серед інших людей. Вона є свого роду когнітивною схемою, яка узагальнює минулий досвід індивіда і систематизує нову інформацію про цей аспект "Я". При цьому самооцінка, особливо щодо здібностей і потенційних можливостей індивіда, виражає певну ступінь роздратування" [6].

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку, що характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей період самооцінка відіграє важливу роль у формуванні особистості, впливаючи на емоційне благополуччя, соціальну адаптацію та поведінку.

Формування самооцінки у підлітковому віці – це складний і динамічний процес, що характеризується як періодами стабільності, так і значними коливаннями. Особливо важливо розуміти відмінності між

адекватною та неадекватною самооцінкою, оскільки вони мають суттєвий вплив на поведінку, емоційний стан та соціальну адаптацію підлітків. Вони відображені у табл. 1.

Таблиця 1

Особливості формування адекватної та неадекватної самооцінки у підлітків

Вид самооцінки	Характеристики	Наслідки
Адекватна	Реалістична оцінка, впевненість, адекватне сприйняття критики	Успішність, гармонійні стосунки, психологічне благополуччя
Неадекватна		
Завищена	Переоцінка можливостей, самовпевненість, агресивність	Конфлікти, невдачі, неадекватна поведінка
Занижена	Недооцінка можливостей, невпевненість, пасивність	Тривожність, депресія, соціальна ізоляція

Джерело: розроблено автором на основі [5].

Адекватна самооцінка у цьому віці полягає у реалістичному сприйнятті своїх сильних і слабких сторін. В такому випадку підліток усвідомлює свої можливості та обмеження [7]. Він впевнений у собі, але без зарозумілості, вірить у свої сили, але не переоцінює їх. Адекватній самооцінці характерне адекватне сприйняття критики та похвали, що полягає у здатності аналізувати відгуки оточуючих і робити висновки. Також фіксується здатність ставити реалістичні цілі та досягати їх, планувати свою діяльність, враховуючи свої можливості. Простежується внутрішня гармонія та емоційна стабільність. Підліток відчуває себе комфортно у власному "Я".

При формуванні неадекватної завищеної самооцінки підліток вважає себе кращим за інших, навіть якщо це не відповідає дійсності, переоцінюючи свої здібності та якості [2]. Самовпевненість в такому випадку межує із зарозумілістю. Такі підлітки не сприймають критику і вважають свою думку єдино правильною. Відбувається неадекватне сприйняття реальності, внаслідок чого підліток ігнорує свої недоліки та помилки. Також простежується схильність до ризикованої поведінки та необдуманих вчинків.

Занижена самооцінка проявляється, як недооцінка своїх здібностей та якостей. Тому такий підліток вважає себе нездатним і неповноцінним. Він боїться братися за нові завдання та уникає відповідальності. Адже невпевнений у собі та своїх силах. Простежується підвищена тривожність та емоційна нестабільність, часте відчуття страху, смутку і розчарування. Все це призводить до самозвинувачення та самокритики, які впливають на психічне здоров'я [7].

Наслідками заниженої самооцінки в підлітковому віці є [1]:

– пасивність та соціальна ізоляція, адже підліток уникає спілкування з однолітками та замикається в собі;

– низька навчальна мотивація та досягнення, бо підліток не вірить у свої сили і не прагне до успіху;

– підвищений ризик розвитку депресії та інших психічних розладів.

Адекватна самооцінка, що характеризується реалістичним сприйняттям себе, впевненістю та адекватним сприйняттям критики, сприяє успішній соціальній адаптації та психологічному благополуччю, тоді як неадекватна самооцінка, будь то завищена чи занижена, може призвести до конфліктів, невдач, тривожності та соціальної ізоляції.

У дослідженні, проведеному серед учнів однієї із загальноосвітніх шкіл м. Києва, взяли участь 36 підлітків віком від 12 до 14 років. Для аналізу самооцінки індивідів, їхніх прагнень та потенційних розбіжностей між цими двома аспектами, було використано методику діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікація А. М. Парафіян). Отримані результати були опрацьовані, систематизовані та представлені у вигляді таблиці зведеного розподілу вибірки (табл. 2).

Таблиця 2

Результати проведення діагностики самооцінки за допомогою методики Дембо-Рубінштейн (модифікація А. М. Парафіян)

Критерій	*Низький рівень*	*Середній рівень*	*Високий рівень*	*Дуже високий рівень*
Рівень домагань	42%	58%	0%	0%
Рівень самооцінки	56%	36%	8%	0%

З табл. 2 бачимо, що більшість підлітків (58%) демонструють середній рівень домагань, що свідчить про їхнє прагнення до досягнень, але без завищених очікувань. Також значна частина підлітків (42%) має низький рівень домагань, що може вказувати на невпевненість у своїх силах або недостатню мотивацію. Негативною тенденцією є те, що жоден з підлітків не показав високого або дуже високого рівня домагань. Щодо аналізу рівня самооцінки, то більше половини підлітків (56%) мають низьку самооцінку, що є тривожним сигналом і може впливати на їхнє емоційне благополуччя та соціальну адаптацію. Інші 36% опитаних підлітків мають середній рівень самооцінки, що свідчить про більш реалістичне сприйняття себе. Лише 8% підлітків мають високу самооцінку та жоден з підлітків не продемонстрував дуже високий рівень самооцінки.

Отримані результати дозволили зробити висновок, що існує значна розбіжність між рівнем домагань та рівнем самооцінки. Оскільки підлітки, маючи середній рівень домагань, показують низьку самооцінку. Така тенденція може свідчити про те, що підлітки мають бажання досягати успіху, але не вірять у свої можливості. Результати дослідження підтверджують тим, що низька самооцінка у більшості підлітків є серйозною проблемою, яка потребує уваги та корекції. При цьому важливим елементом є надання

психологічної підтримки підлітків та необхідність розвитку в них здорової самооцінки.

Список використаних джерел:

1. Адамюк Д. Самооцінка підлітка як проблема вікової психології. *Науковий простір студента : пошуки і знахідки (ч. 1):* матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної студентської інтернет конференції : збірник тез. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 317 с.
2. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія.* Київ, 2020. № 6. С. 5-11.
3. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 29-34.
4. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми : Еллада, 2012. 608 с.
5. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 8–9. 2013. С. 105–108.
6. Петрова О. Самооцінка в структурі цілісної особистості. *The 4th International scientific and practical conference "Modern problems of science, education and society" (June 19-21, 2023) SPC "Sciconf.com.ua"*, Kyiv, Ukraine. 2023. 1281 p. P. 576-580
7. Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку :* зб. тез доп. Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С. 186-191.

Науковий керівник: доктор філософії у галузі психології Т. А. Некіз.

УДК 159.9:378

Савицька Еліна

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БІЖЕНЦЯМ ТА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ВНАСЛІДОК РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

Війни супроводжуються потужною вимушеною міграцією. Україна, де з 2022-го розгортається наймасштабніший військовий конфлікт у Європі XXI століття, з моменту повномасштабного вторгнення стала чи не найбільшою країною за числом мігрантів та ВПО. За даними Управління верховного комісара ООН у справах біженців, з лютого 2022-го понад 6,5 млн українців стали біженцями, а майже кожен третій, загалом 8 млн – внутрішніми переселенцями. Хоча воєнний конфлікт триває з 2014, більшість

вимушених переселенців покидали рідні домівки з 24 лютого 2022-го під обстрілами завдяки гуманітарно-евакуаційним коридорам. Люди тікали від загрози смерті та втрати здоров'я, намагаючись врятувати власних дітей. Частина з них назавжди втратила рідний дім, сім'ю, рідних та близьких, інколи біженці ставали свідками жахливих подій. Вимушена міграція завдає людні найекстремальнішого впливу, призводить до психологічного дискомфорту та погіршення емоційного стану, характеризується тривалою адаптацією до нових умов, певним обмеженням та соціальною ізоляцією. Частина українців зіштовхнулася із примусовим переселенням, яке може призвести до руйнування світогляду, спричинити почуття неповноправності, втрати цінностей та основних структур особистості. Ці прояви індивідуальні, залежать від різноманітних факторів: можливостей самореалізації, економічної складової та політичної ситуації, відношення місцевого населення, наявності соціальної підтримки [4, с. 66]. Внаслідок пережитих травмуючих подій руйнується основа ідентичності, вважає О. Солдатова, що призводить до зниження самооцінки, виникнення складнощів з визначення цінностей, цілей та ролі у житті. Відбувається трансформація картини світу, що сформувалася в людини від народження та наразі включає широкий спектр уявлень, поглядів, переконань. Якщо ВПО мігрують в межах однієї країни, лише змінюючи область проживання, та мають змогу хоч інколи бачитися з рідними та близькими, то біженці, які опинилися у іншій державі, подекуди за тисячі кілометрів від батьківщини, часто долають ще й проблему самотності. Як підкреслює Н. Шиліна, стан ВПО характеризується високим рівнем реактивної тривожності, відсутністю можливостей для самовираження, а також високим рівнем самотності [11, с. 31]. Такі особи виявляють недовіру, схильність до сумних думок, панічного страху щодо власного здоров'я. Вимушена зміна місця проживання внаслідок воєнних дій – травматичний фактор, що призводить до загострення хронічних захворювань. Часто в постраждалих з'являються симптоми стану посттравматичного стресу, що ускладнює процес адаптації до нових умов життя [4, с. 69; 5, с. 58].

Ми погоджуємося з думкою дослідників, що біженці та ВПО мають вікові та гендерні особливості, стикаються з комплексом психологічних проблем, які охоплюють усі аспекти особистості: мотиваційну, емоційну, когнітивну, поведінкову сфери. Високий рівень посттравматичного стресового розладу, тривоги та депресії є найбільш серйозними проблемами переміщених осіб. Однак, за даними сучасних досліджень, травма не завжди веде до пошкодження психіки чи дисфункції життя. Водночас, вона може каталізувати процеси, спонукати до позитивних, продуктивних змін в житті людини, призвести до посттравматичного зростання. Досліджуючи проблему, на нашу думку, актуальним є питання пошуку засобів психологічної підтримки переміщених осіб із врахуванням індивідуальних особливостей людини протягом періоду міграції та в постміграційний період.

Варто зазначити, що резилієнс – результат конвергенції різних факторів внутрішніх ресурсів людини та оточуючого середовища. Було встановлено, що підвищенню опірності сприяє якісна позитивна комунікація, розширення можливостей спілкування, зміцнення родинних зв'язків. Приміром, для людей, яких розділили кордони, важливо мати ресурс для систематичного онлайн-спілкування через доступні гаджети та мережі. Також біженцям потрібно спілкуватися із людьми доброї волі, підтримувати стосунки з місцевими жителями для соціальної адаптації та інтеграції, а саме, зі спонсорами, соціальними працівниками, медперсоналом лікарень, вчителями у мовній школі тощо. Як показала практика, в більшості випадків підтримкою ментального здоров'я біженців опікуються працівники соцслужб та громадські організації. Останні (здебільшого не мають фахової освіти) проводять активності із застосуванням різноманітних духовних практик та різних видів арттерапії. Водночас, в окремих випадках необхідний комплексний підхід із застосуванням професійної психотерапевтичної допомоги, залучення постачальників первинної медико-санітарної допомоги, зокрема, травмотерапевтів, психотерапевтів, які володіють мовою біженців.

Для швидкої адаптації біженців важливим є створення сприятливого, безпечного та розуміючого навколишнього середовища, а також задоволення базових потреб людей. Для цього особи, які працюють в приймальних центрах та опікуються біженцями і ВПО, повинні, якщо не мати базову медосвіту, то хоча б пройти ознайомче навчання щодо основ психічного здоров'я. Приміром, курс з травмотерапії, дізнатися про симптоми тривоги, депресії, ПТСР, алекситимії, володіти інформацією щодо доступних ресурсів для біженців, системи охорони здоров'я. А також, під час спілкування застосовувати толерантний підхід до обговорення чутливих тем, з урахуванням травматичного досвіду біженців. Хоча терапія травм потребує складної спеціалізованої підготовки та присутності фахівця, подолання постміграційного стресу, робота на покращення навичок, опірності, стресостійкості, може мати не лише індивідуальний, а й груповий характер та надаватися дистанційно. Приміром, для пацієнтів з підпороговими симптомами можуть надаватися групові творчі втручання такі, як танцювально-рухова та арт-терапія, фахівцями, що не мають високий рівень підготовки медичних працівників.

Мета нашої роботи – пошуки оптимальної методологічної основи моделі роботи з дорослими, у якості якої є інтегративно-екзистенційний підхід [1]. Він мультиплікує напрацювання кількох різних за концепціями оптимальних практик. Та провідне значення ми залишаємо духовно-екзистенційним вимірам людини. При цьому, не редукуючи людину до них, водночас, не ігноруючи інші. Наша інтегративна модель психологічної підтримки вимушено переміщених осіб, внаслідок російської агресії, базується на різних версіях когнітивного, гуманістичного, психодинамічного, поведінкового та екзистенційно орієнтованих підходів. Окрім акумуляції та

спрямування особистісних ресурсів, досягнення екзистенційної сповненості, вона направлена на опанування психотехніками, що зберігають здоров'я людини та формують високий рівень опірності деструктивним впливам середовища. Процес психологічної підтримки біженців та ВПО – комплексний, та відповідно до фаз, містить окремі поточні завдання. Це відкриває чималі можливості для застосування інтегративної моделі. А саме, гнучке та актуально-вибіркове використання різних методів роботи: тілесно орієнтовані практики, творче самовираження з елементам ораторського мистецтва, психойога, танцювальні практики, візуалізація, психодрама, обговорення, інтерпретації, казкотерапія з елементами планування, барабанна зумбопрактика тощо. Гнучкий індивідуальний підхід, застосування різноманітної палітри методів допоможуть здолати страх та стигматизацію при роботі з різними видами травми, подолати культурно-соціальні бар'єри.

Список використаних джерел:

1. Завгородня О.В. Розробка принципів інтегративно-екзистенційного трактовка. Теоретичні дослідження у психології : збірник статей. Том. IV. Впор. В. О. Мєдінцев. Харків : Моногpаф. 2018. С. 136-151.
2. Краєва О. А. Психологічні особливості ідентичності осіб, переміщених із окупаційної території України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 95-101.
3. Oviedo Lluis, Berenika Seryczynŕska, Josefa Torralba, Piotr Roszak, Javier Del Angel, Olena Vyshynska, Iryna Muzychuk and Slava Churpita. Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. 19, 13094. https://doi.org/10.3390/ijerph192013094
4. Кердивар В. В. Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків, 2021. 143 с.
5. Волошин С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія"* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, серпень 2019. No 9. С. 73–76.
6. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2023. Вип. 1. С. 56–61.
7. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Проблеми екстремальної та кризової психології 2024. No 1 (7). С. 105–117.
8. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Серія: Психологія. No 5. С. 5–10.
9. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб : матеріали третьої міждисципл. наук-практ. конф. 6 жовтня, 2017 р. Одеса : Національний університет "Одеська юридична академія", 2017. С. 80–83.
10. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. No 6. С. 50–56.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Н. Ф. Литовченко.

УДК 159.942:373.3

Сайтарли Наталія
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Суспільство ставить за пріоритет розвиток та виховання дітей, що сприяє формуванню гармонійної особистості. Особливу роль у цьому відіграє дошкільний вік, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи фізичного, духовного, інтелектуального, соціального та емоційного розвитку особистості.

Людина взаємодіє зі світом через три основні виміри: фізичний (вчинки, дії), емоційний (щиросердні прояви, бажання) та розумовий (думки, судження) [8].

Розвиток емоційної сфери є суттєвим аспектом процесу становлення людини. Вона є складною системою, яка супроводжує діяльність людини, впливає на формування і розвиток пізнавальних процесів, становлення особистості, розвиток таких якостей, як чуйність, емпатія та саморегуляція. Ключовими показниками емоційної сфери є сформованість експресивного, перцептивного, когнітивного та вербального компонентів у дитини дошкільного віку [2].

Дошкільний вік є періодом активного пізнання навколишнього світу, під час якого відбуваються значні зміни у всіх сферах психіки (когнітивній, емоційній, вольовій), що проявляються в різних видах діяльності. Саме в цей період особливо важливо організувати роботу, спрямовану на емоційний розвиток.

Дошкільний вік є сенситивним для становлення емоційної сфери та характеризується інтенсивним розвитком емоційної сфери, яка значно впливає на особистісний розвиток дитини, оволодіння нею різноманітними видами діяльності. У дошкільників емоції розвиваються та стають більш диференційованими і набувають інтелектуалізованого характеру [7].

Сучасна система освіти фокусується переважно на розвитку інтелектуальної сфери у становленні особистості. Але ж у дошкільників домінує емоційно-почуттєвий компонент особистісного зростання, емоції на ранніх етапах онтогенезу є провідними і вони керують зв’язком дитини з

навколишнім світом. Недооцінка емоційної сфери може призводити до емоційної глухоти, бездуховності та жорстокості, як серед дітей, так і в стосунках між дітьми та дорослими [5].

Розвиток емоційної сфери дитини дошкільного віку відіграє важливу роль, оскільки емоційні процеси є тією сферою психологічного буття дитини, яка заряджає та регулює всі інші функції (сприйняття, мислення, пам'ять, увага, уява, тощо) [3].

Розвиток емоційної сфери дошкільника досліджували такі науковці: О. Вовчик-Блакитна, Т. Кириленко, К. Крутій, Р. Павелків, А. Ревть, Н. Трофаїла, Л. Виготський, Л. Зіньківський, К. Ізард, М. Аскаріна, О. Запорожець, А. Матюшкін, Т. Пірожeнко, М. Фігурін, Д. Ельконін, Н. Денисова, К. Бібанова та ін.

Науковці підкреслюють, що однією з умов виникнення у дітей дошкільного віку складних емоцій є взаємозв'язок емоційних і пізнавальних процесів – двох найбільш важливих сфер їхнього психологічного розвитку. Дослідження свідчать про те, що емоції є важливим фактором регуляції процесів пізнання [8] і успіх соціалізації дошкільника залежить від рівня розвитку його емоційної сфери.

Уже в дошкільному віці починає формуватися особистість дитини, цей процес тісно пов'язаний з розвитком емоційної сфери, із формуванням інтересів та мотивів поведінки, що залежить від соціального оточення, передусім від взаємин з дорослими [7]. Важливим фактором є виховання в сім'ї [2]: стиль виховання, взаємини між батьками, традиції. Емоційний розвиток є соціальним процесом: він іде від соціального до індивідуального. В умовах родинного виховання рівень розвитку емоційної сфери дитини залежить від багатьох факторів: характеру взаємовідносин, рівня емоційного контакту з батьками, досвіду емоційного спілкування. Водночас, недосконаліть виховної тактики може призвести до появи низки проблем в емоційному розвитку дитини [1].

Важливими також є організаційно-методичні аспекти для забезпечення емоційного розвитку дитини [4]: 1) прийняття і не знецінювання дитячих переживань та емоцій; 2) проговорювання назв емоцій; 3) використання вправ для зняття емоційного напруги; 4) використання ігор з емоціями [4].

Емоційний досвід дошкільника включає [7] динаміку експресивних дій, адекватність емоційного реагування, розвиток емпатії, саморегуляцію та інші особистісні особливості, що формуються під впливом сім'ї та виховного середовища.

Головний напрямок розвитку емоційної сфери у дошкільника – оволодіння здатністю керувати емоціями. Емоції поступово стають більш осмисленими, коли дитина засвоює способи дії, норми поведінки, вчиться розрізняти емоційні стани за зовнішніми ознаками – мімікою, жестами, пантомімікою. В цьому віці емоції стають стійкими, набувають більшу

глибину, з'являються вищі почуття – співчуття, уміння розуміти почуття інших людей, співпереживати їм [5].

Сучасні дослідження емоційного розвитку дошкільника мають враховувати теорію емоційного інтелекту Деніела Гоулмана. За цією теорією емоційний інтелект – це здатність людини розуміти, виражати, контролювати свої емоції та використовувати емоції як інтелектуальний ресурс. Людина з розвиненим емоційним інтелектом вміє усвідомлювати власні емоції, звертати увагу на емоції інших, співчувати та ефективно взаємодіяти [6].

Розвиток емоційної сфери у дошкільному віці передбачає оволодіння такими навичками [6]: розпізнавання, регулювання та вираження емоцій; розуміння власних почуттів і почуттів інших людей, керування стресом; розв'язання проблем; побудова здорових емоційних зв'язків.

Отже, особливостями емоційного розвитку в дошкільному віці є [5]: освоєння соціальних форм вираження почуттів; зміна ролі емоцій у діяльності дитини, формування емоційного передбачення; усвідомлення почуттів, їх узагальнення, довільність, позаситуативність; формування вищих почуттів – етичних, інтелектуальних, естетичних; зростання емпатійної здатності; формування емпатії через розвиток творчої уяви.

Таким чином, розвиток емоційної сфери дітей дошкільного віку є важливим процесом, що впливає на їхній загальний розвиток. Це не лише основи фізичного, соціального та інтелектуального розвитку, а й основи для емоційного благополуччя та самореалізації особистості. Саме в дошкільному віці емоції мають провідну роль у взаємодії з навколишнім світом, і тому важливо в цей час активно працювати над емоційним розвитком дитини. Урахування емоційної сфери в процесі виховання сприяє не тільки соціалізації, але й закладає основи для розвитку емоційного інтелекту, що є важливим для гармонійної адаптації дитини в майбутньому. Тому формування здатності управляти емоціями та встановлювати емоційні зв'язки в дошкільному віці є важливим кроком на шляху до вдосконалення в управлінні власними емоціями в зрілому віці.

Список використаних джерел:

1. Гончарук Н. М., Онуфрієва Л. А. Психологічні засади впливу сімейного виховання на емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку. *Психологічний часопис.* 2019. Т. 5, № 7. С. 148-160. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_5_7_12.
2. Карамишева О. Вплив сім'ї на емоційний розвиток дитини середнього дошкільного віку. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2019. Вип. 1-2. С. 93-99. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2019_1-2_13.
3. Михальчук О. О., Нікітська Ю. М., Омельяненко А. С. Психолого-педагогічні аспекти розвитку емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку. *Суспільство та національні інтереси.* 2024. № 4. С. 546-556. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/scntint_2024_4_45.

4. Попович О. Соціально-емоційний розвиток дітей дошкільного віку як наукова проблема. *Молодь і ринок*. 2024. № 9. С. 62-66. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2024_9_14.
5. Сокірко М. В. Особливості емоційного розвитку старших дошкільників. *Еврика* : науково-практичний журнал. 2018. № 1 (7). С. 57-60.
6. Супрун Г., Шалабоніна С. Ресурси соціально-емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку з аутизмом в умовах інклюзивного середовища. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки.* 2023. Вип. 17. С. 53-61. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2023_17_9.
7. Теплюк А. А. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку. *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки :* матеріали III щорічної Всеукраїнської науково-практичної конференції, 18 квітня 2013 р. Київ, 2013. С. 180–184.
8. Трофаїла Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки.* 2014. Вип. 1.45. С. 155-158. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2014_1.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. С. В. Шевченко.

УДК 378.091.3:159.9-051]:17.022:1"364"

Сергеєва Кристина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ЖИТТЄВИХ ПЛАНІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасна українська реальність, зумовлена повномасштабною російською агресією, вносить суттєві корективи в життєві плани та ціннісні орієнтації молоді, зокрема майбутніх психологів. Війна ставить перед особистістю нові виклики, які потребують не лише адаптації до екстремальних умов, але й переосмислення власних цінностей, що впливають на формування життєвих стратегій. У цьому контексті дослідження ціннісних орієнтацій майбутніх психологів набуває особливого значення, оскільки саме ця професійна група відіграє ключову роль у подоланні наслідків психологічних травм та відновленні соціального здоров'я суспільства.

Ціннісні орієнтації є центральними складовими мотиваційно-семантичної сфери особистості, як інтегруючий центр соціальної діяльності та все життя майбутнього фахівця галузі, прямі ціннo-семантичні елементи професійної діяльності [1].

Суть поняття “ціннісні орієнтації” полягає у змісті та сенсі, що людина надає різним аспекти життя. Ціннісні орієнтації можуть бути моральними, соціальними, економічними, політичними, релігійними тощо. Вони відображають те, що важливо для людини, оскільки вона керується їхніми діями та рішеннями [2].

Ціннісні орієнтації також впливають на вибір кар’єри, спосіб життя, стосунки з іншими людьми та багато інших аспектів життя. Важливо знати свої цінності і розуміти, як вони впливають на рішення та поведінку. Таким чином, люди можуть знайти своє місце і досягти більшої гармонії та задоволення у своєму житті. Зокрема, О. В. Кириченко підкреслює, що в умовах війни цінності, пов’язані з безпекою, сім’єю та соціальною справедливістю, виходять на перший план, формуючи нові життєві пріоритети [3]. Це також підтверджується і в дослідженнях Т. М. Титаренко, яка зазначає, що майбутні психологи, які навчаються в умовах війни, демонструють підвищений рівень емпатії, бажання допомагати іншим та прагнення до професійного розвитку, що є відповіддю на виклики часу [7].

Розвиток важливих професійних якостей і ціннісних орієнтацій психологів перш за все відбувається через професійну підготовку, яка підкреслює особисту залученість і емоційний досвід студентів. Освітній процес часто включає семінари та групові заняття, спрямовані на вирішення таких питань, як професійна ідентичність студентів, життєві цілі, кризові ситуації та особисті проблеми. В рамках цих занять студенти знайомляться з практичними методами психологічного консультування і практикують їх, використовуючи реальні життєві ситуації між членами групи.

На думку Н. Чепелєвої, система організації підготовки практичних психологів має включати світоглядний, професійний та особистісний рівні, спрямовані як на формування професійної свідомості, психологічної культури та професійно важливих особистісних якостей, так і на оволодіння відповідними системами знань та вмінь практичної діяльності майбутнього психолога [8].

Життєві плани майбутніх психологів формуються під впливом як індивідуальних, так і соціальних чинників. Серед них ключове місце займають ціннісні орієнтації, які визначають напрямок професійного та особистісного розвитку. Згідно з дослідженнями І. В. Лавренюк, у молоді, яка навчається в умовах війни, спостерігається зміна акцентів у життєвих планах: на перший план виходять не матеріальні блага, а духовні цінності, такі як допомога іншим, відновлення країни та розвиток особистості [5]. Це підтверджує тезу про те, що війна стає каталізатором переосмислення цінностей та формування нових життєвих стратегій.

Важливим аспектом дослідження є зв’язок між ціннісними орієнтаціями та професійною ідентифікацією майбутніх психологів. Як зазначає Ю. О. Коваленко, у умовах війни значно зростає значення таких цінностей, як відповідальність, етичність та професійна компетентність, що

безпосередньо впливає на формування життєвих планів студентів [4]. Це пов'язано з тим, що майбутні психологи усвідомлюють свою роль у подоланні наслідків війни, що знаходить відображення у їхніх професійних амбіціях та особистісних пріоритетах.

У контексті війни особливе значення набуває також проблема психологічного благополуччя майбутніх психологів. Як зазначає В. І. Павленко, у молоді, яка навчається в умовах постійного стресу, спостерігається тенденція до зниження рівня оптимізму та зростання тривожності, що може впливати на формування життєвих планів [6]. Однак, як підкреслює дослідниця, наявність чітких ціннісних орієнтацій дозволяє студентам знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів та формування реалістичних життєвих стратегій.

Отже, ціннісні орієнтації майбутніх психологів у умовах війни стають ключовим чинником у формуванні їхніх життєвих планів та професійної ідентичності. Війна змушує переосмислювати пріоритети, акцентуючи увагу на таких цінностях, як безпека, допомога іншим та соціальна справедливість. Це знаходить відображення у підвищенні рівня емпатії, відповідальності та прагненні до професійного розвитку. Незважаючи на труднощі, чіткі ціннісні орієнтації допомагають майбутнім психологам знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу та формувати реалістичні життєві стратегії, що є важливим кроком у відновленні психологічного здоров'я суспільства.

Список використаних джерел:

1. Алексєєнко-Лемовська Л. В. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій майбутніх психологів-практиків. *Modern Technology and Innovative Technologies.* International Scientific Periodical Journal, № 21, Part 2. 2022. Karlsruhe, Germany. С. 163-168.
2. Вініченко А. А. Формування ціннісних орієнтацій у студентів закладів вищої освіти у сучасному соціокультурному просторі. *Вісник післядипломної освіти. Серія "Педагогічні науки"*. 2017. № 4. С. 24–32.
3. Кириченко О. В. Ціннісні орієнтації молоді в умовах війни: соціально-психологічний аналіз. Київ : Наукова думка, 2022. 215 с.
4. Коваленко Ю. О. Професійна ідентифікація майбутніх психологів: ціннісний аспект. Одеса : Видавництво ОНУ, 2023. 165 с.
5. Лавренюк І. В. Життєві плани молоді в умовах соціальних криз. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 192 с.
6. Павленко В. І. Психологічне благополуччя студентів в умовах війни. Дніпро : Видавництво ДНУ, 2023. 150 с.
7. Титаренко Т. М. Психологічні аспекти адаптації студентів до умов війни. Харків : Видавництво ХНУ, 2023. 180 с.
8. Чепелєва Н. В. Особистісна підготовка практикуючого психолога // Основи практичної психології : підручник / [В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.]. К. : Либідь, 1999. С. 242-249.

Науковий керівник: канд. психол. наук, проф. Л. В. Долинська.

УДК 159.9:316.6

Сірик Наталія
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ УКРАЇНОК, ЯКІ ЗАЛИШИЛИСЯ В УКРАЇНІ, ДО СПІВВІТЧИЗНИЦЬ, ЩО ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН УНАСЛІДОК ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Одразу після початку повномасштабної війни в Україні почалася безпрецедентна хвиля міграції. Спочатку десятки, потім сотні тисяч і зрештою мільйони людей виїхали з країни, рятуючись від війни. В той самий час значна частина українців, у тому числі жінок, залишилася в країні, долучаючись до підтримки війська, піклуючись про рідних та продовжуючи жити і працювати вдома. Це створило підґрунтя для складного соціального процесу, що поєднує конфлікт через різні кризові рішення, соціальну поляризацію, стигматизацію, руйнування соціальних очікувань, дезінтеграцію суспільства та ін. Це болісне явище яке вже зараз розколює людей, а згодом загрожує суттєво ускладнити наше повернення до спільного мирного життя.

За даними соціологічних досліджень, українці по-різному ставляться до співгромадян, які виїхали за кордон. Наприклад, за результатами опитування Київського міжнародного інституту соціології (КМІС) [3] за вересень 2024 року, 47% респондентів з розумінням ставляться до таких людей, майже 40% хотіли б, щоб біженці поверталися до України, а 13% не хотіли б їх бачити в Україні.

Водночас, за словами керівника соціологічної групи “Рейтинг” Олексія Антиповича, станом на кінець 2024 року близько 30 % українців демонструють “холодне” ставлення до співгромадян, які виїхали за кордон [1].

Згідно з теорією соціальної ідентичності Г. Теджфела [5], навіть за відсутності об’єктивних конфліктів люди схильні поділяти оточуючих на групи “ми” та “вони”, підвищуючи самооцінку через позитивну оцінку “своєї” групи і певну девальвацію “чужої”. У ситуації війни цей механізм може проявлятися у поділі на “тих, хто вистояв вдома” та “тих, хто виїхав”. Для жінок, які залишилися в Україні, власна група може усвідомлюватися як та, що “витримала удар” чи “не покинула країну”, тоді як щодо жінок-біженок може формуватися образ “тих, хто втік”. Подібне розмежування підсилюється в умовах стресу та пропагандистських впливів, що шукають винних за внутрішні труднощі. Теорія реалістичного міжгрупового конфлікту [4] пояснює, що в ситуації браку ресурсів або небезпеки зростає напруження

між групами, навіть якщо об'єктивно вони мають спільного ворога. Війна – це не лише боротьба на фронті, а й глибокий поділ всередині суспільства: ми починаємо навіть своїх ділити на "своїх" і "не зовсім своїх" в залежності від того, хто залишився, а хто виїхав. У цьому разі жінки, які виїхали, можуть стати мішенню для негативних проекцій з боку тих, хто залишився і переживає важкі умови. З іншого боку, теорія соціального обміну й справедливості припускає, що оцінка інших залежить від того, наскільки їхні дії відповідають груповим нормам та очікуванням. В українському суспільстві воєнного часу зароджується нова норма жіночої ролі: частина жінок реалізує себе як берегині родини, що рятують дітей через евакуацію, а інша частина – як стійкі хранительки дому, волонтерки, професіоналки, які залишаються і працюють в умовах війни. Ці дві ролі потенційно рівноцінні патріотичні прояви, проте на рівні масової свідомості може виникати напруження між ними через різницю життєвого досвіду та соціального контексту.

У кризовий період формування ставлення до "інших" членів своєї спільноти значною мірою залежить від клініко-психологічних чинників – індивідуальних особливостей переживання травматичних подій, рівня стресу та особистісних ресурсів. Посттравматичні реакції є одним із ключових чинників, що здатні впливати на міжособистісне сприйняття. Жінки, які стали свідками або жертвами воєнного насильства, бомбардувань, втрати близьких, можуть розвинути посттравматичний стресовий розлад [2]. Коли жінка пережила щось страшне – обстріл, втрату близьких, окупацію – їй може бути важко просто спілкуватися з іншими. У неї з'являється злість, напруження, емоційне заклякання – і це дуже впливає на її ставлення до людей, особливо до тих, хто не поділив її досвід.

Наступний важливий чинник – тривожність та хронічний стрес. Постійна загроза життю, невизначеність майбутнього, розлука з близькими формують у багатьох українок підвищений базовий рівень тривоги. Тривожність може маніфестуватися у підозрілості, схильності до катастрофічних оцінок та пошуку об'єктів, на яких можна "розрядити" накопичене емоційне напруження. У результаті деякі жінки, що переживають надмірний стрес, можуть несвідомо ставитися з роздратуванням або осудом до тих, хто, як їм видається, перебуває у кращих умовах або "втекли від проблем".

Ще один психологічний аспект – почуття провини та моральні оцінки. Частина українок, які залишаються вдома, можуть відчувати провину за власну нездатність убезпечити дітей або рідних шляхом евакуації, особливо якщо порівнюють себе з тими, хто виїхав. Ця провина іноді трансформується у проективну реакцію: щоб зменшити внутрішній дисонанс, людина може знецінювати рішення інших поїхати. З іншого боку, може виникати і так званий "провина того, хто вижив" у тих, хто залишився неушкодженим: вони почуваються винними перед тими, хто постраждав більше, і через це здатні

відчувати злість або заздрість до тих, хто убезпечив себе втечею. Ідентифікація – наступний чинник, може розглядатися у двох вимірах. Соціальна ідентифікація з національною спільнотою: високий рівень патріотичної ідентичності загалом об'єднує людей перед обличчям зовнішньої агресії, однак коли всі члени спільноти зазнають різного досвіду (фронт, окупація, евакуація тощо), можливі розбіжності у підгруповій ідентифікації. Жінки, які залишилися, можуть сильніше ідентифікуватися з образом "нескореної українки" – тієї, що фізично присутня на рідній землі попри небезпеку. Якщо ця ідентичність набуває для них центрального значення, то жінки, які виїхали, можуть сприйматися як "інші", менш належні до внутрішнього кола нації. Другий вимір – гендерна ідентичність і пов'язані ролі. Традиційно від жінки очікується захист дітей і сім'ї; водночас сучасні гендерні норми визнають право жінки на активну соціальну роль у кризі (волонтерство, професійна діяльність). В залежності від того, з якою роллю себе більше ототожнює жінка, буде різнитися і її ставлення. Так, жінка, яка ототожнює себе передусім як мати-захисниця, може з більшим розумінням ставитися до інших матерів, які виїхали заради безпеки дітей, і водночас засуджувати молодих жінок без сім'ї, що полишили країну. І навпаки, жінка, яка ідентифікує себе як громадянка-будівниця, що лишилася допомагати країні, може критично дивитися на тих, хто, на її думку, не виконав громадянського обов'язку. Нарешті, соціальна напруга та інформаційний вплив теж належать до чинників формування ставлень. У суспільстві в стані війни загальний рівень напруги дуже високий; щоденні новини про втрати, руйнування, економічні труднощі створюють фон фрустрації. За таких обставин зростає ризик внутрішньої поляризації, коли з'являються чутки або наративи, що протиставляють "ті, хто терпить удома" і "ті, кому легше за кордоном". Соціальні мережі можуть підсилювати такі наративи. Отже, те, як жінка бачить інших, залежить не лише від її психологічного стану, а й від усього, що відбувається довкола – новин, розмов, емоційної атмосфери в суспільстві.

На основі викладеного можна висунути гіпотезу, що негативне або амбівалентне ставлення українок, які залишилися в країні, до співвітчизниць за кордоном зумовлене саме поєднанням психотравмівних наслідків та соціально-психологічних механізмів захисту групової ідентичності. Зокрема, припускається, що вищий рівень посттравматичних симптомів і тривожності буде корелювати із більш вираженим негативним ставленням та схильністю звинувачувати "інших" у власних труднощах. Перспективи подальшого дослідження включають емпіричну перевірку цієї гіпотези методом опитування та психодіагностики. Планується сформувати вибірку з групи українок, які залишаються в відносно безпечних регіонах України, та оцінити їхні установки щодо українок-біженок за кордоном за допомогою стандартизованих шкал. Паралельно буде виміряно рівень посттравматичного стресу, рівень ситуативної і особистісної тривожності.

Статистичний аналіз дозволить визначити, які саме клініко-психологічні чинники є найбільш значущими предикторами ставлення до співвітчизниць за кордоном. Отримані результати сприятимуть розробці практичних заходів з подолання внутрішньої соціальної напруги: програм психологічної підтримки, що враховують травматичний досвід жінок, та інформаційних кампаній, покликаних зміцнити єдність українок незалежно від місця їх перебування. Це особливо важливо в сучасних умовах, коли консолідація суспільства є чинником стійкості держави, а взаємна підтримка жінок – потужним ресурсом збереження психологічного здоров'я нації.

Список використаних джерел:

1. Антипович О. Стан суспільної думки щодо біженців з України // LB.ua. 2025. 12 лютого. URL : https://lb.ua/news/2025/02/12/660087_oleksiy_antipovich_grupa_reyting.html.
2. Валлє В. Війна і психічне здоров'я українців. *Український інтерес*. 2025. 28 січня. URL : https://uain.press/articles/vijna-i-psihichne-zdorov-ya-ukrayintsiv-1774142.
3. Київський міжнародний інститут соціології (КМІС). Ставлення українців до біженців: опитування, вересень 2024 року // Telegraf. 2024. URL : https://www.telegraf.in.ua /politics/10136315-yednist-chi-rozbrat-jak-ukrajinci-stavljatsja-do-rosijskomovnih-bizhenciv-ta-vpo-socopituvannja.html.
4. Психологія міжгрупової взаємодії у вимірах війни і миру : навч. посіб. / за ред. Л. Г. Чорної. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 119 с.
5. Tajfel H., Turner J. An integrative theory of intergroup conflict // The Social Psychology of Intergroup Relations / Eds. W. G. Austin, S. Worchel. Monterey, CA : Brooks/Cole, 1979. P. 33–47.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ю. Ковтун.

УДК 159.922.8:159.954.4

Сірякова Анастасія

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Творчість є однією з базових характеристик особистості, що забезпечує її здатність до самореалізації, адаптації в умовах сучасного суспільства та ефективного вирішення нестандартних завдань. У сучасному світі, де швидкі соціальні, економічні та технологічні зміни вимагають від людей гнучкості, інноваційності та критичного мислення, розвиток творчого потенціалу стає стратегічно важливим завданням.

Юнацький вік є періодом, коли особистість активно формується, розвиваються її інтелектуальні, емоційні та мотиваційні сфери, а також утверджуються життєві цінності та професійні орієнтири. У цей час важливо підтримати формування творчого потенціалу, адже саме він забезпечує молоді можливість не лише пристосовуватись до змін, але й бути активним суб'єктом їх впровадження.

Розвиток творчого потенціалу особистості є одним із ключових питань, яке привертає увагу багатьох сучасних психологів і педагогів (В. Алфімов, В. Андрєєв, Д. Богоявленська, В. Бутенко, В. Загвязинський, В. Кан-Калик, Н. Кичук, П. Кравчук, О. Кульчицька, В. Моляко, А. Лук, М. Поташник, В. Рибалка, С. Сисоєва, Т. Сущенко, Н. Тализіна). У своїх дослідженнях вони розглядають творчість як багатокомпонентну систему, що включає творчі здібності, процеси творчої діяльності, індивідуальний рівень розвитку й особистісні якості, які сприяють творчій самореалізації. Важливим аспектом є те, що ці елементи можуть бути розвинуті й об'єднані в цілісну систему.

Попри велику кількість досліджень, присвячених творчості, залишаються недостатньо вивченими питання про те, як саме психологічні чинники впливають на формування творчого потенціалу в юнацькому віці. Особливо актуальним є дослідження взаємозв'язку між мотиваційними, емоційними та соціальними аспектами розвитку творчості.

Сучасні психологи розглядають особистість як інтегровану властивість людини, яка об'єднує всі її психічні риси, процеси та взаємини, що визначаються як внутрішніми, так і зовнішніми умовами існування, і виразно відрізняє її від інших. У широкому розумінні особистість можна визначити як цілісну людську індивідуальність, що поєднує природні та соціальні якості. У вузькому розумінні це індивід, який виступає суб'єктом соціальних зв'язків та усвідомленої діяльності, властивості якого формуються під впливом конкретно-історичних умов суспільства.

Сучасні довідники визначають поняття "потенціал" як сукупність наявних ресурсів, можливостей та продуктивних сил, які можуть бути використані в певній галузі, діяльності чи сфері. Це також запас прихованих здібностей або сил, що можуть проявитися за відповідних умов. [1, 902].

Вчені виявляють взаємозв'язок між поняттями "особистість" і "творчість" через визначення творчої особистості, яка характеризується високим рівнем знань, прагненням до новизни та оригінальності, а також життєвою потребою у творчій діяльності. В. Моляко підкреслює, що творча особистість – це людина, яка має:

– розвинені творчі здібності;

– здатність об'єктивувати ці здібності у досягненнях;

– сформовані ціннісні орієнтації та життєві установки, що підтримують процес формування та реалізації творчого потенціалу;

– гармонійне поєднання характерних рис і здібностей, яке утворює індивідуальний творчий стиль діяльності [3, 6].

На сьогодні існує безліч підходів до визначення творчого потенціалу. Творчість зазвичай розуміється як діяльність, результатом якої стає створення якісно нового продукту, що вирізняється своєю оригінальністю, унікальністю та неповторністю [1, с. 754].

Щодо творчої активності, сучасна психологія визначає її як здатність здійснювати суспільно значущі перетворення, засновані на засвоєнні матеріальної та духовної культури. Творча активність проявляється у творчості, вольових діях та спілкуванні, а її інтегральною характеристикою є активна життєва позиція [5, с. 300]. Вона відображається у свідомій трудовій і соціальній діяльності, цілеспрямованому перетворенні навколишнього середовища та самої себе, а також у таких рисах, як принциповість, ініціативність, психологічна готовність до діяльності [2, с. 21].

Одним із ключових психологічних чинників, що впливають на розвиток творчого потенціалу, є мотивація. Вона визначає рівень зацікавленості особистості у творчій діяльності, її внутрішню готовність долати труднощі, шукати нестандартні шляхи розв'язання завдань, а також прагнення до самовираження та самореалізації. Важливою умовою для формування позитивної мотивації до творчості є підтримка з боку соціального оточення, зокрема родини, навчального закладу та найближчого соціального кола.

Не менш важливим є емоційний компонент творчого потенціалу. Емоційна стабільність, здатність до емпатії, відкритість до нового досвіду, а також позитивне ставлення до невдач як до джерела зростання – усе це створює психологічний клімат, сприятливий для розвитку творчості. Емоційна підтримка та безпечне середовище сприяють вільному вираженню думок і почуттів, що є основою для креативної діяльності.

Соціальні чинники також відіграють важливу роль. Успішна соціалізація, позитивні міжособистісні стосунки, здатність до командної роботи та конструктивного спілкування створюють умови для творчої співпраці та генерації нових ідей. Саме в юнацькому віці, коли особистість активно шукає своє місце в суспільстві, важливо забезпечити умови для розвитку соціальної компетентності як складової творчого потенціалу [4].

Як *висновок*, можна зазначити, що розвиток творчого потенціалу в юнацькому віці є критично важливим для формування активної, гнучкої та інноваційної особистості, здатної адаптуватися до швидко змінюваного суспільства. Творчість, як багатокомпонентний процес, охоплює не лише інтелектуальні та емоційні аспекти, а й соціальні чинники, які разом визначають рівень реалізації особистісного потенціалу. Психологічні дослідження підтверджують важливість поєднання мотиваційних, емоційних та соціальних аспектів для ефективного розвитку творчості, зокрема через формування гармонійного індивідуального стилю діяльності

Список використаних джерел:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 170 000 слів / автор, кер. проекту, гол. ред. В. Т. Бусел. К. ; Ірпінь : Перун, 2002. 1428 с.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / гол. ред. С. Головко. К. : Либідь, 1997. 374 с.
3. Моляко В. О. Творчий потенціал людини як психологічна проблема. *Обдарована дитина.* 2005. № 6. С. 2–9.
4. Тищенко Т. І. Напрями розвитку творчого потенціалу студентів. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи.* Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. 2012. Вип. 38. С. 151–158.
5. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник: близько 2500 термінів. Х. : Прапор, 2004. 640 с.

Науковий керівник: докт. психол. наук, проф. Г. П. Мозгова.

УДК 159.922.62

Скора Христина

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВИНИКНЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Сучасний світ вимагає від людини надзвичайної мобілізації когнітивних, емоційних і особистісних ресурсів, постійної готовності вирішувати життєві проблеми, що постійно виникають. Прискорений темп життя, хронічне перенапруження, високий рівень стресу і внутрішня психологічна реактивність – повсякденний стан сучасної людини, зокрема осіб раннього дорослого віку (18-35 років). Ці та багато інших чинників виступають причинами через які спостерігається підвищений ризик розвитку психосоматичних розладів. Важливість вивчення цієї проблеми обумовлена значним зростанням кількості таких розладів та їх впливом на якість життя молодих людей.

Питання психосоматичних розладів досліджували З. Фрейд, Ф. Александер, Г. Сельє, В. Ткаченко, Р. Лазарус, Д. Кіген та інші науковці. Зокрема, Ф. Александер виокремлював сім основних психосоматичних захворювань (виразкова хвороба, бронхіальна астма, гіпертонія тощо), які виникають внаслідок психоемоційного напруження [1]. Г. Сельє розробив концепцію стресу, яка пояснює зв’язок між психологічним навантаженням та соматичними розладами [2].

Існує значна кількість теорій і моделей, що пояснюють виникнення психосоматичних захворювань та їх класифікацію. Наукову основу для подальшого розвитку психосоматичних досліджень заклав З. Фрейд, створивши конверсійну модель, згідно з якою пригнічені емоції проявляються у вигляді конверсійних симптомів.

Психосоматичними прийнято вважати розлади функцій органів і систем, в походженні і перебігу яких провідна роль належить впливу психотравмуючих чинників (стрес, різного роду конфлікти, кризові стани тощо) [3]. До психосоматичних розладів схильні, хоча й різною мірою, всі вікові групи популяції, включаючи осіб раннього дорослого віку. Психосоматична патологія виражається головним чином окремими симптомами у вигляді різноманітних психосоматичних реакцій. Ці реакції деколи не відрізняються від невротичних, зазвичай нетривалі і зникають при ліквідації психотравмуючої для особи ситуації.

Аналіз літератури дозволяє виокремити основні чинники, що сприяють виникненню психосоматичних розладів у ранній дорослості [4]:

– психоемоційні фактори: хронічний стрес, тривожність, депресивні стани;

– соціальні фактори: високі вимоги суспільства, проблеми адаптації, професійні виклики;

– особистісні особливості: низька стресостійкість, підвищена тривожність, невпевненість у собі;

– біологічні фактори: спадковість, особливості нервової системи, гормональний баланс.

Центром психосоматичного страждання завжди стає орган, який є найбільш вразливим та важливим для життєдіяльності організму в контексті переживань особи. Так званий “вибір органу” відображає основну спрямованість захисно-пристосувальних механізмів, які викликають ушкодження органу у міру посилення дезінтеграції в напружених та стресових ситуаціях. Ця дезінтеграція є порушення гармонійної взаємодії між психікою та тілом, що може призводити до розладів, втрати адаптаційних механізмів і розвитку хвороб. У стресових ситуаціях це проявляється як зниження здатності організму до саморегуляції, що спричиняє психосоматичні симптоми або загострення хронічних захворювань.

Найпоширенішими психосоматичними розладами серед осіб ранньої дорослості є:

– серцево-судинні захворювання (гіпертонія, тахікардія);

– шлунково-кишкові розлади (синдром подразненого кишківника, виразкова хвороба);

– порушення дихальної системи (бронхіальна астма, гіпервентиляційний синдром);

– дерматологічні проблеми (псоріаз, нейродерміт).

Для профілактики психосоматичних розладів рекомендується:

– розвиток навичок стресостійкості та саморегуляції;

– психотерапевтична підтримка (когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтована терапія);

– фізична активність та здоровий спосіб життя;

– оптимізація режиму праці та відпочинку.

Таким чином, психосоматичні розлади у ранньому дорослому віці є результатом взаємодії психологічних, соціальних та біологічних факторів. Хронічний стрес та емоційне напруження виступають тригерними чинниками, що спричиняють зміни у функціонуванні організму, порушення роботи серцево-судинної, травної, дихальної та нервової систем. Важливим напрямком досліджень залишається розробка програм раннього виявлення груп ризику та профілактичних заходів, що сприятимуть гармонійному розвитку особистості та збереженню психофізичного здоров'я осіб раннього дорослого віку.

Список використаних джерел:

1. Alexander F. Psychosomatic Medicine: Principles and Applications. New York : W.W. Norton & Company, 1950.
2. Selye H. Stress in Health and Disease. Boston : Butterworths, 1976.
3. Савенкова І. І. Хронопсихологічне прогнозування перебігу захворювань у психосоматичних хворих : монографія. Київ : ун-т ім. Б. Грінченка, 2014. 438 с. [Електронний ресурс]. URL : https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5664/1/I_Savenkova_M_KSPKIO_IL.pdf
4. Ткаченко В. Основи психосоматичної медицини. Київ : Здоров'я, 2010. 312 с.

Науковий керівник: канд. філософ. наук, доц. О. І. Якимчук.

УДК 159.942:159.925]:005.95"364"

Скуратівська Віталіна

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПЕРСОНАЛУ ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасні умови воєнного стану в Україні створюють значні психологічні та організаційні виклики для бізнес-структур. Зовнішні фактори, такі як порушення інфраструктури, перебої з логістикою, підвищений рівень невизначеності та небезпеки, поєднуються з внутрішніми

проблемами – тривожністю, стресом і емоційним вигоранням працівників, що призводить до зниження ефективності організацій. Саме тому дослідження емоційного інтелекту персоналу є важливим питанням сьогодення, адже емоційний інтелект стає ключовим ресурсом для адаптації до кризових умов, підтримки командної взаємодії та забезпечення стійкості бізнесу.

Питання емоційного інтелекту у професійному контексті широко вивчалося в працях як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Зарубіжні дослідники, такі як Salovey P. і Mayer J. D. [4] розробили теоретичну модель EI, що включає чотири компоненти: сприйняття, використання, розуміння і регуляцію емоцій, а Goleman D. [3] акцентував на зв'язку емоційного інтелекту з лідерством і продуктивністю в бізнесі. У вітчизняній науці Кокун О. М. [1] аналізував роль емоційного інтелекту у подоланні стресу в організаціях, а Зарицька Н. В. [2] розглядала вплив емоційного інтелекту на ефективність командної роботи в кризових умовах. У контексті воєнного стану в Україні проблема емоційного інтелекту залишається недостатньо дослідженою, хоча окремі автори, як-от Кулик М. [5], вказують на його важливість для адаптації до стресових ситуацій.

У контексті сучасних викликів воєнного часу варто враховувати не лише теоретичні аспекти емоційного інтелекту, а й чинники, які впливають на його розвиток у професійному середовищі. Аналіз праць Лящ О. П. показує, що емоційна чутливість і гнучкість формуються під впливом зовнішнього середовища, що має особливе значення в умовах війни, коли працівники стикаються з постійними стресогенними ситуаціями [6]. Здатність персоналу адаптуватися до нових умов, регулювати власні емоції та підтримувати міжособистісну взаємодію стає вирішальною для ефективності організацій. Крім того, професійні фактори, такі як необхідність швидкого реагування на кризові події, сприяють розвитку саморегуляції та стресостійкості, що є складовими емоційного інтелекту. Таким чином, важливо активізувати формування емоційних компетенцій працівників бізнес-структур.

Таким чином, емоційний інтелект персоналу є ключовим ресурсом для забезпечення ефективного розвитку організацій у воєнний час, сприяючи адаптації до стресу, підтримці командної взаємодії та підвищенню продуктивності. Результати дослідження сприятимуть розробці практичних рекомендацій для менеджерів і психологів, а також розширенню знань про роль емоційного інтелекту в умовах кризи. У воєнний період емоційний інтелект набуває особливої ваги, оскільки сприяє формуванню емоційної стійкості та гнучкості працівників, що дозволяють організаціям зберігати функціональність навіть у найскладніших умовах. Дослідження також може стати основою для подальшого аналізу того, як професійні та зовнішні чинники впливають на розвиток емоційного інтелекту, відкриваючи нові перспективи для підвищення стійкості бізнес-структур у кризових ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М. Психологічні аспекти стресу в організаціях: теорія та практика. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 240 с.
2. Зарицька Н. В. Емоційний інтелект як фактор ефективності командної роботи в кризових умовах. *Психологія і суспільство*. 2012. № 3. С. 45–52.
3. Goleman D. Emotional Intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
4. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211. DOI:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.
5. Кулик М. Роль емоційного інтелекту в адаптації до стресових ситуацій. *Сучасна психологія.* 2018. № 4. С. 78–85.
6. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. докт. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 458 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Л. В. Лупійко.

УДК 159.922.8:796.077.5

Соломка Яна

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В СПОРТИВНИХ КОЛЕКТИВАХ

Питання про значущість фізичних навантажень для роботи мозку завжди піднімались дослідниками. Проведено та опубліковано значна кількість досліджень щодо безпосереднього впливу спорту на навчання, роботу, взаємодію з іншими та психічний розвиток загалом. Так, фахівцями доведено, що спорт гарно впливає на: легше та швидше засвоєння нового матеріалу, генерацію нових ідей, покращення здатності мозку до запам’ятовування, покращення уваги та концентрації підлітків, на формування адекватної самооцінки, на створення сприятливої атмосфери міжособистісних взаємовідносин [2]. Тому адаптація підлітків у спортивних колективах є важливим процесом, що визначає їхнє психологічне благополуччя, рівень мотивації та успішність у спорті. У цьому віці відбуваються значні зміни у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, що впливає на процес інтеграції підлітків у спортивне середовище [3].

Питання важливості занять спортом у підлітковому віці в своїх правцях розглядали Жан Піаже, Ерік Еріксон, Річард Райан, Едвард Десі, Ганс Айзенк, Девід Елдкін, Н. А. Олійник, Н. М. Токарева та багато інших вчених. Дослідники зазначають, що під час війни поступово зменшується страх до

зовнішніх факторів, військових загроз, підвищується безвідповідальне ставлення до свого здоров'я і життя, тому знизилась мотивація до занять спортом і фізичною культурою [1]. Це вимагає індивідуального підходу в адаптації юних спортсменів на основі врахування їх психічного стану [4].

Проаналізувавши літературу, дослідження вчених та особливості сьогодення, на нашу думку, основними факторами які впливають на адаптацію дітей підліткового віку в спортивних колективах є:

Індивідуально- психологічні особливості:

– Особистісні якості: самооцінка, рівень тривожності, впевненість у собі.

– Мотивація до занять спортом. Власні переконання, бажання, прагнення до розвитку та результатів.

– Стресостійкість – здатність справлятись з емоційним навантаженням.

– Готовність до командної роботи – вміння взаємодіяти з однолітками.

Соціальні фактори:

– Підтримка з боку сім'ї. Активний спосіб проведення родинного часу, власний приклад батьків, заохочення.

– Ставлення тренера. Тренер відіграє ключову роль у формуванні сприятливого соціально-психологічного клімату, забезпечуючи підтримку, справедливе ставлення, авторитетний стиль тренування.

– Взаємини з однолітками в колективі – рівень прийняття себе та оточуючих, конфліктність, суперництво.

Фізіологічні та вікові фактори:

– Стан здоров'я, наявність хронічних захворювань, витривалість.

– Рівень фізичної підготовки.

– Баланс між тренуванням, навчанням та відпочинком.

Ці фактори взаємодіють між собою, і завдання тренера – створити сприятливе середовище для гармонійної адаптації кожного підлітка в команді [5]. Кожен тренер підліткового спортивного колективу повинен володіти психологічними методами сприяння адаптації підлітків у спорті та команді. Індивідуальний підхід до кожного спортсмена створює атмосферу довіри та допомагає швидше адаптуватись. Похвала, заохочення, навіть за невеликі успіхи створюють ефект позитивного підкріплення. Дослідження показують, що авторитарний стиль керівництва викликає стрес і демотивує дітей, тоді як демократичний стиль сприяє кращому командному згуртуванню та підтримці спортсменів [3]. Визнання зусиль, а не лише результатів, вправи на згуртування команди, техніки розвантаження, зняття психоемоційної напруги після тренувань та змагань запобігають перевтомі та вигорянню. Моніторинг психологічного стану підлітків, виявлення тривог, страхів, сумнівів також є завданням тренера. Вчасне залучення психолога для індивідуальних та групових консультацій та тренінгів, допоможе у створенні позитивної атмосфери в команді та сприятливого психологічного стану кожного її учасника.

Як висновок, хочемо зазначити, що адаптація підлітків у спортивних колективах є складним багатофакторним процесом, що залежить від індивідуальних особливостей, соціального середовища та стилю керівництва тренера. Використання психологічних методів, спрямованих на підтримку та розвиток комунікативних навичок, сприяє швидшій адаптації та підвищує рівень задоволеності спортивною діяльністю. Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на розробку індивідуалізованих програм психологічного супроводу спортсменів, що допоможуть покращити їхню емоційну стійкість та командну взаємодію.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали V Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 28 жовтня 2022 р.) / відповід. ред. : Т. М. Булгакова. Київ, 2022. 129 с.
2. Вінс В., Бєлякова С. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 15 (60). 125 с.
3. Гант О. Є., Гончаренко В. В., Жоу М. особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12-14 років в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. 2021. № 3. С. 4-13. URL : https://journals.uran.ua/sports_games/issue/view/16790/9553
4. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
5. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Т. М. Розова.

УДК 159.922.7

Соляник Ірина

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПОБУДОВІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Концепція емоційного інтелекту привернула значну увагу багатьох науковців в останні роки, оскільки вона стала визнаним важливим елементом структури особистості. У сучасному суспільстві питання розуміння та вираження емоцій є досить актуальним, адже панує культ раціональності, в якому емоціям часто не надається значення. Відомо, що репресія емоцій

може призвести до їх витіснення з свідомості, а відсутність можливості їх обробки – до посилення фізіологічних проявів, що, в свою чергу, веде до розвитку неврозів. Особливо це стосується людей з низьким рівнем самоконтролю. Коли емоції виходять з-під контролю свідомості, вони заважають досягненню поставлених цілей, порушують міжособистісні стосунки, утруднюють виконання професійних і сімейних обов'язків, а також негативно впливають на відпочинок та здоров'я. Кожна людина має вроджений потенціал до емоційної чутливості, пам'яті, обробки емоцій та навчання на основі емоційного досвіду.

Емоційний інтелект являє собою складний комплекс психічних здібностей, що пов'язані з розумінням і регулюванням емоційної інформації, а також із формуванням емоційного досвіду особи. Цей інтелект є важливим компонентом соціального та емоційного розвитку, і його рівень безпосередньо впливає на різні аспекти життя, такі як успіхи в навчанні та роботі, психічне здоров'я та стосунки з іншими людьми. Ідея того, що емоції мають вирішальне значення для формування поведінки та досвіду людини, не є новою. Однак лише останнім часом науковці почали активно досліджувати питання про роль емоційного інтелекту в структурі особистості. Це питання має важливе значення, оскільки може розкрити механізми впливу емоційного інтелекту на розвиток та функціонування особистості. Воно також допомагає визначити сильні та слабкі сторони людей у здатності управляти своїми емоціями та взаємодіяти з іншими. Знання ролі емоційного інтелекту у побудові міжособистісної взаємодії може стати основою для розробки психологічних програм і стратегій, спрямованих на гармонійний особистісний розвиток та покращення загального психологічного благополуччя [1; 3].

У 1908 році німецький філософ та психолог Г. Майєр у своїй роботі "Психологія емоційного мислення" вперше запропонував детальну психологічну класифікацію основних видів мислення, систематизував їх суттєві характеристики. Автор виділяє поряд із "судячим" (власне логічним) мисленням, такі види інтелектуальної діяльності людини, які тісно пов'язані з її емоційною та мотиваційною сферами ("емоційне" мислення, "афективне" тощо) [4].

В. Ф. Калошин визначає емоційний інтелект як здатність свідомо сприймати власні емоції та емоції інших для стимулювання себе та інших, а також ефективного управління емоціями на рівні окремої особи і взаємодії з іншими. Основою кожної емоції є прагнення до дії, а вміння контролювати це прагнення вважається ключовим аспектом емоційного інтелекту. Гоулман виділяє два основні аспекти в структурі емоційного інтелекту: внутрішньоособистісний інтелект та міжособистісний інтелект. Перший аспект він описує як особистісну компетентність, а другий – як соціальну компетентність, для кожного з яких визначає відповідні складові [2].

Про взаємозв'язок афектів у міжособистісній взаємодії й інтелекту вказували деякі психологи. А саме, вони стверджували, що будь – яка думка в проаналізованому вигляді є афективним ставленням людини до оточуючих та, водночас, вникає з мотиваційної сфери нашої свідомості. Вони наголошували на інтелектуальній складовій між переживанням і безпосередньою поведінкою в міжособистісній взаємодії, що за змістовим наповненням випереджало визначення емоційного інтелекту [5; 6].

Для емпіричного дослідження ролі емоційного інтелекту в міжособистісній взаємодії науковці розробили і пропонують використовувати батарею різноманітних методик, серед яких: емоційний інтелект – методика Н. Холла рівень емоційного інтелекту, анкета "Шкала сімейної адаптації та згуртованості" створена на основі шкали Д. Олсона, Дж. Портнера та І. Лаві, самотність – шкала сугестивності, розроблена Д. Расселом і методика оцінки суб'єктивного відчуття самотності, створена М. Фергюсоном, Д. Расселом, анкета для визначення форми самотності за С. Г. Корчагіною, темперамент – анкета 6 особистісних рис Г. Айзенка, відома як EPI, анкета СЖО Дж. Крамбо, власна позиція – "шкала пошуку відчуттів" (М. Цукерман), методика "Маскулінність – фемінінність" (С. Бем) тощо, які ми маємо на меті використати у нашому магістерському дослідженні [7].

Аналізуючи усе вище сказане, можна констатувати, що емоційний інтелект має вплив на міжособистісні взаємини, знижує рівень конфліктності й агресивності, підвищує емпатійність й згуртованість та сприяє більш гармонійній комунікації в соціумі. А його розвиток впливає на зростання рівня розвитку самосвідомості, на успішну самореалізацію, на підвищення включеності у розмову та емоційну взаємодію з іншими, що має позитивне відображення у побудові конструктивної міжособистісної взаємодії.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні питань гендерних та вікових особливостей розвитку емоційного інтелекту в процесі конструктивної міжособистісної взаємодії.

Список використаних джерел:

1. Бурдим А., Корносенко О. Теоретичні основи побудови педагогічної взаємодії на засадах толерантності [Текст]. *Роль фізичної культури та спорту в становленні та зміцненні генофонду України :* матеріали Міжнар. студент. наук.-практ. конф. / Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Студен. наук. тов.-во ф-ту фіз. виховання, Каф. біологіч. Основ фіз. виховання. Полтава, 2010. С. 12–16.
2. Калошин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів. Практична психологія та соціальна робота : науково-практичний освітньо-методичний журнал. Київ : "СОЦИС", 2012.
3. Лелюх-Степанчук О. О. Передумови появи феномену емоційного інтелекту в психології. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства :* матеріали ІІІ Всеукраїнського наук.-практ. круглого столу (6 березня 2018 року) ; за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка. Ірпінь : УДФС України, 2018. С. 70–72.

4. Мейєр Г. Психологія емоційного мислення. Хрестоматія із загальної психології. Психологія мислення. К., 1981.
5. Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів : дис ... канд. псих. наук : 19.00.01. Харків, 2011. 190 с.
6. Ростока М. Л. Психологія штучного інтелекту як феномен цифрового освітньо-наукового простору (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки :* довід. бюл. / наук. ред. М. Л. Ростока. Вінниця : ТВОРИ, 2024. Вип. 19. С. 95-121.
7. Штучний інтелект – друг, коханець, психолог. *СітіХост*. URL : https://cityhost.ua/uk/blog/shtuchniy – intelekt – drug – kohanec – psihолog.html

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 159.922.8:159.923.2

Співак Катерина
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ СТАЛОЇ САМООЦІНКИ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Самооцінка особистості є важливою характеристикою, яка впливає на соціальну адаптацію, успішність у навчанні, професійний розвиток та психологічне благополуччя людини. Процес її формування особливо важливий у юнацькому віці, оскільки саме в цей період відбувається активне усвідомлення власного “Я”, пошук життєвих орієнтирів і становлення особистісної ідентичності. Формування сталої самооцінки залежить від багатьох психологічних чинників, серед яких особистісні якості, соціальні впливи, рівень рефлексії та самоусвідомлення [2, с. 35].

Самооцінка – це складне інтегративне утворення, яке охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти особистості. В. Ф. Лазебна зазначає, що стійкість самооцінки визначається рівнем її адекватності, гнучкості та стабільності у часі [2, с. 42].

Основні функції самооцінки включають:

Оціночну – дозволяє суб’єкту визначати власну відповідність соціальним та особистісним стандартам.

Регуляторну – впливає на поведінку, мотивацію та життєві орієнтири.

Захисну – зменшує психологічний дискомфорт і допомагає адаптуватися до складних умов [1, с. 55].

Формування сталої самооцінки у юнацькому віці визначається кількома групами чинників:

1. Внутрішньоособистісні чинники

– Рівень рефлексії та самоусвідомлення. Чим вищий рівень рефлексії, тим більш усвідомленою та стабільною є самооцінка. Недостатня рефлексія призводить до її ситуативних коливань [3, с. 38].

– Рівень емоційної регуляції. Люди з високим рівнем емоційної регуляції демонструють стійку самооцінку, оскільки можуть адекватно оцінювати власні досягнення та невдачі.

– Тип темпераменту. Особистості сангвінічного та флегматичного типів більш схильні до сталої самооцінки, ніж холерики чи меланхоліки [8, с. 47].

2. Соціальні чинники

– Сімейне виховання. Діти, які зростають у середовищі з підтримкою, адекватною критикою та позитивною оцінкою їхніх досягнень, формують стійку самооцінку [2, с. 53].

– Соціальне порівняння. Юнаки активно співвідносять свої досягнення з іншими, що впливає на стабільність їхньої самооцінки. Негативні порівняння можуть спричинити її заниження, тоді як позитивні сприяють впевненості у собі [4, с. 62].

– Шкільне та університетське середовище. Успішність у навчанні, стосунки з викладачами та однолітками безпосередньо впливають на самооцінку особистості [3, с. 71].

3. Культурні та інформаційні

– Вплив медіа. Порівняння себе з ідеалізованими образами у соцмережах також може спричиняти коливання самооцінки [1, с. 80].

– Традиційні цінності. Культурні установки формують стандарти оцінки себе та інших [8, с. 77].

Таким чином, формування сталої самооцінки у юнацькому віці є результатом взаємодії внутрішньоособистісних, соціальних і культурних чинників. Найбільший вплив мають рівень рефлексії, емоційна регуляція та особистісне самосприйняття, які визначають здатність молодої людини адекватно оцінювати свої можливості та досягнення. Важливу роль також відіграє соціальне середовище, зокрема сімейне виховання, освітній простір та порівняння себе з іншими. Надмірний вплив зовнішніх оцінок або ідеалізованих стандартів може спричинити нестабільність самооцінки, тому важливо формувати усвідомлене ставлення до власних успіхів і невдач.

Самооцінка впливає на широкий спектр психологічних процесів, серед яких мотивація, емоційний стан, соціальні взаємодії та рівень стресостійкості. Дослідження Н. О. Ткач свідчать, що особи з адекватною самооцінкою краще адаптуються до нових умов, демонструють вищий рівень саморегуляції та менше піддаються впливу стресових факторів [8, с. 79].

При цьому слід розрізняти:

1. Завищену самооцінку – характеризується надмірною самовпевненістю, яка може спричинити проблеми у міжособистісній взаємодії.

2. Занижену самооцінку – веде до невпевненості, труднощів у самореалізації та підвищеної тривожності.

3. Адекватну самооцінку – сприяє гармонійному розвитку особистості, її впевненості у власних силах та самостійності [4, с. 84].

Самооцінка є динамічною характеристикою особистості, яка може змінюватися під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Юнацький вік – це період активного особистісного розвитку, коли людина формує власні уявлення про себе, свої можливості та соціальну значущість. В умовах нестабільного середовища та високих соціальних очікувань самооцінка молоді часто зазнає коливань, що може призводити до психологічного дискомфорту та труднощів у самореалізації [2, с. 45].

Щоб сприяти формуванню сталої самооцінки, доцільно використовувати психокорекційні методи, які спрямовані на підвищення самоприйняття, зменшення негативних когнітивних установок та розвиток адаптивних поведінкових стратегій.

Когнітивно-поведінкова терапія є однією з найбільш ефективних методик корекції низької самооцінки. Вона базується на зміні негативних переконань про себе, що впливають на поведінку та емоційний стан. За даними досліджень Н.О.Ткач, юнаки, які проходили КПТ, демонстрували зниження рівня самокритики та підвищення впевненості у власних силах [8, с. 92]. Основні техніки КПТ:

1. Когнітивна реструктуризація – допомагає замінити деструктивні переконання на більш реалістичні й конструктивні.

2. Поведінковий експеримент – дозволяє перевірити точність власних уявлень про себе шляхом практичного досвіду.

3. Щоденник позитивних змін – використовується для фіксації власних досягнень та успіхів, що підсилює впевненість у собі.

Таблиця 1

Вплив когнітивно-поведінкової терапії на рівень самооцінки

Період оцінювання	Низька самооцінка (%)	Середній рівень (%)	Висока самооцінка (%)
До початку КПТ	60%	30%	10%
Через 3 місяці	30%	45%	25%
Через 6 місяців	15%	50%	35%

Як видно з таблиці, після застосування КПТ кількість осіб із низькою самооцінкою суттєво зменшується, а рівень середньої та високої самооцінки зростає.

Саморефлексія – це здатність аналізувати власні думки, почуття та поведінку. Вона відіграє важливу роль у стабілізації самооцінки, оскільки дозволяє усвідомити власні сильні сторони та зони росту. Доведено, що ведення щоденника досягнень сприяє позитивному переосмисленню особистого досвіду та зниженню рівня самокритики [1, с. 88].

Методи саморефлексії включають:

1. Практики самоаналізу – регулярне обдумування своїх дій, реакцій та емоційних станів.

2. Техніки письмового самовираження – написання листів собі в майбутньому або фіксація особистих досягнень.

3. Аналіз позитивного зворотного зв'язку – збір відгуків від друзів, викладачів або наставників щодо своїх сильних сторін.

Соціальне оточення відіграє значну роль у формуванні самооцінки, оскільки людина оцінює себе через призму взаємодії з іншими. Позитивне середовище сприяє розвитку впевненості у собі, тоді як токсичні стосунки можуть її підривати [4, с. 79].

Рекомендовані методи:

1. Робота в групах підтримки – створення сприятливого комунікативного середовища, де учасники обговорюють власні труднощі та досягнення.

2. Тренінги ефективної комунікації – навчання навичкам активного слухання, самовираження та асертивної поведінки.

3. Зменшення впливу деструктивних соціальних порівнянь – свідомий контроль над сприйняттям інформації з медіа та соцмереж.

Також ефективними методами корекції самооцінки є:

1. Техніки позитивної візуалізації – уявлення себе в ситуаціях успіху сприяє зміцненню впевненості та мотивації до дій.

2. Практики усвідомленості (mindfulness) – зменшують самокритику, допомагають сприймати себе без надмірного оцінювання.

3. Групові тренінги особистісного розвитку – дають можливість юнакам отримати зворотний зв'язок, скоригувати негативні установки та посилити самоприйняття.

Формування сталої самооцінки – це складний, але надзвичайно важливий процес, що потребує цілеспрямованої роботи як зі сторони самої особистості, так і через зовнішню підтримку. Від того, як проходитиме цей процес, також залежить подальший особистісний розвиток, соціальна адаптація та психологічне благополуччя.

Психокорекційні методи, зокрема когнітивно-поведінкові техніки, саморефлексія, соціальна взаємодія та позитивна візуалізація, сприяють розвитку впевненості в собі, гнучкості мислення та самоприйняття. Регулярне застосування цих методів та їх поєднання дозволяє особистості підвищити стійкість самооцінки та розвинути конструктивне ставлення до себе та власних досягнень, а також зберігати стабільну самооцінку навіть у складних життєвих умовах.

Отже, усвідомлена робота над собою та сприятливе середовище сприяють формуванню стабільної та гармонійної самооцінки, що є основою успішного та щасливого життя.

Список використаних джерел:

1. Кушіль О. Л. Вплив самооцінки на рівень самотності в осіб юнацького віку : кваліфікаційна наукова праця. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 95 с.
2. Лазебна В. Д. Психологічні чинники формування самооцінки особистості у юнацькому віці: дипломна робота. Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2024. 105 с.
3. Мазуренко Є. О. Психологічні особливості формування позитивної Я-концепції в юнацькому віці: дипломна робота. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2024. 89 с.
4. Малуша В. А. Вплив самооцінки особистості на її статусно-рольову реалізацію: дипломна робота. Київ : Київський національний лінгвістичний університет, 2020. 80 с.
5. Особливості розвитку самооцінки осіб юнацького віку. *Вісник Чернівецького національного університету. Педагогіка та психологія*. 2020, Вип. 814. С. 112–118. [Електронний ресурс]. URL : archer.chnu.edu.ua
6. Павлусик О. І. Психологічні особливості становлення самооцінки у підлітковому віці. *Молодий вчений.* 2018, № 5. С. 50–54. [Електронний ресурс]. URL: dspace.wunu.edu.ua
7. Розвиток самооцінки в юнацькому періоді. *Наукові записки НаУКМА*. *Психологія і педагогіка*. 2019, Т. 2. С. 45–53. [Електронний ресурс]. URL : ir.librarynmu.com
8. Ткач Н. О. Психологічні засади формування адекватної самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії: магістерська робота. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2023. 105 с.

Науковий керівник: докт. психол. наук, проф. Г. П. Мозгова.

УДК 159.922.6-053.6

Терещук Юлія

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА СТИЛЬ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

В даний час кількість тривожних дітей, що характеризується посиленням тривоги, невизначеності, емоційної нестабільності дуже зросла особливо після вторгнення російської федерації на територію України. Розгляд цього питання є вкрай необхідним, оскільки в наш час перед підлітками стоїть чимало викликів: високі навчальні навантаження, вплив соціальних мереж, нестабільність соціального середовища, постійні ракетні обстріли – усе це створює потужні стресові фактори, які і підвищують рівень

тривожності, а тривожність, у свою чергу, безпосередньо впливає на те, як підлітки поводяться у конфліктах і як вони переживають психоемоційне напруження. Тому дослідження впливу тривожності на стиль поведінки в конфліктних ситуаціях саме в підлітковому віці є дуже своєчасним і актуальним.

Проблема тривожності є однією з найбільш нагальної проблеми в сучасній Україні. Її вивчали такі дослідники науковці як Д. Б. Ельконін, Г. С. Костюк, Д. Бернс, П. Ф. Лесгафт, Р. Мей, Дж. Тейлор, Ч. Д. Спілберг, Б. Філіпс та інші. Серед негативних переживань підлітків вплив тривожності на стиль поведінки в конфліктних ситуаціях займає особливе місце, часто це призводить до зниження продуктивності та до труднощів у спілкуванні. Проблематикою дослідження конфліктних ситуацій та стилем конфліктної поведінки займаються такі вчені як В. М. Астапов, Ю. А. Зайцев, Н. В. Грішина, К. Кілмен, Д. О. Козинська, Н. І. Пов'якель, А. А. Хван та ін.

Згідно з вивченням А. Ш. Апішева у ранньому підлітковому віці виникає низка суперечностей у стосунках із дорослими. Одна з ключових причин – відмова визнавати дорослішання підлітка, що суперечить як його потребам у розвитку соціальної зрілості, так і завданням виховання в цьому віці. З однієї сторони, ця позиція дорослих не відповідає реальним змінам у розвитку підлітка, в той же час – вступає в конфлікт із його власними уявленнями про свою дорослість та прагненням до нових прав і самостійності. Це розходження нерідко стає джерелом напруги та конфліктів між підлітком і дорослими [1].

Попри те, що підлітковий вік ґрунтовно досліджувався у психології XX століття, сучасні підлітки суттєво відрізняються від своїх однолітків минулих поколінь. Вони мають низку специфічних соціально-психологічних особливостей, серед яких особливо помітною є підвищена конфліктність [2]. Це проявляється як у шкільному середовищі (М. О. Коць, Л. О. Котлова та ін.), так і під час взаємодії з ровесниками (В. М. Астапов, В. Р. Павелків, Н. І. Леонов та ін.), а також у стосунках із дорослими, передусім із батьками (Н. М. Авдєєва, І. В. Ващенко, О. І. Антонова, Н. І. Пов'якель та ін.).

Аналізуючи визначення поведінки в конфліктних ситуаціях особистості, які пропонують Ю. А. Зайцев, Д. О. Козинська, М. Пірен, Ю. Черненький, А. А. Хван українська дослідниця О. М. Чайковська зазначає, що саме конфліктність є складною системною характеристикою людини. Вона охоплює низку психологічних особливостей підлітків, серед яких:

– неадекватна самооцінка (завищена або занижена), яка не збігається з оцінкою оточення, що й провокує конфлікти;

– прагнення домінувати за будь-яких обставин, навіть там, де це недоречно;

– консерватизм у мисленні, переконаннях, небажання змінювати застарілі погляди чи традиції;

– надмірна принциповість і прямолінійність, прагнення відкрито висловлювати свою думку, не зважаючи на можливі наслідки;

– особливий емоційний фон: підвищена тривожність, агресивність, упертість, дратівливість [3].

Таким чином, стиль поведінки в конфліктних ситуаціях можна розглядати як стійку рису особистості, що формується під впливом природних задатків та соціального досвіду.

Варто зазначити, що стиль поведінки у конфліктних ситуаціях підлітків зумовлена не лише підвищеним рівнем тривожності, а і віковими емоційними та фізіологічними змінами. Одним із важливих факторів є недостатня сформованість соціальних навичок, необхідних для успішної адаптації в суспільстві. Соціальна невпевненість, посилена економічною нестабільністю та іншими зовнішніми чинниками, часто провокує підвищену агресивність та конфліктну поведінку [5]. Водночас підлітковий період характеризується внутрішніми суперечностями: прагненням до самостійності та незалежності, з одного боку, та збереженням потреби у підтримці й захисті, з іншого. Це напруження між дитячими і дорослими ролями створює додатковий ґрунт для підвищення тривожності, що впливає на стиль поведінки в конфліктах як у спілкуванні з ровесниками, так і у взаємодії з дорослими [4].

Проаналізувавши психологічну наукову літературу, можна зробити висновок, що підлітковий вік є ключовим етапом становлення особистості, в якому значну роль відіграє вплив тривожності на стиль поведінки у конфліктних ситуаціях. Надмірна тривожність може істотно впливати на реакції підлітків у стресових обставинах, зокрема на їхню здатність долати соціальні виклики та ефективно вирішувати конфлікти.

Аналіз наукових джерел засвідчив, також, що проблема впливу тривожності на стиль поведінки підлітків в конфліктних ситуаціях має міцне теоретичне підґрунтя, особливо це важливо в умовах сучасної нестабільної реальності, що включає воєнні дії, соціальні зміни та економічні виклики, які впливають на психоемоційний стан молоді. Крім того, результати літературних джерел свідчать, що стиль конфліктної поведінки підлітків пов’язаний з такими особистісними характеристиками, як нестабільна самооцінка, імпульсивність, негативізм і труднощі в соціальній взаємодії, а недостатній рівень сформованих навичок конструктивного вирішення конфліктів лише загострює міжособистісні проблеми, що ускладнює взаємини як з однолітками, так і з дорослими.

Список використаних джерел:

1. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. *Вісник НТУУ«КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка* : збірник наукових праць 2(35), 2012, 117-125.
2. Астапов В. М. Тривожність у дітей. 2-е вид. Дніпро : Фонд “Університетська книга”, 2014. 224 с.

3. Зайцев Ю. А., Хван А. А. Тривожність у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Дніпро, 2016. 112 с.
4. Козинська Д. О. Вплив рівня тривожності на пізнавальну активність учнів. *Актуальні проблеми рекреаційної психології.* 2021. Вип. 3. С. 12-17.
5. Куниця Т. Ю. Проблема конфліктів у шкільному колективі. *Нові тенденції і явища у дитячому і молодіжному середовищі в Україні: цивілізаційний, культурологічний, інформаційний виміри.* Збірник наукових праць НАПН України. Київ, 2017. С. 114-120.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Т. М. Розова.

УДК 378:811.111

Тимко Мар'яна
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ НИРОК

Проблема хронічної ниркової недостатності (ХНН) активно досліджується протягом останніх десятиліть через її високу поширеність та серйозні наслідки для здоров'я. За даними літературних джерел, у країнах Європи, США та Японії кількість пацієнтів із ХНН варіюється від 157 до 443 випадків на 1 мільйон населення. В Україні цей показник серед осіб старше 15 років становить 212 випадків на 1 мільйон населення. ХНН залишається однією з провідних причин смертності, займаючи одинадцяте місце серед основних летальних факторів [3, с. 70].

Нирки – унікальні органи, що відіграють ключову роль у збереженні чистоти та здоров'я організму, виводячи продукти обміну та токсичні речовини. Хоча їхня основна функція – детоксикація, вони також беруть участь у регуляції артеріального тиску, контролі об'єму рідини та балансу електролітів, фосфорно-кальцієвому обміні та виробленні еритроцитів. Попри те, що людина зазвичай має дві нирки, для виконання всіх життєво важливих функцій достатньо й однієї.

Нирки володіють значними резервними можливостями, що дозволяє організму підтримувати життєдіяльність навіть при втраті до 90% нефронів. Адаптаційні механізми включають посилену роботу збережених нефронів, які компенсують втрату функціонуючих структур, а також системну перебудову організму, спрямовану на збереження гомеостазу.

Останніми роками спостерігається зростання кількості пацієнтів із діабетом та гіпертонічною хворобою, що призвело до значного збільшення випадків хронічної хвороби нирок (ХХН). Ця тенденція підкреслює необхідність підвищення обізнаності про захворювання нирок, їхню профілактику та своєчасне лікування.

Хронічна хвороба нирок (ХХН) є однією з найбільш поширених медико-соціальних проблем, і її поширеність у світовій популяції становить близько 10%. ХХН є основною причиною розвитку термінальної стадії хвороби нирок і суттєво сприяє зростанню кардіоваскулярної смертності, що пов'язано з порушеннями мінерального та електролітного обміну, ендотеліальною дисфункцією, оксидативним стресом та іншими механізмами. Крім того, ХХН значно погіршує якість життя пацієнтів, оскільки вона спричиняє швидке прогресування функціональних порушень, що призводить до серйозних фізичних, емоційних і соціальних труднощів для хворих.

Проблемою дослідження впливу захворювань нирок на життя пацієнтів займаються низка міжнародних та державних організацій, серед яких: Генеральна асамблея Організації Об'єднаних Націй (ООН), Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), Всесвітня організація захворювань нирки (Kidney Disease: Improving Global Outcomes, KDIGO), Національний фонд нирки США (National Kidney Foundation, NKF), Міністерство охорони здоров'я України, Академія медичних наук (АМН) України, ДУ "Інститут нефрології НАМН України", ДУ "Інститут хірургії та трансплантології ім. О. О. Шалімова НАМН України", ГО "Українська асоціація нефрологів і фахівців з трансплантації нирки".

Дослідження якості життя пацієнтів із захворюваннями нирок проводили такі науковці:

1. Пасєчко Н. В., Крамаренко Х. О., Склярова О. О. – вивчали проблеми, причини і наслідки хронічної хвороби нирок.

2. Рустамян С. Т., Катеренчук І. П. – проводили аналіз немедикаментозного підходу до лікування тривожно-депресивних розладів у пацієнтів, що перебувають на нирково-замісній терапії.

3. Крамаренко Х. О., Склярова О. О. – описували основні принципи лікування хворих, які перебувають на гемодіалізі.

4. Савельєва-Кулик Н. О. – описала клінічні рекомендації NICE–2021 з догляду та лікування пацієнтів та осіб із групи ризику розвитку хронічної хвороби нирок.

5. Рустамян С. Т., Катеренчук І. П. проводили порівняльну характеристику якості життя хворих, що перебувають на програмному та перитонеальному діалізі з урахуванням наявності цукрового діабету 2-го типу.

Крім того, є ряд зарубіжних досліджень, присвячених проблемам якості життя пацієнтів із захворюваннями нирок, зокрема тих, хто перебуває на діалізі:

1. Kousoula Gerasimoula (2015) вивчала вплив соціально-демографічних та клінічних характеристики на якість життя пацієнтів на гемодіалізі.

2. Bacci M.R. (2018) проводив оцінку якості життя на гемодіалізі.

3. Merita Rroji (Molla) (2018) вивчала відмінності щодо якості життя пацієнтів, які перебувають на гемодіалізі і пацієнтів на амбулаторному перитонеальному діалізі.

4. Moreira M. B. (2023) досліджував зв'язок якості життя та функціональної спроможності з депресивним розладом у пацієнтів із ХХН на гемодіалізі.

Аналіз медичної та психологічної літератури щодо впливу захворювань нирок на якість життя пацієнтів показав, що питання психологічного дискомфорту, який виникає через погіршення якості життя в цій групі, вимагають систематичного міждисциплінарного дослідження та комплексного аналізу потреб цієї категорії пацієнтів.

Симптоми ураження нирок можуть значно варіюватися залежно від основного захворювання та його тяжкості. Часто вони є нечіткими та неспецифічними, що ускладнює ранню діагностику хвороби.

Основні причини захворювань нирок включають:

1. Інфекції – це частіше за все гострі і хронічні інфекції, які можуть потрапляти в нирки як з зовнішнього середовища, так і з постійно присутніх мікроорганізмів в організмі.

2. Лікарські засоби – зокрема антибактеріальні препарати з нефротоксичними властивостями або ті, що можуть викликати кристалурію, як, наприклад, сульфаніламіди.

3. Нездорове харчування – переважання білкової їжі, гострих страв, дефіцит вітамінів, а також зловживання алкоголем підвищують навантаження на нирки.

4. Екологічні фактори – забруднена вода та їжа, що містять важкі метали, також можуть погіршувати функціонування нирок.

Ці захворювання можуть проявлятися змінами в кількості та складі сечі, що свідчить про порушення функцій виділення. Це порушення може призвести до накопичення шкідливих речовин в організмі, замість того, щоб виводити їх через сечу [15, с. 15].

Захворювання нирок – це велика і різноманітна група хвороб, які можуть мати безсимптомний перебіг, особливо на ранніх стадіях. Важливою особливістю цих захворювань є те, що значна частина пацієнтів звертається до лікаря лише тоді, коли симптоми свідчать про прогресування хвороби. Це ускладнює раннє виявлення та лікування, що часто призводить до хронічного перебігу захворювань нирок, навіть незважаючи на сучасні методи діагностики і лікування.

Незважаючи на досягнення сучасної медицини в лікуванні хворих із термінальною стадією хронічної хвороби нирок (ХХН) та збільшення їхньої тривалості життя, рівень смертності залишається високим. Це пов'язано не лише з прогресуванням ускладнень ХХН, а й зі зниженням якості життя, яке супроводжується хронічним стресом, тривогою, депресією та емоційним виснаженням.

В процесі замісної терапії хронічної ниркової недостатності важливо не лише подовжити життя пацієнта, але й забезпечити йому високу якість життя. Це включає не тільки медичне лікування, а й комплексний підхід, який враховує психологічний, соціальний та емоційний чинники, допомагаючи адаптуватися до нових умов і підтримувати активну життєву позицію [19, с. 7].

Захворювання нирок є однією з актуальних проблем сучасної медицини, оскільки значна кількість пацієнтів страждає на хронічну ниркову недостатність, що впливає на всі сфери їхнього життя. Тому важливим аспектом терапії є не лише покращення фізичного стану, а й психологічна підтримка та соціальна адаптація пацієнтів. Комплексний підхід, що включає медичні, психологічні та реабілітаційні заходи, сприяє підвищенню якості життя та покращенню прогнозу для цих пацієнтів.

Список використаних джерел:

1. Алгоритм діяльності сімейного лікаря при основних захворюваннях сечовидільної системи : навч.-метод. посіб. до практ. занять та самостійної роботи студентів VI курсу з дисципліни "Загальна практика – сімейна медицина" / Н. С. Михайловська, О. О. Лісова, Л. Є. Міняйленко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 148 с.
2. Катеренчук І. П., Лукашевич О. В. Нирки: здорові, хворі, штучні, трансплантовані. Київ, 2010. 57 с.
3. Психологічна реабілітація інвалідів з хронічною хворобою нирок : методичні рекомендації / В. В. Кравченко та ін. Вінниця, 2016. 33 с.

Науковий керівник: магістр психології Г. Б. Варіна.

УДК 159.922.8

Ткаченко Олексій
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Перфекціонізм є однією з помітних і вагомих внутрішніх тенденцій сучасної особистості. Його прояви можна зустріти як у повсякденному житті, так і в професійному чи освітньому середовищі. Це явище заслуговує на увагу тому, що воно впливає на самосприйняття, формування цілей, стосунки з іншими людьми та емоційне благополуччя. Саме в наш час, коли суспільство посилено транслює ідеї про необхідність бути кращим, швидшим, продуктивнішим, перфекціоністичні установки часто набувають надмірної сили, з якою людині складно впоратися.

З досвіду спостережень, прагнення до досконалості має глибоке історико-культурне підґрунтя. Воно вкорінене у філософських, етичних, духовних традиціях, де ідеал виступав орієнтиром для розвитку. У сучасному ж контексті це прагнення нерідко втрачає зв'язок з цінностями саморозвитку і перетворюється на джерело самокритики, внутрішньої напруги, залежності від зовнішнього оцінювання.

Особливо відчутною ця тенденція є в навчальному процесі. Замість інтересу до пізнання, молодь часто зосереджується на результатах, оцінках, відповідності очікуванням – як внутрішнім, так і зовнішнім. У таких умовах перфекціонізм може знижувати навчальну мотивацію, викликати виснаження, а іноді – повну втрату задоволення від навчання. Нерідко зустрічається й інше явище – взагалі відсутність мотивації до навчання. На перший погляд, це може виглядати як байдужість або пасивність, але за цим часто стоїть страх почати. Очікування від себе "максимального результату" ще до першого кроку формує відчуття безсилля: якщо не можу гарантувати ідеального, краще не починати взагалі. Усе це посилюється уявленням про те, що досягнення успіху в сучасному світі потребує надзусиль – подібних до підготовки професійного спортсмена. Шлях до визнання чи високого соціального статусу здається занадто складним і далеким, що паралізує ініціативу і створює відчуття безнадії.

Варто також звертати увагу на складність і багатовимірність цього явища. У ньому можуть поєднуватися самовимогливість, потреба відповідати очікуванням інших і прагнення досягти ідеалу. Важливо розрізняти адаптивний перфекціонізм, що підтримує розвиток, і дезадаптивний, який обмежує особистість у свободі і вільному виборі.

Юнацький вік – один із найвразливіших періодів у цьому контексті. У цей час активно формуються уявлення про себе, життєві орієнтири, і саме в цей період молода людина особливо чутлива до невідповідностей між очікуваним і реальним. Саме тому дослідження перфекціонізму в юнацькому віці є важливим не лише для розуміння психологічних механізмів, а й для пошуку шляхів підтримки та профілактики емоційного виснаження, тривожності, зниження самооцінки.

Перфекціонізм як психологічне явище почав активно вивчатися в міжнародному науковому просторі у 1990-х роках, коли Р. Фрост, П. Хьюітт та Г. Флетт запропонували багатовимірний підхід до його дослідження. Вони виділили основні складові перфекціонізму, зокрема самовимогливість, орієнтованість на очікування інших та прагнення досягти ідеалу, що стало базою для подальших досліджень.

В Україні значний внесок у вивчення цієї проблеми зробили Н. Грисенко, Т. Груба, Л. Карамушка, які розглядали перфекціонізм у контексті освітнього середовища, соціальних взаємодій і професійного становлення. І. А. Гуляс акцентує увагу на історико-світоглядному вимірі феномену, розглядаючи його як рису, тісно пов’язану із процесами саморозвитку та самоактуалізації особистості.

Серед актуальних напрямів дослідження перфекціонізму вирізняється кілька важливих площин. Насамперед, це його соціальна природа. Багато дослідників вказують на роль соціального середовища, зокрема стандартів, очікувань та ідеалів, які транслюються суспільством і закріплюються в родині, навчальному просторі, медіа. Ці чинники можуть як мотивувати, так і створювати додатковий тиск. Як зазначає Г. Л. Чепурна, соціальні впливи, що передбачають жорстке дотримання норм і високих вимог, можуть викликати в молоді зниження самооцінки та підвищення тривожності, якщо індивід не досягає очікуваних результатів [2, с. 14].

Іншим важливим аспектом є зв’язок перфекціонізму із тривожністю, самотністю та дезадаптивними формами поведінки. Дослідження підтверджують: високі стандарти, страх помилок, постійне порівняння себе з іншими формують емоційний фон, що сприяє почуттю відокремленості, самокритичності, втраті внутрішньої стійкості.

Особливу увагу дослідники приділяють впливу перфекціонізму на мотиваційну сферу та загальне психологічне благополуччя. К. Ю. Попович зазначає, що перфекціонізм може виступати як чинником особистісного зростання, так і джерелом дезадаптивних проявів, зокрема: “порушення балансу між самореалізацією та зовнішньою оцінкою призводить до розвитку дезадаптивних проявів, зокрема емоційного вигорання” [3, с. 42].

Попри досягнення у вивченні феномену, низка аспектів досі залишаються відкритими. Зокрема, недостатньо дослідженими є гендерні особливості та міжкультурні відмінності проявів перфекціонізму. Потребує глибшого аналізу, яким чином культурний і соціальний контекст впливає на

формування адаптивних і дезадаптивних форм перфекціонізму. Також актуальним залишається вивчення вікової динаміки проявів перфекціонізму, зокрема у юнацькому віці – періоді, що відзначається пошуком ідентичності, формуванням цінностей і особистих орієнтирів, а отже – особливою вразливістю до зовнішніх стандартів і внутрішніх конфліктів.

Перфекціонізм у юнацькому віці є складним багатовимірним явищем, що поєднує як адаптивні, так і дезадаптивні елементи. У першому випадку він проявляється у вигляді високих, але реалістичних стандартів, які мотивують особистість до розвитку, самореалізації, досягнення цілей. Натомість дезадаптивний перфекціонізм супроводжується надмірною самокритичністю, залежністю від зовнішнього схвалення, страхом перед помилками та оцінюванням. Це може призводити до емоційного виснаження, тривожності, соціальної ізоляції, а в окремих випадках – до глибших психологічних порушень.

Фактори, що впливають на формування перфекціонізму у юнацькому віці мають багатовекторний характер і охоплюють, зокрема, сімейне виховання, соціальні очікування та особистісні вікові особливості. Значну роль у виникненні перфекціоністичних установок відіграють батьківські очікування та стиль виховання. Зокрема, надмірно критичне ставлення з боку батьків або надмірна орієнтація на досягнення можуть формувати в молодої особистості стійку залежність від зовнішньої оцінки, потребу “бути кращим” будь-якою ціною. Як зазначає І. А. Гуляс, “перфекціонізм є спрямованістю особистості на постійне самовдосконалення, що має позитивне значення, проте за певних умов може набувати рис невротичної особливості” [1, с. 47].

Ще одним потужним чинником виступає освітнє середовище. Система освіти, в якій успіх нерідко асоціюється з високими оцінками та безпомилковістю, підкріплює залежність від зовнішнього схвалення. Молодь з високими перфекціоністичними установками сприймає навіть незначні невдачі як серйозні особистісні загрози, що знижує рівень сміливості до експерименту, послаблює інтерес до процесу навчання. Це також підтверджується у висновках К. Ю. Поповича, який вказує, “Порушення балансу між самореалізацією та зовнішньою оцінкою призводить до розвитку дезадаптивних проявів, зокрема емоційного вигорання” [3, с. 42].

Окрему роль відіграє і сам юнацький вік – критичний етап становлення ідентичності, у якому загострюється сприйняття себе та потреба у зовнішньому визнанні. У цей період зростає чутливість до порівнянь, соціальних стандартів, що робить молодь особливо вразливою до ідеї власної “недостатності”. У працях В. М. Поліщука підкреслюється, що саме в юнацькому віці інтенсивно розвивається самосвідомість, зростає рівень рефлексії, а також актуалізується потреба в особистісній і професійній самореалізації [5].

Вплив перфекціонізму на емоційний стан і мотивацію виявляється через низку характерних емоційно-поведінкових проявів. Студенти з високим

рівнем дезадаптивного перфекціонізму часто стикаються з почуттям емоційного виснаження, зниженням настрою, а в окремих випадках – з депресивними реакціями. Постійне прагнення до ідеального результату без права на помилку викликає хронічну тривогу, невпевненість у собі та відчуття соціальної відірваності. Дослідження Г. Л. Чепурної підкреслюють, що прагнення молоді відповідати високим соціальним стандартам може сприяти розвитку перфекціоністичних установок, які, у свою чергу, пов'язані з підвищеним рівнем тривожності та іншими дезадаптивними емоційними станами [2].

Водночас, помірний рівень адаптивного перфекціонізму може мати конструктивний вплив. У таких випадках молодь демонструє високу успішність, наполегливість і задоволення навчальним процесом. Це пов'язано з тим, що їхні стандарти залишаються реалістичними, а власні зусилля – оцінюються не лише з точки зору результату, але й через призму особистого розвитку. Р. Фрост, П. Хьюітт та Г. Флетт у своїх дослідженнях розрізняють різні типи перфекціонізму: самоорієнтований, що пов'язаний із внутрішньою мотивацією та високими особистими стандартами, і соціально приписаний, який виникає під впливом сприйняття високих очікувань з боку оточення та може спричиняти підвищений рівень тривожності.

Висновки. Перфекціонізм є не лише чинником ризику, але й потенційним ресурсом, який може бути ефективно використаний у контексті особистісного розвитку. Важливим є баланс між високими стандартами і прийняттям власних обмежень. Це може бути досягнуто шляхом інтеграції психоедукаційних програм у навчальний процес, які допоможуть молоді формувати реалістичні цілі та розвивати стійкість до невдач.

Таким чином, вивчення перфекціонізму у юнацькому віці має велике значення, оскільки дозволяє не лише зрозуміти природу цього явища, а й знайти ефективні підходи до роботи з молоддю для підтримки їхнього емоційного та соціального благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Гуляс І. А. Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти. *Психологія сучасності*. 2012. № 13. С. 46–49.
2. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2015. 20 с.
3. Попович К. Ю. Перфекціонізм як чинник психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2021. Вип. 18. С. 40–53.
4. Фрост Р., Хьюітт П., Флетт Г. Багатовимірний підхід до вивчення перфекціонізму. *Міжнародний психологічний журнал*. 1994. С. 449–470.
5. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці. Суми : Університетська книга, 2012. С. 160.

Науковий керівник: кандидат істор. наук, доц. М. В. Панченко.

УДК 159.92

Третяк Софія
Донецький державний університет внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ

Питання психічного здоров'я військовослужбовців та надання їм фахової психологічної допомоги завжди було важливим для науковців і суспільства. В умовах правового режиму воєнного стану особливо важливо забезпечити всі необхідні заходи для підтримки як фізичного, так і психологічного стану захисників України і тому, через постійний стрес багато бійців потребують психологічного відновлення та підтримки [1, с. 230].

Одним з ключових елементів підтримки військовослужбовців, що повертаються з бойових дій, є надання психологічної допомоги та реабілітація. На думку науковців програми психологічної підтримки та допомоги повинні бути націлені на раннє виявлення та діагностику стресових станів, надання професійних консультацій і психотерапії, а також створення безпечного та підтримуючого середовища. Важливо враховувати індивідуальні особливості, потреби та бажання військових щодо психологічної підтримки тому, що кожен військовослужбовець може по-різному реагувати на стрес. Загальновідомо, що першочерговою допомогою під час стресу є задоволення базових потреб людини, що забезпечує відчуття безперервності життя, доступ до необхідних послуг, зв'язок з родиною та соціальними службами. Для ефективної підтримки військових після повернення з бойових дій необхідно також враховувати роль родини та близьких тому, що підтримка від родини, друзів та колег може полегшити процес адаптації та зменшити рівень стресу [2, с. 88].

Акцентуємо увагу на тому, що надання психологічної допомоги включає в себе різі види допомоги, а саме: психологічне консультування; психологічну реабілітацію; психологічну корекцію; психотерапію тощо. Надання різноманітних видів допомоги, перерахованих вище, спрямоване на відновлення та пристосування військовослужбовців до життя після служби. На думку В. Мірошніченко важливим аспектом є адаптація, що передбачає успішну взаємодію з навколишнім світом, здатність жити та функціонувати в цивільному середовищі. Допомога полягає у формуванні нових життєвих правил, розвитку необхідних вмінь і навичок, які допоможуть військовим адаптуватися до життя поза війною [3, с. 117-118].

Як зазначає С. Макаренко система комплексної психологічної допомоги має спиратися на досвід локальних війн, з якого випливають такі

основні принципи: наближеність (психологічна допомога повинна надаватися безпосередньо в підрозділі); швидкість (реабілітаційні заходи слід застосовувати якомога швидше, одразу після виявлення ознак психічних розладів); надійність (організація психологічної допомоги має забезпечувати у військовослужбовців впевненість в отриманні необхідної медичної допомоги); простота (діагностичні, лікувальні та реабілітаційні заходи повинні бути простими та доступними [4, с. 229].

Зрозуміло, що військовослужбовці, що постійно перебувають у стресових умовах, зазнають глибоких психологічних травм. Їхнє звичне життя кардинально змінюється, вони відчувають страх за своє життя, втрачають близьких, а особливо болісно переживають втрати, свідками яких стають. Психіка учасників бойових дій стає вразливою та нестабільною, тому вони потребують допомоги фахової психологічної допомоги та підтримки, без якої їм важко впоратися з негативними наслідками бойових дій. На нашу думку для надання якісної психологічної допомоги учасникам бойових дій необхідно: забезпечити наявність психологів у кожному військовому госпіталі, лікарні та інших медичних закладах, де лікуються військові; розвивати мережу громадських організацій, які надають психологічну допомогу, щоб військові могли звернутися за підтримкою та отримати направлення до потрібного спеціаліста; організовувати та проводити тренінги для сімей військовослужбовців, щоб навчити їх, як правильно підтримувати своїх близьких вдома, особливо тих, хто переживає наслідки психологічних травм; проводити різноманітні заходи для підтримки дітей військовослужбовців, особливо тих, хто пережив окупацію або насильство [5, с. 146].

Як висновок, зазначимо, що щоб зробити психологічну допомогу військовим, ветеранам та їхнім сім'ям доступнішою, необхідно об'єднати зусилля всіх установ та організацій, які працюють з цією категорією людей. Важливо стандартизувати процедури надання психологічної допомоги, особливо під час спільних завдань з іншими силами оборони та країнами-партнерами, зокрема членами НАТО тощо.

Список використаних джерел:

1. Тамарін С. В. Система психологічної підтримки учасників бойових дій сектору безпеки і оборони. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Харків. нац. ун-т внутр. Справ. Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 230-231. URL : http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/16336 (дата звернення 10.03.2025).
2. Прудка Л. М., Пасько О. М. Психологічні аспекти адаптації військових, які брали участь у бойових діях. *Правничий часопис*. 2024. Т. 86. URL : https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/81531 (дата звернення: 13.03.2025).
3. Мірошниченко Н. В. Психологічна допомога військовим та їх родинам. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів* : матеріали

8-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 травня 2024 р. Нац. техн. ун-т “Харків. політехн. ін-т”. Харків : НТУ “ХПІ” 2024. С. 117-121. URL : https://repository.kpi.kharkov.ua /handle/KhPI-Press/81531 (дата звернення: 31.03.2025).

4. Макаренко С. С. Соціально-психологічна допомога учасникам бойових дій. URL : http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4/52.pdf (дата звернення: 01.03.2025).
5. Духно Н. В. Психологічна допомога учасникам бойових дій. *Актуальні проблеми соціального розвитку в суспільстві змін* : матеріали 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 27-29 квітня 2023 р. Харків, 2023. С. 145-147. URL : https://repository.kpi.kharkov.ua /handle/KhPI-Press/64979 (дата звернення: 20.03.2025).

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. Г. В. Мухіна.

УДК 159.9:618.2-055.52:616.89

Угляр Яна

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я МОЛОДИХ МАМ В СУЧАСНИХ КРИЗОВИХ УМОВАХ

Кризові ситуації, що загострюються під час війни, призводять до порушення психологічного благополуччя людини в цілому. Тривалий стрес, невизначеність, неможливість продовжувати звичне сплановане життя суттєво знизило психологічне благополуччя молодої мами. Жінка, водночас виконуючи різні ролі, насамперед в ідентичності мами приймає виклики сьогодення з більшим рівнем тривожності. Сучасна мама потребує відповідної психологічної підтримки через низку факторів: її материнські обов’язки, забезпечення емоційного благополуччя, соціальні очікування, психологічний стан, рівень самооцінки, фізичне здоров’я, хронічна втома, невпевненість у майбутньому, тривожність за близьких через страх перед майбутнім, вразливість до стресових ситуацій в сучасних кризових умовах.

Зокрема, існують інші сфери життя молодої мами, в яких безліч факторів послаблюють її емоційний стан. Основними такими чинниками є: особисті, сімейні, соціально-культурні, соціально-психологічні, професійні, вікові (ейджизм), суспільно-визначені т.п. До особистісних факторів відноситься тотальна включеність мами безперервної взаємодії з дитиною, що створює певну замкненість із соціально-зовнішніми контактами та закритість психологічного простору, переорієнтир своїх звичних потреб. Звідси невпевненість у своїх силах та часткова дезорієнтація своєї самоцінності. Сімейні фактори можуть бути зумовлені проблемами у стосунках з партнерами; фінансові труднощі, що спричиняють велику

напругу у питаннях материнства. Мами можуть відчувати себе безсилими, безпорадними та нездатними контролювати ситуацію. Соціально-культурні фактори також лишають свій вплив. Мова йде про моделі поведінки, що нав'язує суспільство, про образ мами, якою повинна бути аби відповідати цим вимогам. Це в свою чергу, може створювати відчуття провини, тиск та розчарування. Такий спектр негативних проявів може провокувати "мікротравми/макротравми", занурювати в минулий контекст та створювати відчуття безвиході, безсилля. Звідси втома та втрата орієнтирів для саморегуляції. Популярна модель сьогодення так званої "універсальної" успішності у всіх сферах жінки, мами робить її вразливою перед самою собою. Не відповідність усталеного нинішнього навіюванням образу у всіх аспектах реалізації від материнства, кар'єри, соціумі і т.п. створює примарну гонитву між теперішнім та обов'язковою успішністю майбутнього. А це суттєво створює розрив у відчуттях створює напружений психологічний фон молодої мами. Такий урізноманітнений життєвий контекст молодої мами з безліччю факторів потребують більш глибшого розгляду.

Саме тому тема дослідження психологічного благополуччя є актуальною, що стосується молодих мам, оскільки їх роль в сучасному соціокультурному просторі є важливою та має також стратегічний характер, що стосується як підтримки народжуваності, так покращення ментального здоров'я в умовах невизначеності.

На сьогодні окремі ґрунтовні дослідження психологічного благополуччя жінок за різними аспектами представлені в працях українських науковців: В. Афанасенко, Н. Бедрій, К. Гавриловська, Л. Гридковець, О. Гринів, Н. Гребінь, В. Гупаловська, І. Жилкіна, Т. Захарченко, Н. Каргіна, А. Курова, О. Коваленко, Т. Комар, С. Кондратюк, В. Кравченко, Н. Лісень, В. Майструк, Ю. Мелащенко, Л. Міщиха, І. Павлюк, Т. Партико, О. Проць, Саврун, Т. Титаренко, І. Устименко, А. Харченко та ін.

Насамперед, психологічне благополуччя кожної людини в цілому, молодої мами з її широкою набутою життєвою експозицією різноманітного досвіду пов'язано з ситуацією, в якій опинилася та яким чином сприймає. Тож зміни, що раптово з'являються у житті окремої людини з різкою динамікою загрозливих станів завжди сіють тривогу. На думку більшості науковців, при такій мінливо вимушеній обстановці, зв'язки між минулим, теперішнім та майбутнім є хиткими, що як правило знижує загальний рівень адаптивності, і як результат психологічне благополуччя. Тут мова йде про визначальне психологічного благополуччя для молодої мами: структурування власного майбутнього. На думку Л. Мішихи, В. Кравченко насамперед чинниками, що впливають на психологічне благополуччя жінок є фізичне та психічне здоров'я, сімейне благополуччя, відчуття привабливості, фінансовий достаток, упевненість у завтрашньому дні. Іншими небажаними виступають: погане самопочуття, самотність, сімейні дисгармонійні стосунки, відсутність роботи [4].

Науковиця І. І. Галецька вважає психологічне благополуччя втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя, що є своєрідним ресурсом і станом, передумовою забезпечення життєвих потреб людини, досягнення нею цілей [1]. За міркуваннями Т. Титаренко благополуччя розуміється як наявність певного ресурсу, насамперед, здатність особистості відчувати себе у групі, спільноті, соціумі, можливості працювати, відчуваючи, що життя наповнено сенсом, а не автоматичним існуванням [6].

Можемо сказати, що на більш узагальненому рівні, коли мова йде про суб'єктивне благополуччя, всі фактори поділені на зовнішні та внутрішні. Вважається, що основними чинниками психологічного благополуччя є зовнішні (соціальні, політичні, культурно-історичні) та внутрішні (психологічні й індивідуальні). Зокрема, зовнішні фактори: середовище існування, наявність ресурсів, умови соціалізації, задоволення базових потреб, можливість самореалізації. Внутрішні фактори: в першу чергу світогляд, цінності, смисложиттєві орієнтації та світогляд, концепції життя, стратегії поведінки, внутрішня й духовна рівновага [5]. Можемо відмітити, що на сьогодні існують різні думки щодо того, які саме чинники та ресурси можна вважати визначальними для психологічного благополуччя, зокрема молодої мами. Хоча більшість науковців схожі в поглядах про те, що переживання благополуччя залежить не тільки від цінностей, світоглядних переконань, а також від різних аспектів життя, що важливо задоволеністю собою та власним життям.

Інша українська дослідниця О. Гринів у своїй праці визначила детермінанти психологічного благополуччя сучасних жінок. Йдеться про рівень освіти, сімейний стан та місце проживання [3].

Таким чином, можемо відзначити, що більшість досліджень психологічного благополуччя жінок в сучасній українській психології здійснено у різних напрямках, зокрема вивчення детермінантів психологічного благополуччя, особливостей у різні періоди життя людини, жінки, а також з урахуванням таких чинників як форма зайнятості, шлюбний статус, рівень освіти, наявність роботи тощо.

Тому для нас є перспективними напрямками досліджень у вивченні детермінант психологічного благополуччя молодих мам в умовах невизначеності, а також розробкою тренінгових програм з метою підтримки психічного здоров'я та підвищення їх психологічного благополуччя. На сьогодні, маємо численні обговорення актуальних теоретико-методологічних проблем дослідження стану та методів захисту ментального здоров'я різних категорій українців, але також відсутність інтегрованої національної стратегії дослідження та підтримки ментального здоров'я в умовах війни, в тому числі молодих мам. Робота із особливостями психологічного благополуччя молодих мам має мати комплексний характер. На нашу думку, психологічна корекція та профілактика для молодих мам спрямована на посилення рівня психологічного благополуччя, зниження рівня тривоги,

підтримки самооцінки, баланс між материнством та власним простором, формування навичок у сучасних кризових умовах.

Список використаних джерел:

1. Галецька І. І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2006. 338 с. 58.
2. Гринів О. М. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Філософія, соціологія, психологія* : збірник наукових праць. 2014. Вип. 19, ч. 1. С. 25–34.
3. Гринів О. М. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. № 29. С. 184–185.
4. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія.* 2022. № 2. С. 20–24.
5. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 18 (63). 2022. С. 32–41.
6. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. *Ракурси психологічного благополуччя особистості :* збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. Ред. кол. : Титаренко Т. М. (гол. ред.) та ін. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 7-12. 231.
7. Ryff C. D., Keys C. L. M. 1995. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727. URL : https: //doi.org/10.1037/0022-3514.69.4/719

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Д. Д. Отич.

УДК 159.98:331.54

Федоренко Олена

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ ЗАХОПЛЕННІСТЬ РОБОТОЮ ТА СПЕЦИФІКА ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ПРОФЕСІЙНИМ ВИГОРАННЯМ

В організаційній психології все більшої уваги приділяється позитивним психічним станам, які пов'язані із психологічним благополуччям фахівця і

станом потоку в професійній діяльності. В процесі професійної діяльності виникають різні психологічні стани, які значною мірою впливають на ефективність діяльності. Для цілеспрямованого підвищення продуктивності та якості праці фахівця важливим є вивчення позитивних психічних станів і професійно важливих сторін особистості. Варто підкреслити, що захопленість роботою є одним з таких станів, які фахівець переживає здійснюючи ту чи іншу професійну діяльність.

Метою тез є аналіз сучасних психологічних підходів щодо сутності поняття захопленість роботою та специфіки його взаємозв'язку з професійним вигоранням.

Зокрема, на сучасному етапі розвитку психологічної науки відсутня єдина точка зору щодо взаємозв'язку захопленості роботою і професійного вигорання – феноменів, які відображають ступінь благополуччя психічної діяльності суб'єкта професійної діяльності і його професійної мотивації. Однак багатьма дослідниками, такими як, Маслач К., Ляйтер М., Schaufeli W., Bakker A., визначено негативний вплив надмірної захопленості роботою, яка може призвести до професійного вигорання, що змінює професійну поведінку фахівця та провокує виникнення психологічних проблем і розвитку психічних розладів [4; 6].

Проте не усі психологи погоджуються з тим, що взаємозв'язок захопленості роботою і професійного вигорання має однозначно негативне значення. Так, Гончарук Н. вказує на те, що "вигорілі" працівники, захоплені роботою, проявляють активність і ентузіазм у професійній діяльності [1].

Результати наукових досліджень з особливостей взаємозв'язку захопленості роботою і професійним вигоранням не є однозначними. Хочемо наголосити, що відсутнє змістовне зіставлення проявів захопленості роботою і професійного вигорання, і дослідники роблять висновки про особливості їх взаємозв'язків тільки на основі емпіричних даних.

Маслач К., Ляйтер М. назвали даний феномен – "захопленість роботою" і охарактеризували його як прямо протилежний професійному вигоранню з такими компонентами як: активність, включеність у діяльність та самоефективність. Науковці розробили опитувальник для визначення рівня професійного вигоряння – (MBI), і запропонували вимірювати захопленість роботою за його допомогою. Про наявність високого рівня захопленості роботою, на думку психологів, вказують низькі значення за шкалами виснаження, цинізму і редукції особистих досягнень. Такий підхід до розуміння захопленості роботою не отримав розвитку, оскільки відсутність одного явища (в даному випадку – вигоряння) не є ознакою виразності іншого явища (захопленості). Пізніше К. Маслач визначила вигоряння як ерозію захопленості роботою [4].

Психологічні дослідження питання захопленості роботою представлені двома основними підходами:

– антипод (антонім) “вигорання”, що містить три складові: енергію, включеність, професійну ефективність (за аналогією з компонентами “вигорання” – виснаження, цинізм, неефективність професійної діяльності;

– стійкий позитивний психічний стан, який приносить фахівцю задоволення, пов’язаний з діяльністю, і який характеризується енергійністю (активністю), ентузіазмом (відданістю) і ефективною професійною діяльністю [2; 3; 5].

Відповідно до першого підходу захопленість роботою розглядається як протилежність феномену “професійного вигорання”. На відміну від своїх “вигорівших” колег, фахівці, захоплені роботою, відчувають активність і включенність у професійний колектив, вони знають, що є професіоналами і успішно виконують професійні завдання.

Недоліком першого підходу є те, що обидва феномена – захопленість роботою і “професійне вигорання” – пропонується вимірювати одним психодіагностичним інструментом, який перетворює їх у два полюси одного параметра, що на даний момент не є доведеним фактом.

Щодо другого підходу варто зауважити, що А. Беккер припустив, що “професійне вигорання” і захопленість роботою – окремі психічні явища, а не два полюси однієї шкали, і досліджувати їх треба окремо один від одного [6].

Він зазначив, що фахівці-практики під захопленістю роботою розуміють відношення до умов професійної діяльності і робочих ресурсів. Вони зазначають, що захопленість роботою є новим і привабливим лейблом, що покриває традиційні концепти афективної лояльності (емоційної прихильності до організації), лояльності сталості (готовності залишатися і довго працювати в організації) і екстра ролевої поведінки (добровільного прагнення співробітника підтримувати ефективне функціонування всієї організації). Фахівці-науковці дещо під іншим кутом дивляться на захопленість роботою, без прив’язки до зовнішніх умов професійної діяльності і робочих ресурсів: захопленість роботою для них представляє виникаючий на робочому місці стан психологічного благополуччя або наповненості, що характеризується високим рівнем енергійності й сильною ідентифікацією зі своєю діяльністю. Більшість науковців виділяють два основні критерії захопленості роботою: рівень прояву енергійності і рівень ідентифікації [6].

До ознак захопленості роботою відноситься специфіка ставлення до роботи (ентузіазм, натхнення, гордість роботою, оцінка роботи як цілеспрямованої і цікавої), при цьому не конкретизується, на які аспекти професійної діяльності – предметно-матеріальну чи комунікативну – спрямовані відносини захоплених співробітників.

В даний час відносно питання про співвідношення захопленості роботою і професійного вигорання існує два основних погляди. Перший полягає в тому, що ці феномени протилежні. Результати досліджень доводять існування двох біполярних шкал один полюс яких відноситься до

компонентів вигорання, а інший – до компонентів захопленості роботою. При цьому дослідники розглядають дві шкали (виснаження і цинізму) в якості "ядра" вигорання і дві (енергійності та ентузіазму) в якості "ядра" захопленості. Отримано докази існування двох біполярних вимірів: активації (континуум "виснаження-енергійність") і ідентифікації з роботою (континуум "цинізм-ентузіазм"). Відповідно, захопленість характеризується високим рівнем активації і високим ступенем ідентифікації з роботою, а вигорання – низьким рівнем активації і низьким ступенем ідентифікації з роботою [3; 5].

Другий погляд полягає в тому, що професійне вигорання і захопленість роботою не є однозначно протилежними феноменами і можуть існувати незалежно один від одного. Прихильники цієї точки зору відзначають, що, незважаючи на автономність розглянутих явищ, зв'язок між ними має негативне значення [3; 5].

Перспективи подальших досліджень щодо взаємозв'язку захопленості роботою ми вбачаємо у створенні безпечного та сприятливого професійного середовища за допомого технологій психопрофілактики та психокорекції емоційного вигорання.

Отже, аналізуючи усе вище зазначене можна зробити наступні висновки, професійна діяльність провокує виникнення різноманітних психічних станів, які можуть як позитивно так і негативно впливати на здійснення трудової діяльності й призводити до професійного вигорання, яке є одним з видів професійної деформації. Тому останнім часом феномен захопленості роботою в більшості емпіричних досліджень розглядається разом з професійним вигоранням і потребує більш детального вивчення їх взаємозв'язку.

Список використаних джерел

1. Гончарук Н. М. Практика з психології у системі фахової підготовки студентів вищого навчального закладу. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2013. 248 с.
2. Григоренко Т. А. Психологічні аспекти професійного вигорання держслужбовців. *Психологічний журнал*. 2021. № 3 (45). С. 102–117.
3. Деркач А. А., Зазикін В. Г. Психологія професійної діяльності. К. : Вища школа, 2018. 320 с.
4. Маслач К., Лейтер М. Професійне вигорання: причини, наслідки та шляхи подолання. К. : Основи, 2019. 248 с.
5. Савченко С. С. Захопленість роботою та професійне вигорання: емпіричні дослідження. *Соціальна психологія.* 2020. № 2. С. 45–59.
6. Schaufeli W., Bakker A. Defining and measuring work engagement: Bringing clarity to the concept / Work engagement: A handbook of essential theory and research / eds. A. Bakker, M. Leiter // Psychology Press. 2010. P. 5–24.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 159.922.7:373.5.017.4

Федорова Тетяна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЧНИХ НАТРОЇВ У УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ

Війна, соціальні і економічні труднощі, а також постійні виклики, які стоять перед країною, зумовлюють потребу сфокусувати увагу на патріотичне виховання молодого покоління. У час, коли зовнішні впливи стають сильнішими, патріотичні погляди можуть бути важливим елементом у формуванні самосвідомості і громадянської відповідальності. На сьогоднішній день в Україні особливо актуальним є питання розвитку патріотичних настроїв серед підлітків, оскільки саме ця категорія молоді є фундаментом для майбутнього нації. Формування у підлітків глибоких патріотичних почуттів і усвідомлення власної відповідальності за долю країни є необхідною умовою для зміцнення національної ідентичності та громадянської свідомості. У контексті сучасних соціально-політичних викликів, коли національна єдність та спільна мета є запорукою виживання та процвітання України як незалежної держави, патріотичне виховання стає основою для формування активних громадян, здатних захищати свої цінності та національні інтереси.

Однією з головних цілей громадянського суспільства в сфері освіти є виховання критично мислячого, відповідального громадянина, здатного приймати поінформовані та обґрунтовані рішення, які, в тому числі, будуть ґрунтуватись на ставленні в пріоритет національних інтересів. Таким чином важливо зрозуміти, як саме, за допомогою яких чинників, сформувати у підлітків не лише позитивне ставлення до своєї батьківщини, але й здатність діяти на її користь, розвивати активну громадянську позицію.

У підлітковому віці патріотичні настрої часто перебувають у стадії формування. Підлітки активно шукають свою національну ідентичність, і в цей період можуть бути схильні до сильних емоційних реакцій на національні події, символи та ідеї. Психологічні чинники, які формуються під впливом родини, школи, медіа та соціальних груп, можуть мати значний вплив на формування або зміцнення патріотичних поглядів у цьому віці.

Питання важливості патріотичного виховання у своїх наукових працях розглядають Н. І. Череповська, І. Д. Бех, К. О. Журба, Т. І. Бондар, Є. Н. Бондар, Р. Р. Петронговський. Зокрема Т. І. Бондар та Є. Н. Бондар визначають важливість патріотичного виховання молоді як процесу формування переконань [2, 98]. Р. Р. Петроговський досліджує складність переходу від етнокультурної до громадянської ідентичності в підлітковому

віці, наголошуючи на важливості вибору ідеалу та перетворення знань на переконання, що є основою патріотичної свідомості та ціннісної системи особистості [4, 48].

Дослідивши питання підліткового патріотизму у науковій літературі вважаємо за необхідне визначити психологічні чинники, що впливають на формування патріотичних настроїв у підлітків, зокрема у учнів 8-9 класів. Під психологічними чинниками розуміємо умови і фактори, що визначають або впливають на психічні процеси або ставлення та розвиток особистості. Вони можуть включати в себе такі елементи, як: мотивація, сприйняття, засвоєння, переконання та ставлення.

Вікова психологія визначає, що підлітки у віці 13-15 років переживають перехідний вік, коли активно шукають своє місце в суспільстві та розвивають уявлення про себе, свою країну і її роль у світі. Цей період у житті є критичним для формування національної ідентичності та світогляду, саме в цей час підлітки починають усвідомлювати значення національних цінностей, культури, історії та політичної ситуації в країні.

Важливо дослідити як особистісні, соціальні, культурні та освітні фактори впливають на розвиток патріотичних почуттів підлітків, а також як ці настрої проявляються у поведінці та ставленні до своєї країни.

Як висновок, зазначимо, що формування патріотичних настроїв у дітей 8-9 класів є комплексним процесом, який залежить вид взаємодії різних психологічних, соціальних та культурних аспектів. Найбільший вплив на формування патріотичних настроїв у учнів має сім'я та шкільне середовище, зокрема через навчальну програму, культурні заходи та позитивний вплив вчителів. Зважаючи на сучасний всепоглинаючий вплив медіа та соціальних мереж, які можуть як підтримувати, так і змінювати погляди учнів, цей фактор важливо враховувати, забезпечити дослідження глибини такого впливу, із можливістю подальшого застосування, як одного з інструментів просвітницької діяльності.

Подальшими розвідками наукових досліджень можуть бути: особливості патріотичного виховання учнів старших класів в умовах воєнного часу; механізми патріотичного виховання студентства в умовах дистанційного навчання; шляхи патріотичного виховання майбутнього психолога тощо.

Список використаних джерел:

1. Белан Т. Національно-патріотичне виховання дітей та молоді в закладах освіти в умовах воєнного стану. *Вітчизняний і зарубіжний досвід розвитку освіти.* Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. № 185-186 (29-30) (2024), с. 201-206. URL : https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/774/815
2. Бондар Т. І., Бондар Є. Н. Використання емоційно-психологічних засобів у патріотичному вихованні молоді. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури,* 16 (1), с. 95-103. URL : https://doi.org/10.15421/352423

3. Національно-патріотичне виховання в Україні : наук.-допом. бібліогр. покажч. / НАПН України, ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського ; [упоряд. : Страйгородська Л. І., Пономаренко Л. О., Тарнавська С. В. та ін. ; наук. ред. Березівська Л. Д. ; бібліогр. ред. Пономаренко Л. О.]. Київ : [б. в.], 2019. 368 с.
4. Петронговський Р. Р. Теорія і практика формування патріотизму старшокласників : монографія / за ред. проф. М. В. Левківського. Житомир : Полісся, 2003. 220 с.
5. Череповська Н. І. Патріотизм молоді інформаційної доби: інноваційні засоби розвитку : навчально-методичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 154 с.
6. John P. Myers, A. Rapoport : Citizenship and democratic education in the time of rising nationalism: Theory, research and practice : Citizenship Teaching & Learning, Volume 16, Oct 2021, p. 297-299, URL: https://doi.org/10.1386/ctl_00067_2

Науковий керівник: докт. пед. наук, проф. І. М. Ковчина.

УДК 159.922.8:37.09«364»

Хомич Анна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ СТРЕСУ НА МОТИВАЦІЮ ДО НАВЧАННЯ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Навчання є важливою частиною життя людини. Воно сприймається не лише як засіб для забезпечення існування людини, а й як шлях до досягнення успіху. Саме тому дорослі часто занепокоєні тим, як навчаються їх діти. Батьки хочуть, щоб їх діти відповідально ставилися до навчання, щоб у майбутньому вони могли знайти гідну роботу. Саме через це, тема навчальної мотивації в підлітковому віці завжди була і буде лишатися актуальною.

Підлітковий вік є критичним періодом завершення дитинства, фазою дорослішання, перехідним етапом фізичного та психічного розвитку від статевого дозрівання до повноліття особистості. Підліткам часто доводиться стикатися з різноманітними стресовими ситуаціями. Зазвичай їх можуть хвилювати стосунки з однолітками, їх становлення як незалежної особистості, хобі. Проте це лише приблизний перелік, і усе залежить від конкретної людини. Зараз для населення України сильним стресовим чинником є війна. Кожен має свій досвід і свої реакції на страшні та загрозливі ситуації, проте багато людей потребують психологічної підтримки. Перед війною людям довелося стикнутися з пандемією. Зміна

умов життя, відчуття невизначеності, а також ізоляція також несприятливо впливали на психологічний стан людей, й зокрема на підлітків.

Відсутність стабільності та постійна тривога, часто заважає підліткам зосередитись на навчанні. Стрес заповнює їх розум настільки, що навчання відходить на задній план і на нього у них зовсім не вистачає сил.

Питання навчальної мотивації підіймалося багатьма вченими, такими як: Т. Голубенко, А. Квятковська, І. Кипич, Л. Сіра, А. Мельник, С. Феденько, Н. Скрипник та ін. [4, с. 36].

На навчальну мотивацію учнів можуть досить сильно впливати їх емоції. Про цей вплив зазначав М. Е. Форд, а також дане питання розглядалося й іншими вченими (К. Ізард, і П. Екман, Дж. Рів, та ін.) [6, с. 70].

Для дослідження цього питання можна звернути також до теорії ієрархії потреб А. Маслоу, де мотивація до навчання може бути пов’язана з потребою у самореалізації особистості.

Для того, щоб розібратися у тому, як саме стрес впливає на навчальну мотивацію підлітків, варто поговорити про саме поняття мотивації. Слід зазначити, що мотивація до навчання може бути як зовнішньою, так і внутрішньою. Зовнішня мотивація як правило підкріплюється зовнішніми чинниками, такими як хороші оцінки, похвала, чи страх покарання. Багато підлітків і навіть дорослих людей, мотивують себе тим, що хтось їх похвалить чи навіть дасть нагороду. І хоча зовнішні мотивуючі чинники можуть бути дієвими у довгостроковій перспективі, ефективнішою є саме внутрішня мотивація. Вона криється у внутрішніх переконаннях людини, у впевненості в тому, що це для неї є цінним [4, с. 37]. Такі переконання не дають людині “зламатися”, коли їй стає непросто.

Досить сильно на навчальну мотивацію людини, зокрема особистості підліткового віку впливає стрес. І хоча в якийсь момент стрес може позитивно впливати на мотивацію до навчання, у довгостроковій перспективі це може призвести до поганих наслідків, таких як наприклад проблеми з психічним чи навіть фізичним здоров’ям. Постійний стрес може проявлятися у виснаженості, поганих стосунках підлітка з вчителями, батьками, однолітками, і загалом у формуванні негативного ставлення до всього оточуючого. Накопичені негативні емоції впливають на якість засвоєння навчального матеріалу. Натомість позитивний емоційний стан сприяє тому, що підліток виявлятиме більше бажання та старань для виконання поставлених завдань [6, с. 71].

Дорослі можуть мати істотний вплив на емоційний стан підлітка. Стиль педагогічного спілкування може істотно впливати на навчальну мотивацію учнів. Для учнів велике значення має атмосфера у класі та зацікавленість вчителя в учневі як в особистості. Саме тому вчителі повинні використовувати демократичний стиль спілкування з учнями-підлітками [2].

Слід зазначити, що у особистості підліткового віку ще не сформований свій індивідуальний стиль подолання впливів екстремальних ситуацій, саме тому підліткам важлива підтримка дорослих, щоб навчитися боротися зі стресом та адаптуватися до екстремальних ситуацій. Ігнорування цього, може призвести до виникнення у них девіантних форм поведінки, депресії, зниження соціальної адаптації тощо [1].

Війна звісно негативно вплинула на якість освіти в Україні. Вчителям довелося зіткнутися з багатьма викликами під час своєї роботи, зокрема з нестабільністю умов навчання, організації навчального процесу, нестабільним психоемоційним станом учнів та учениць, і зниженою навчальною мотивацією у них.

Згідно дослідження, проведеного Державною службою якості освіти України за підтримки проекту "Супровід урядових реформ в Україні" *(SURGe)* у грудні 2022 – січні 2023 років, психологічний стан учнів погіршився, діти стали почувати себе більш втомленими і тривожними. Також кількість дітей, що почувають себе щасливо, спокійно та в безпеці, зменшилося на 20%. Варто зазначити, що в період воєнного стану в Україні не всі учні мають доступ до нормального освітнього процесу, що звісно негативно позначається на їх мотивації до навчання [5].

Як висновок, хочемо підкреслити, що стрес негативно впливає на якість життя підлітків. Для покращення продуктивності у навчанні та підвищення мотивації до нього, учням підліткового віку слід створити комфортне психологічне середовище, де б вони почували себе вільно і в безпеці. Під час війни особливо важко створити подібні умови, проте доступність і передбачуваність є важливими чинниками підвищення навчальної мотивації. Доброзичливе ставлення дорослих та активна їх участь у підтримці ментального здоров'я підростаючого покоління є ефективними інструментами підвищення мотивації до пізнання нового, і прагнення до успіху.

Список використаних джерел:

1. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : методичні рекомендації ; за заг. ред. В. Г. Панка, К. Б. Левченко. К. : МЖПЦ "Ла-Страда Україна", 2014. С 35-38.
2. Кокоріна Л. В. Вплив педагогічного спілкування на навчальну мотивацію школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ : Гельветика, 2021. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи. Вип. 83. С. 83.
3. Козаченко Ю. Вплив стресу на навчальний процес студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2021. № 6. С. 291.
4. Піменова. О. Мотивація до навчання студентів в умовах воєнного стану. *Габітус*. Науковий журнал з соціології та психології. 2023. № 47. С. 37. URL : https://doi.org/10.32782/2663-5208

5. Третина учнів в умовах війни не мали постійного доступу до навчання – результати дослідження – Державна служба якості освіти України. *Державна служба якості освіти України*. URL : https://sqe.gov.ua/tretina-uchniv-v-umovakh-viyni-ne-mali-po/ (дата звернення: 31.03.2025).
6. Maniyeva R. M. The impact of emotions on cadet's training motivation. *Габітус*. Науковий журнал з соціології та психології. 2022. № 42. С. 69-73. URL : https://doi.org/10.32782/2663-5208.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Т. І. Ханецька.

УДК 37.018.1-053.6

Цапчук Тетяна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВПЛИВ ТИПІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ПРОЯВ АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ПІДЛІТКІВ

В даний час проблема впливу сімейного виховання на прояви акцентуації характеру підлітків продовжує залишатися однією з найбільш значимих та затребуваних у сучасних напрямах психології та педагогіки, оскільки зачіпає соціально значущі сторони життя сучасного українського суспільства.

Прояви акцентуацій характеру у підлітковому віці зумовлені тим, що цей вік є найскладнішим з погляду становлення та розвитку характеру особистості. Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами умов, які впливають особистісний розвиток дитини.

Виникнення акцентуацій характеру, прояви специфічної для них поведінки є наслідком впливу спадкових, психологічних і соціальних факторів, серед яких найважливішими є: умови виховання, перешкоди в діяльності, когнітивна криза, дисгармонійність Я-образу, несформованість спонукальної сфери, спадкові ознаки [2].

Акцентуація завжди, загалом передбачає посилення ступеня певної межі. Ця риса особистості, таким чином, стає акцентованою. Акцентуйовані риси далеко не такі численні, як індивідуальні, що варіюють. Ц, по суті, самі індивідуальні риси, але які мають тенденцією до переходу в патологічний стан. За більшої виразності вони накладають відбиток на особистість як і нарешті, можуть набувати патологічний характер, руйнуючи структуру особистості.

Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами умов, які впливають на особистісний розвиток дитини. Особливості

формування особистості у підлітковому віці досліджуються у роботах психологів Л. І. Божович, В. В. Давидова, А. К. Маркової, Л. М. Фрідман, І. Ю. Кулагіної, І. С. Кона. Вони стосуються фізіології організму, відносин, що складаються у підлітків з дорослими людьми та однолітками, рівня розвитку пізнавальних процесів, інтелекту та здібностей.

Важливо відмітити, що у роботах вище зазначених авторів прослідковується певна залежність між стилем виховання дитини та проявами її рис характеру.

Отже, часто при виборі стилю сімейного виховання дітей, батьки обирають різні несприятливі для особистісного розвитку дітей тактики, у зв'язку з чим і виникають різноманітні акцентуації характеру та інші відхилення у поведінці у підлітковому віці [6].

Проаналізувавши літературу, що висвітлює питання впливу сімейного виховання на прояви акцентуації характеру підлітків, на нашу думку, можна стверджувати, що основними чинниками, які впливають на прояв акцентуацій підлітків є:

– батьки, а зокрема та сімейна система в якій зростає підліток;

– організації способу життя підлітка та навчання, як поводитися в суспільстві;

– педагогічна культури батьків, особливості їхньої особистості, ціннісні орієнтації сім'ї;

– створення довірливої атмосфери між дорослим і підлітком;

– розуміння закономірностей розвитку дитячої, а зокрема підліткової психіки;

– усвідомлення розуміння батьками своєї відповідальності за максимальне забезпечення дитині повноцінного життя в майбутньому.

Як висновок, хочемо підкреслити, що сімейне виховання найбільше впливає на дисгармонізацію характеру підлітків. Атмосфера в сім'ї та стиль життя батьків закладають підґрунтя щодо формування характеру підлітків. Сімейні умови, рід занять, матеріальний рівень та рівень освіти батьків значною мірою визначає життєвий шлях дитини.

Відповідно до виявлених результатів проведеного дослідження та аналізу даної теми варто вказати наступні рекомендації для оптимізації впливу сімейного виховання на прояв акцентуацій характеру підлітків:

– любити, приймати, підтримувати дитину не за певні досягнення, а просто за те, що вона є;

– розвивати особистість дитини та здібності лише у тій діяльності, якою вона займається за власним бажанням і інтересом;

– створювати сімейні традиції, які базуються на зонах радості; систематично робити щось разом із дитиною;

– не втручатися у справу, якою займається дитина, якщо вона не просить допомоги;

– дозволяти дитині переживати негативні наслідки власних дій або власної бездіяльності;

– зіставляти власні очікування з можливостями дитини;

– ділитися з дитиною власними почуттями, як позитивними, так і негативними тощо.

Список використаних джерел:

1. Ковальов С. В. Психологія сучасної сім'ї. Київ, 2018. 128 с.
2. Кротенко В. І., Заставна І. С. Вплив стилю сімейного виховання на формування акцентуацій характеру у підлітків. Науковий часопис. Спеціальна психологія.
3. Михайлишин У. Б., Ільїна В. М. Вплив акцентуацій характеру на агресивну поведінку підлітків. Електроний репозитарій ДВНЗ. https://dspace.uzhnu.edu.ua 10-DOI. С.83-100
4. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.
5. Федяєва В. Л. Авторитет і особистий приклад батьків у сімейній педагогіці. Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Херсон, 2004. Вип. 36. С. 71-75.
6. Яблонська Тетяна Миколаївна. Розвиток ідентичності дитини в системі сімейних взаємин : монографія / Міністерство освіти і науки України, Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Суми : Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 438 с.

Науковий керівник: канд. психол. доц. О. К. Праченко.

УДК 378.4.091.2:32

Чалчинський Олег

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

УНІВЕРСИТЕТСЬКЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ПОЛІТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДІ В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД

Університетське середовище відіграє визначальну роль у формуванні політичної свідомості молоді, особливо в умовах кризових періодів, коли суспільні та державні трансформації вимагають від громадян активної позиції та відповідальності. Саме у закладах вищої освіти студенти не лише здобувають знання, а й розвивають критичне мислення, оволодівають навичками аналізу суспільно-політичних процесів, що сприяє їхній громадянській активності.

Політична свідомість є однією з ключових характеристик суспільного життя, що має власні особливості, умови виникнення та механізми формування. О. Краснокутський розглядає її як соціально-філософське поняття, що позначає одну з фундаментальних форм суспільної свідомості. Вона включає комплекс ідеальних уявлень, які відображають політичну реальність, формують образи державного устрою, системи влади та напрямів розвитку держави [3, с. 227]. Ці уявлення виникають і змінюються під впливом історичних умов, акумулюючи, зберігаючи та трансформуючи інформацію про політичні процеси.

С. Жданенко зазначає, що особливості політичної свідомості проявляються у відповідних очікуваннях суспільства щодо поведінки індивідів у політичному середовищі, а також у механізмах соціальних санкцій, які регулюють взаємовідносини між громадянами та владою. На відміну від офіційних норм і законодавчих приписів, такі очікування часто мають неформальний характер і можуть бути не повністю усвідомленими [2].

Б. Л. Дем'яненко, у свою чергу, підкреслює, що політична свідомість є невід'ємною складовою духовного життя суспільства та фундаментом моральних цінностей особистості, що сприяє усвідомленню багатогранності та суперечливості політичної реальності, допомагає осягнути закономірності соціально-політичного розвитку та формує цілеспрямованість індивідуальної діяльності. Процес формування політичної свідомості є закономірним явищем, що відображає історичний розвиток суспільства [1, с. 86].

Таким чином можемо констатувати, що серед основних складових політичної свідомості є політичні орієнтації, соціально-політичні цінності та переконання, які визначають ставлення особистості до політичних процесів і її участь у суспільному житті.

Університетське середовище представляє собою унікальну екосистему, в якій перетинаються різноманітні фактори формування політичної свідомості: академічний дискурс, інституційні впливи, міжособистісна комунікація та групова динаміка. В умовах суспільно-політичної кризи саме воно забезпечує когнітивно-аналітичний підхід до осмислення політичних процесів, створюючи передумови для формування рефлексивної, а не афективно-реактивної політичної свідомості молоді.

Концептуальний аналіз досліджуваної проблематики дозволяє стверджувати, що ефективність впливу університетського середовища на формування політичної свідомості молоді зумовлюється співвідношенням трьох ключових компонентів: інституційної спроможності університету забезпечувати плюралістичний політичний дискурс; наявністю конструктивних моделей політичної поведінки серед референтних осіб університетського середовища; та ступенем залучення студентів до процесів академічного самоврядування з реальними повноваженнями.

Принципово важливим є розуміння політичної свідомості молоді не як фіксованого конструкту, а як динамічної системи, що особливо інтенсивно

трансформується в кризові періоди, коли актуалізуються механізми пошуку ідентичності та переоцінки ціннісних орієнтацій. В умовах кризи зростає значущість інституційного забезпечення когнітивної обробки суспільно-політичної інформації, що може ефективно реалізуватися саме в університетському середовищі через поєднання критичного мислення з емоційно-ціннісним переживанням соціально-політичних процесів.

Варто також відзначити, що у порівнянні з іншими агентами політичної соціалізації, університетське середовище має унікальну здатність інтегрувати різноспрямовані впливи, балансуючи між традиціями та інноваціями, науковою об'єктивністю та ціннісними орієнтаціями, глобальними тенденціями та національною специфікою.

Лонгітюдні дослідження, проведені в університетах різних країн, демонструють значущу кореляцію між рівнем демократичності університетського середовища та формуванням демократичних установок у політичній свідомості студентів [7]. Особливо виразно ця закономірність проявляється в періоди соціально-політичних криз, коли активізуються механізми пошуку ціннісних орієнтирів та референтних моделей політичної поведінки. Натомість нейрокогнітивні дослідження підтверджують, що в молодому віці (18–25 років) відбувається активний розвиток префронтальної кори головного мозку, відповідальної за прийняття рішень, планування та оцінку наслідків, що робить цей період сензитивним для формування раціонально-аналітичних компонентів політичної свідомості [6].

Систематичне залучення студентів до обговорення суспільно-політичних проблем в академічному контексті сприяє розвитку критичного мислення та зниженню схильності до політичного екстремізму та радикалізму, адже згідно з теорією психосоціального розвитку, саме в періоди кризи ідентичності (а університетський період є одним із них) відбувається найбільш інтенсивний пошук ціннісних орієнтирів, у тому числі в політичній сфері [5]. Результати міждисциплінарних досліджень підтверджують, що університетське середовище, яке забезпечує балансування між академічною свободою та інституційною структурованістю, створює оптимальні умови для формування зрілої політичної свідомості, здатної протистояти маніпулятивним впливам та популістським наративам, особливо поширеним у кризові періоди [8].

Показовим прикладом впливу університетського середовища на формування політичної свідомості молоді в кризовий період є досвід наших вітчизняних університетів під час Революції Гідності 2013–2014 років та наступного періоду російської агресії. Університети, які забезпечували відкритий плюралістичний дискурс щодо суспільно-політичних процесів, стали не лише осередками громадянської активності, але й просторами формування конструктивних моделей політичної поведінки. Студенти, які навчалися в університетах з розвиненим студентським самоврядуванням та активним залученням до обговорення суспільно-політичних проблем,

демонстрували вищий рівень громадянської відповідальності та нижчий рівень радикальних політичних установок порівняно зі студентами університетів з обмеженими можливостями для демократичної участі.

Учені наголошують, що покоління, яке зросло разом із незалежною Українською державою, сьогодні відіграє ключову роль у модернізаційних процесах. Рівень політичної свідомості молоді значною мірою визначається як об'єктивними, так і суб'єктивними чинниками. В сучасних умовах інформаційного суспільства, глобалізаційних викликів та становлення демократичної, відкритої й правової держави в Україні створено сприятливі передумови для розвитку нового політичного мислення [1].

Примітно, що саме університетське середовище забезпечувало можливості для конструктивної сублімації протестної енергії через залучення до волонтерських проектів, аналітичних дискусій та розробки інноваційних проектів соціальних перетворень. В умовах інформаційної війни університети, які розвивали критичне мислення та медіаграмотність, сприяли формуванню резистентності студентів до дезінформації та маніпулятивних впливів. Особливо важливим виявився вплив міждисциплінарного підходу до аналізу суспільно-політичних проблем, коли студенти мали можливість розглядати кризові явища крізь призму різних наукових дисциплін – від політології та соціології до психології та культурології, що сприяло формуванню системного мислення та багатовимірного сприйняття політичної реальності.

Таким чином університетське середовище виступає ключовим фактором формування політичної свідомості молоді в кризовий період за умови забезпечення трьох базових компонентів: плюралістичного дискурсу з суспільно-політичних проблем, наявності конструктивних моделей політичної поведінки серед референтних осіб університетського середовища та реального залучення студентів до процесів прийняття рішень на рівні університету.

Подальшими розвідками наукових досліджень можуть бути: особливості створення університетського середовища для молоді у період воєнного часу; психологічні особливості забезпечення молоді компетентностями в дистанційних умовах навчання в університеті; механізми забезпечення політичними знаннями студентів-психологів в умовах університетського середовища.

Список використаних джерел:

1. Дем'яненко Б. Л., Дем'яненко В. М., Прядко Т. П. Політична свідомість сучасної української молоді в контексті зміни поколінь. *Політикус* : наук. журнал. 2021. № 1. С. 86–93.
2. Жданенко С. Щодо питання національної ідентичності в Україні. URL : http://nauka.nlu.edu.ua/ (дата звернення: 28.03.2025).

3. Краснокутський О. Політична свідомість як утворююча складова процесу формування ідеології державотворення. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії.* 2013. Вип. 52. С. 227–240.
4. Хорошилов О. Ю. Політична психологія: курс лекцій / Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса : ОНУ, 2006. 86 с.
5. Barrett M., Zani B. Political and Civic Engagement: Multidisciplinary perspectives / ed. by M. Barrett, B. Zani. London; New York : Routledge, 2015. 553 p.
6. Campbell D. E. What Social Scientists Have Learned About Civic Education: A Review of the Literature. *Peabody Journal of Education.* 2019. DOI: 10.1080/0161956X.2019.1553601.
7. Flanagan C., Levine P. Civic engagement and the transition to adulthood. *Future of Children.* 2010. Vol. 20, No. 1 (Spring). P. 159–179.
8. Youniss J. et al. Youth civic engagement in the twenty-first century. *Journal of Research on Adolescence.* 2002. Vol. 12, No. 1 (March). P. 121-148.

Науковий керівник: докт. пед. наук, проф. І. М. Ковчина.

УДК 373.2.015.3:159.95

Чокнадій Анастасія
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дошкільний вік є особливим періодом у формуванні ментального здоров'я дитини. Саме в цей період закладаються фундаментальні особистісні якості, розвиваються різні види діяльності, формується здатність до саморегуляції поведінки, а також уміння узгоджувати власні бажання та потреби з інтересами оточуючих.

Ментальне здоров'я дітей старшого дошкільного віку формується під впливом багатьох чинників, серед яких значну роль відіграють психолого-педагогічні умови, що визначають емоційне благополуччя, соціальну адаптацію та загальний психологічний комфорт дитини. Найбільш визначальним аспектом, який сприяє збереженню й зміцненню психічної рівноваги дитини, є емоційний клімат у дошкільному закладі та сім'ї. Атмосфера, у якій зростає дошкільник, впливає на його емоційну стабільність, почуття безпеки, рівень тривожності та впевненість у собі. Дитина, яка виховується у сприятливому середовищі, отримує змогу

гармонійно розвиватися, проявляти власну індивідуальність та вибудовувати довірливі стосунки з оточенням [3, с. 105].

Емоційний фон у сім'ї є основою, на якій вибудовується загальне сприйняття світу. Малюк, що зростає в атмосфері турботи, любові та взаєморозуміння, демонструє вищий рівень емоційної стійкості, краще адаптується до соціуму й виявляє більш розвинені навички саморегуляції. Довіра між батьками та дитиною сприяє формуванню позитивного самоусвідомлення, дозволяє малюку почуватися захищеним і впевненим у собі. Натомість виховання в умовах нестабільності, частих конфліктів, емоційної холодності або надмірного контролю може призвести до підвищеного рівня тривожності, замкненості чи навіть агресивних реакцій. З огляду на це гармонійні відносини між членами родини, позитивне підкріплення дитячих досягнень і чуйне ставлення з боку дорослих відіграють значну роль у формуванні емоційного добробуту дошкільника.

Не менш значущим є емоційний клімат у дошкільному закладі, адже значну частину дня дитина проводить саме там. Атмосфера у групі, стиль спілкування вихователів, характер взаємодії між дітьми – усе це безпосередньо впливає на психологічний стан кожного вихованця. Коли педагог створює теплу, підтримувальну та дружню обстановку, у якій дитина відчуває себе прийнятою та цінною, зростає рівень її впевненості у власних силах, розвивається емоційна стабільність, зміцнюється соціальна адаптованість [5, с. 68]. Якщо ж у групі переважає напружена атмосфера, вихованці відчувають надмірний контроль, суворі обмеження або несправедливе ставлення, то це може спровокувати виникнення тривожності, страху перед новими ситуаціями або навіть відмову від взаємодії з однолітками [2].

Методи й прийоми виховання, які застосовує педагог у своїй роботі, суттєво позначаються на психологічному стані дошкільників. Використання демократичного стилю спілкування, орієнтація на індивідуальні особливості кожної дитини, заохочення до самовираження та самостійності сприяють формуванню позитивного ставлення до себе та світу. Дошкільник, якого підтримують, який має змогу проявляти ініціативу, навчатися через гру та отримувати схвалення за свої досягнення, більш відкритий до пізнання нового, легше адаптується до змін і впевненіше долає труднощі. Використання методів позитивної мотивації, заохочення творчої активності, створення ситуацій успіху та підтримка ініціативи дітей дозволяє не лише розвивати когнітивні здібності, а й сприяє зміцненню їхньої емоційної стійкості та впевненості у собі.

Водночас застосування авторитарних або надто директивних методів навчання, часте використання покарань, знецінення почуттів або досягнень дітей може викликати почуття страху, невпевненості, внутрішньої скутості та навіть сприяти розвитку негативного ставлення до себе й оточення. Коли педагог уникає врахування емоційного стану дітей, не приділяє уваги їхнім

переживанням та не створює умов для вільного самовираження, діти можуть відчувати пригніченість, відчуженість або навіть проявляти ознаки емоційного виснаження. Зважаючи на це методи виховання та навчання мають бути спрямовані на підтримку ментального благополуччя дошкільників, формування в них позитивного світосприйняття та соціальної впевненості [1, с. 64].

Зміцнення психологічного здоров'я дітей відбувається через їхню соціальну взаємодію та міжособистісні відносини. Спілкування з однолітками й дорослими, формування навичок взаємодії, розвиток уміння будувати стосунки на основі взаємоповаги та співпраці відіграє суттєву роль у становленні емоційної стабільності та впевненості у собі. Дошкільний вік є періодом активного формування соціальних навичок, тому якість взаємин дитини з оточенням значною мірою визначає рівень її ментального здоров'я. Діти, які мають позитивний досвід взаємодії з ровесниками, легше налагоджують контакти, почуваються більш захищеними та комфортно почуваються у соціальному середовищі [1, с. 66].

Взаємини між однолітками у дошкільному віці не лише сприяють соціалізації, а й виконують терапевтичну функцію, допомагаючи дітям долати страхи, переживати емоційні труднощі та навчатися вирішувати конфліктні ситуації мирним шляхом. Незамінною у цьому процесі є роль ігрової діяльності, яка виступає природним способом комунікації дошкільнят, дозволяє їм відпрацьовувати різні соціальні ролі, навчатися співпраці та взаємодопомоги. Якщо у процесі гри дитина відчуває себе прийнятою, отримує підтримку, має можливість проявити ініціативу та випробувати різні моделі поведінки, це сприяє розвитку її емоційної гнучкості, впевненості у своїх силах і формуванню навичок конструктивного спілкування.

Стосунки з дорослими також мають велике значення для психологічного стану дошкільника. Вихователь, який демонструє підтримку, розуміння, терпіння та відкритість до потреб дитини, стає для неї авторитетною фігурою, що сприяє емоційному благополуччю й розвитку довірливих стосунків. Якщо ж дитина відчуває відчуженість, холодність або нестачу уваги з боку дорослих, це може призвести до зниження самооцінки, розвитку тривожності та виникнення труднощів у подальшій соціальній адаптації [4, с. 177].

Таким чином, ментальне здоров'я дітей старшого дошкільного віку формується під впливом цілісної системи чинників, серед яких емоційний клімат у родині та дошкільному закладі, педагогічні методи виховання та характер соціальної взаємодії є значущими елементами, що визначають психологічний добробут дитини. Важливо, щоб діти відчували емоційну підтримку з боку дорослих, адже це сприяє розвитку їхньої впевненості в собі, здатності справлятися з труднощами та встановлювати гармонійні стосунки з оточенням. До того ж, створення стабільного та передбачуваного

середовища допомагає дитині відчувати себе в безпеці, що є основою для її психоемоційного комфорту та позитивного сприйняття світу.

Список використаних джерел:

1. Андреєва Г. В. Психолого-педагогічні умови формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей дошкільного віку: Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня магістр спеціальності 012 Дошкільна освіта, напряму підготовки (Дошкільна освіта. Альтернативна дошкільна освіта). Ізмаїл, 2023. 112 с.
2. Краплій Н. С. Організація здорового життя дітей дошкільного віку. Київ, 2017.
3. Ляпунова В. А. Психолого-педагогічні умови формування моральних цінностей у дітей старшого дошкільного віку. *Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки.* 2018. Вип. 82 (3). С. 102-106.
4. Тітаренко С. А. Особливості формування доброзичливих взаємин старших дошкільників на засадах використання сюжетно-рольових ігор : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., м. Умань, 25 листоп. 2021 р. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : Візаві, 2021. С. 174-178.
5. Шмойлова Н. О. Ціннісне ставлення до здоров'я та самоактуалізація особистості. *Вісник педагогіки*. 2017. № 3. С. 64-70.

Науковий керівник: канд. пед. наук, доц. С. А. Тітаренко.

УДК 159.942

Шамхалова Катерина

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

РОЛЬ ТРИВОЖНОСТІ У ФОРМУВАННІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПІДЛІТКІВ

Тривожність у підлітковому віці є основним аспектом психологічного розвитку, що впливає на емоційний стан, комунікативні навички та здатність формувати стійкі міжособистісні стосунки. У цей період відбувається активний процес самовизначення та адаптації до суспільних норм, а переживання тривоги може стати значною перешкодою для гармонійного розвитку особистості. Вивчення ролі тривожності у формуванні міжособистісних взаємин дозволяє не лише глибше зрозуміти природу цього явища, але й окреслити шляхи його корекції та профілактики.

Дослідження цієї проблеми ведеться у двох основних напрямках. З одного боку, увага приділяється внутрішнім чинникам тривожності, що пов'язані з індивідуальними психологічними особливостями підлітка, такими як рівень емоційної чутливості, самооцінка, особливості когнітивних

процесів. З іншого боку, вивчається роль зовнішніх факторів, серед яких найбільш значущими є соціальне оточення, стиль виховання в сім'ї, рівень підтримки з боку батьків і педагогів, а також особливості шкільного середовища.

І. В. Батуріна розглядає тривожність у підлітковому віці як багатовимірне явище, яке проявляється на різних рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому. На її думку, основним механізмом розвитку підвищеної тривожності є конфлікт між бажанням соціального прийняття та страхом невідповідності очікуванням оточення. Підлітки з високим рівнем тривожності часто демонструють невпевненість у собі, уникають відкритої комунікації, мають труднощі в налагодженні дружніх стосунків [1]. Авторка підкреслює, що соціальна тривожність у цьому віці може мати довготривалі наслідки, зокрема у вигляді труднощів адаптації у дорослому житті.

Г. С. Костюк у своїх дослідженнях приділяє увагу впливу тривожності на міжособистісне спілкування підлітків, акцентуючи увагу на тому, що вона не лише перешкоджає налагодженню комунікації, але й може формувати негативні патерни поведінки. Автор зазначає, що надмірна тривожність може призводити до уникнення соціальних контактів або, навпаки, до компенсаторної гіперактивності в спілкуванні, що часто сприймається оточуючими як нав'язливість або агресивність [2]. Він також наголошує на ролі шкільного середовища у розвитку тривожних станів, підкреслюючи, що конкуренція за академічні досягнення, порівняння з іншими учнями та тиск з боку педагогів можуть значно посилювати тривожність у підлітків.

О. А. Савченко аналізує причини тривожності у підлітковому віці через призму соціально-психологічних чинників. Авторка вказує, що у сучасному суспільстві зростає вплив соціальних мереж на формування самосприйняття підлітків, а віртуальні комунікації стають джерелом додаткових тривожних переживань. Зокрема, підлітки, які відчувають невідповідність власного образу ідеалізованим стандартам, що поширюються в соцмережах, схильні до заниженої самооцінки та почуття соціального виключення [3]. Савченко також звертає увагу на те, що у групах ровесників тривожні підлітки часто займають або ізольовану позицію, або стають об'єктами глузувань, що ще більше поглиблює їхню соціальну невпевненість.

Сучасний стан досліджень підтверджує, що тривожність є одним із ключових факторів, що визначають якість міжособистісних стосунків підлітків. У багатьох країнах питання тривожних розладів серед дітей і підлітків розглядається на рівні державної політики. Наприклад, у законодавчих актах України, таких як Закон "Про психічне здоров'я" [4] та Національна стратегія розвитку освіти [5], підкреслюється необхідність створення психологічно комфортного освітнього середовища, що сприяє зниженню рівня тривожності серед учнів. Окремо слід зазначити важливість профілактичних заходів, які спрямовані на підтримку психоемоційного стану дітей у школах.

У багатьох європейських країнах вже впроваджено програми емоційного розвитку учнів, що включають методики когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на корекцію тривожних станів. Наприклад, у Швеції та Фінляндії активно застосовуються шкільні програми емоційної підтримки, де учнів навчають методам саморегуляції та стратегіям подолання тривожності у стресових ситуаціях. У США особлива увага приділяється психологічному консультуванню та роботі з групами підтримки для дітей, які мають проблеми з соціальною адаптацією.

Сучасний підхід до вивчення проблеми тривожності підлітків включає комплексний аналіз індивідуальних та соціальних факторів, що впливають на розвиток тривожних станів. Важливим аспектом є розробка ефективних методик психологічного супроводу дітей, що допомагають їм адаптуватися до соціального середовища, розвивати впевненість у собі та формувати навички конструктивного спілкування.

Таким чином, тривожність є суттєвим чинником, що впливає на процес формування міжособистісних стосунків підлітків. Вона може проявлятися як у вигляді замкнутості та уникнення соціальних контактів, так і у вигляді надмірної емоційної реактивності. Різні науковці пропонують свої підходи до розгляду цієї проблеми, акцентуючи увагу на ролі внутрішніх і зовнішніх чинників у розвитку тривожних станів. На сучасному етапі особливо важливим є пошук ефективних методів зниження тривожності, що дозволяють забезпечити гармонійний психологічний розвиток підлітків та їхню успішну соціалізацію.

Список використаних джерел:

1. Батуріна І. В. Психологія тривожності у підлітковому віці. Київ : Ліра, 2020. 220 с.
2. Костюк Г. С. Міжособистісне спілкування: теорія та практика. Харків : ХНУ, 2019. 180 с.
3. Савченко О. А. Психологічні особливості тривожності у підлітків. Львів : ЛНУ, 2021. 150 с.
4. Закон України “Про психічне здоров’я”. Закон України від 22.02.2000 № 1480-III. URL : https://www.rada.gov.ua
5. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2017-2021 роки. URL : https://www.kmu.gov.ua

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Г. А. Дьоміна.

УДК 159.942:159.9-051

Шарлай Тетяна Валеріївна
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ

Сьогодні в суспільстві до професії психолога ставляться з особливими вимогами. Основний акцент ставиться на позитивних аспектах взаємодії з людьми. Проте, очевидно, що саме робота з людьми, через високі вимоги до майбутніх фахівців, несе в собі значну відповідальність та емоційне навантаження. Це може призводити до виникнення у спеціаліста емоційних переживань, пов'язаних із професійними ситуаціями, підвищеної тривожності, а також до розвитку професійного стресу. Особливо це стосується роботи в умовах невизначеності та кризових ситуацій, які є характерними для надання волонтерської психологічної допомоги родинам загиблих, військовослужбовцям збройних сил України, переселенцям та людям, що постраждали від бойових дій і знаходяться в складних життєвих обставинах. Дослідження, як вітчизняні, так і міжнародні, вказують, що більшість учених звертають увагу на проблему синдрому емоційного вигорання психологів.

Проблема емоційного вигорання досліджували у своїх працях зарубіжні та вітчизняні психолога, зосереджуючи свою увагу на структурі, змісті, методах діагностики, (К. Маслач, Н. Водоп'янова, М. Гриньова [1], В. Орел, С. Максименко та ін.). Науковий інтерес викликають дослідження науковців, які присвячені проявам емоційного вигорання у представників різноманітних професійних груп (С. Н. Водоп'янова, І. Галецька, О. Мірошніченко, К. Маслач, М. Міщенко, Б. Перлман, Е. Хартман та ін.).

Проаналізувавши дослідження, особливо актуальним на наш погляд, є дослідження психологічних чинників емоційного вигорання у студентів-психологів, а також розробка програми профілактики емоційного вигорання.

Детальніше пояснення відмінностей терміну професійного вигорання ми зустріли в науковій праці Н. Коновчук. На думку вченої, емоційне вигорання – більш обширне, котре характеризується загальною втомою, підвищеною дратівливістю та агресією, а також втратою інтересів. Це явище викликає у людини втрату відчуття сенсу у власних діях, і негативно впливає на всі сфери життя. Псуються стосунки із іншими людьми, знижується самоефективність та спроможність приймати адекватні рішення. Водночас професійне вигорання – це прояв емоційного виснаження в роботі, котре

реалізується на рівні із такими явищами як деперсоналізація та редукція особистих досягнень [3].

Психологічні чинники традиційно поділяють на два блоки: індивідуальні (внутрішні) та організаційні (зовнішні). В індивідуальних, своєю чергою, можна виділити дві групи: соціально-демографічні характеристики та особистісні властивості. До зовнішніх (синоніми – "організаційні" та "ситуаційні" чинники) належать умови праці та соціально-психологічні особливості її організації. Однак сучасні емпіричні дослідження "вигорання" необхідно доречно здійснювати на новій, концептуальній основі в межах цілісного підходу до визначення його факторів. До основних психологічних чинників емоційного вигорання психологів-практиків належить сила процесів збудження, особистісна тривожність, нейротизм та рухливість нервових процесів [2].

П. Елсберг із співавторами емпірично довели, що під час терапії спеціалісти часто стикаються із проблемою емоційного виснаження. При чому це не залежить від характеру емоцій клієнта, які психолог співпереживає при сеансі. Оскільки професіонал може стикатися як із сильною ейфорійною радістю, так і з депресивними станами, відчуттям власної нікчемності. На перший погляд здається, що ці емоційні стани абсолютно полярні, однак вони мають спільний ефект – при тривалій інтенсивній дії вони викликають емоційне вигорання, котре поширюється на професійну сферу [5].

Оскільки консультаційна робота пов'язана із високим рівнем емоційної напруги, постійною необхідністю враховувати змінні обставини та інтенсивно комунікувати. Ризик виникнення синдрому професійного вигорання зростає. Спеціалісти схильні виснажуватися через те, що вони емоційно сильно задіяні в ситуацію взаємодії із клієнтом. Коли ці переживання перевищують психічні можливості психолога, настає стадія вигорання [1].

Подібні погляди має і Т. Дж. Хернандез із співавторами. Однак вчені зазначають, що не лише емоційна складова відіграє превалентну роль у формуванні синдрому, а й організаційна. Оскільки особливість терапевтичної роботи полягає і в тому, що необхідно постійно дотримуватися чітких встановлених часових рамок. Цей фактор викликає відчуття підвищеної відповідальності і психічної напруги [6].

Питання професійного вигорання психологів-практиків в умовах воєнного стану є досить актуальним. Під синдромом професійного вигорання розуміють емоційне виснаження та спустошення, спричинені власною роботою. Його складові: розвиток негативної самооцінки, пасивне ставлення до роботи, втрата розуміння й співчуття. Він розвивається на тлі хронічного стресу, призводить до виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів людини. Найбільш цей синдром спостерігається в групі ризику – професії в системі "людина-людина", до яких відноситься професія

психолога. Постійна систематична взаємодія, комунікація, високий рівень відповідальності, емоційне навантаження можуть спричинити процес розвитку синдрому. Людина втрачає інтенсивність працездатності, зацікавленість у роботі, відчуває емоційну та фізичну втому, втрачає активність, здоровий сон, спостерігається пригнічений настрій [4].

Як висновок, хочемо підкреслити, що особливістю трудової діяльності психологів-практиків є висока емоційна напруга, спричинена великою кількістю стресових подій, що є невід'ємною складовою професійного досвіду, негативно відображаючись на стані психологічного та фізичного стану особистості.

Практичні психологи входять в групу ризику виникнення синдрому професійного вигорання через ряд таких причин, як: високий рівень емоційної навантаженості роботи, інтенсивне співпереживання, негативістське ставлення клієнтів до дійсності, схильність консультантів забувати про власні потреби через сильне прагнення допомогти іншим, недостатній рівень компетентності для вирішення проблеми клієнта, нехтування власним психологічним благополуччям та відчуття сорому при необхідності звернутися за допомогою до супервізора. Тому важливим та актуальним є дослідження емоційного вигорання майбутніх психологів, які працюють в умовах воєнного стану, встановлення психологічних чинників емоційного вигорання та розробка програми її профілактики.

Список використаних джерел:

1. Гриньова М., Бєляєва Н. Синдром емоційного вигорання у майбутніх педагогів та шляхи запобігання його проявам. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи :* наук. зб. Вип. 29 / Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини ; [редкол. : Н. С. Побірченко (голов. ред.), О. М. Коберник (заст. голов. ред.) та ін.]. Умань : Жовтий, 2009. С. 81–87.
2. Кіяшко О. О., Царькова О. В. Емоційне вигорання та його вплив на процес професійного становлення студентів майбутніх практичних психологів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.* К. : Вид-во НПУ, 2014. Вип. 45 (69). С. 144–149.
3. Коновчук Н. С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. *Правничий вісник університету "КРОК"*. 2012. № 14. С. 91-95.
4. Павелкін Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів освіти в умовах військової агресії Росії проти України. *Психологія: реальність і перспективи.* 2023. Вип. 20. С. 144–153.
5. Elsborg P., Diment G. M., Elbe A. M. (2015). Sport psychology consultants'perceptions of their challenges at the London 2012 Olympic Games. Sport Psychology. v. 29, p. 183–195.
6. Hernández T. J., Sánchez G., Hernández J. F., Vite E. (2014) : Prevalence of burnout syndrome in workers of institution of the health sector, *The International Journal of Management Science and Information Technology (IJMSIT),* ISSN 1923-0273, Iss. 12, pp. 31-49

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Т. І. Ханецька.

УДК 159.922.7:316.624-057.874

Шелельо Ванда
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ВПЛИВ БУЛІНГУ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СТАРШОКЛАСНИКА

У контексті зростаючої соціальної напруги та трансформацій у сучасному освітньому середовищі, феномен шкільного булінгу набуває особливої значущості як об'єкт міждисциплінарного наукового вивчення. Старший шкільний вік є критичним етапом онтогенезу, що характеризується активною фазою формування ідентичності, інтеграції особистісного досвіду, розвитку автономії та рефлексивного мислення. У цей період будь-який деструктивний соціальний вплив, зокрема систематична агресія з боку однолітків (булінг), може мати пролонговані негативні наслідки для психоемоційного стану та структур особистості старшокласника [2].

Актуальність проблеми зумовлена як високою поширеністю булінгу в шкільних колективах, так і складністю його виявлення, особливо в латентних формах (соціальна ізоляція, кібербулінг тощо), які не меншою мірою спричиняють психотравмуючі наслідки [5]. У підлітків, що зазнають тривалого цькування, спостерігаються порушення емоційної регуляції, формування дезадаптивних моделей поведінки, підвищення рівня тривожності, депресивні прояви, втрата довіри до соціального середовища, що загалом деструктивно впливає на процес становлення особистості [6].

Незважаючи на наявність низки емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення психологічних аспектів булінгу, проблема його глибинного впливу на особистісний розвиток старшокласників залишається недостатньо розкритою в контексті особистісно-орієнтованої парадигми психології. Особливої актуальності набуває потреба в аналізі булінгу як психотравмуючого чинника, що чинить вплив не лише на емоційно-поведінкову сферу, а й на процеси самоконцепції, самооцінювання, соціальної ідентичності [3].

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів с. Ільниця. Для виявлення рівня соціально-психологічної адаптації учнів старшої школи була використана методика К. Роджерса і Р. Даймонда. Згідно з отриманими результатами, було виокремлено групу ризику, до якої увійшли учні з низькими показниками за шкалами адаптації, самоприйняття, прийняття інших, внутрішнього контролю та домінування. Такі характеристики, як дезадаптація, внутрішня тривожність, занижена самооцінка, тенденція до ізоляції та прагнення

домінувати, можуть бути індикаторами глибоких міжособистісних проблем, що часто корелюють із досвідом соціального відторгнення або цькування.

Для оцінки особистісних характеристик агресивної поведінки та конфліктності було використано методику “Особистісна агресія і конфліктність”. Високі показники за шкалами дратівливості, вразливості, нетерпимості, безкомпромісності, мстивості й емоційної холодності свідчать про підвищений рівень схильності до конфліктів та агресії серед респондентів, що, у свою чергу, може як провокувати агресивну поведінку, так і сприяти формуванню образу жертви.

Анкетування щодо рівня обізнаності учнів про булінг виявило значний масштаб поширення цього явища: 71% опитаних стали свідками цькування, 60% зазначили, що самі стикалися з його проявами. Типовими формами булінгу були систематичне приниження (64%), фізичне насильство (15%), вимагання (11%) та словесне залякування (10%). Ці дані підтверджують гіпотезу про актуальність комплексного підходу до профілактики і виявлення булінгу у шкільному середовищі.

З огляду на виявлену проблематику, доцільним є впровадження групових діагностичних та корекційних заходів, зокрема тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, емпатії, комунікативної культури та самооцінки. Такі тренінги сприяють формуванню толерантного ставлення до інших, підвищенню рівня саморефлексії, а також розвитку навичок конструктивної взаємодії, що є профілактикою булінгу.

Окрему увагу слід приділити феномену кібербулінгу, який дедалі частіше фіксується серед старшокласників. Його особливість полягає у прихованості, швидкому поширенні інформації та складності реагування, тому важливо забезпечити учням доступ до інформації про форми кібербулінгу, правові наслідки таких дій та методи захисту.

Роль сім’ї у профілактиці цькування є ключовою. Сприятливий мікроклімат, довірливі стосунки з батьками, відкритість до обговорення складних тем значною мірою знижують ризик агресивної поведінки та емоційної вразливості у підлітків. Водночас, несприятливі умови виховання можуть провокувати як агресивну поведінку, так і розвиток ролі жертви в міжособистісних стосунках.

Узагальнюючи результати, слід наголосити, що булінг є складним соціально-психологічним явищем, що негативно впливає на процес становлення особистості старшокласників. Його психотравмуючі наслідки проявляються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Для подолання цього явища необхідна міждисциплінарна взаємодія педагогів, психологів, соціальних працівників та батьків, а також державна підтримка політик з охорони психічного здоров’я.

У результаті проведеного теоретичного аналізу наукової літератури та експериментального дослідження проблеми булінгу серед старшокласників було отримано низку суттєвих висновків, що підтверджують актуальність

вивчення цього явища в сучасному освітньому середовищі. Булінг розглядається як форма систематичного насильства, що може бути фізичним, психологічним або соціальним, і здійснюється з метою приниження, залякування чи домінування над іншою особою. Це явище має глибокі соціально-психологічні корені, і його прояви часто є наслідком дисбалансу у міжособистісних стосунках та відсутності емпатії [1]. У світовій науковій спільноті проблематику булінгу активно досліджували такі вчені, як Д. Олвеус, П. Хайнеман та Е. Роланд, які підкреслювали нерівність сил між агресором і жертвою та систематичність агресивної поведінки. Українські дослідники також акцентують увагу на деструктивному впливі шкільного насильства на психоемоційний стан учнів та формування особистості в підлітковому віці.

У рамках емпіричного дослідження було виявлено, що агресивні прояви серед підлітків можуть мати різну форму: від відкритої фізичної агресії до прихованого психологічного тиску, зокрема ізоляції, інсинуацій, використання прізвиськ, пліток та знецінення. Дівчата частіше використовують саме непрямі форми впливу, тоді як хлопці частіше вдаються до фізичного насильства. При цьому значна частина учнів не готова відкрито повідомляти про факти цькування, що ускладнює процес його виявлення та подальшого реагування. Отримані результати вказують на необхідність комплексного підходу до профілактики та подолання булінгу в школі.

Важливою складовою дослідження стало створення програми психопрофілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня агресивної поведінки серед старшокласників. Ключовими напрямами цієї програми визначено розвиток емпатії, формування навичок конструктивної комунікації, підвищення рівня самоповаги та зниження емоційної напруги [4]. Особлива увага приділялася питанням кібербулінгу, який дедалі частіше стає інструментом психологічного тиску в цифровому просторі. Його профілактика передбачає формування культури безпечного онлайн-спілкування, розвиток медіаграмотності, а також відкритий діалог між учнями, педагогами та батьками.

Таким чином, ефективна протидія булінгу потребує не лише корекційних індивідуальних втручань, а й системної міждисциплінарної взаємодії на рівні школи, громади та сім’ї. Створення позитивного емоційного клімату в закладі освіти, налагодження довірливих стосунків між усіма учасниками освітнього процесу та впровадження цілеспрямованих превентивних програм сприяють гармонійному формуванню особистості підлітка, розвитку його соціальної компетентності та адаптивності в умовах сучасного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Карамушка Л. М. Психологічне забезпечення безпечного освітнього середовища : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2020. 168 с.
2. Шевцова А. В. Психологічні особливості проявів булінгу серед підлітків. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 98–104.
3. Olweus D. School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2019. Vol. 15. P. 471–494.
4. Hinduja S., Patchin J. W. Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying. 2nd ed. Thousand Oaks : Corwin Press, 2018. 320 p.
5. OECD. Empowering and Enabling Teachers to Tackle Bullying and Build Inclusive Classrooms. Paris : OECD Publishing, 2020. 102 p.
6. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Wellbeing Among Children and Adolescents in the Context of COVID-19. Geneva : WHO, 2021. 86 p.

Науковий керівник: магістр психології Г. Б. Варіна.

УДК 159.942:314.745(496)

Шеррі Севаста Анастасія
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну спричинило масштабну гуманітарну кризу, внаслідок якої мільйони українців стали вимушеними переселенцями. Частина з них опинилася в європейських країнах, зокрема в Республіці Мальта. Ця ситуація вимагає нового погляду на психосоціальні механізми адаптації в умовах війни.

У працях Weathers та співавторів. [7] розглядаються клінічні особливості посттравматичних розладів, зокрема серед осіб, що пережили травматичні події. Derogatis [1] пропонує структуровану оцінку психоемоційного стану, включно з депресивними й тривожними симптомами. У дослідженні Laban [2] доведено зв’язок тривалих процедур біженства із зниженням якості життя й функціональних можливостей.

Метою дослідження є визначення ефективності психологічного супроводу українських біженців на Мальті як інструменту адаптації до нових соціальних умов.

Дослідження охопило 52 особи віком від 18 до 65 років, які були змушені залишити Україну та проживали на Мальті понад шість місяців. Для збору даних використовувались:

1. PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) – для виявлення рівня посттравматичного стресового розладу;
2. Hopkins Symptom Checklist-25 (HSCL-25) – для оцінки тривожних і депресивних симптомів;
3. Socio-Demographic Questionnaire (SDQ) – для фіксації соціальних характеристик і досвіду міграції.

Обробку даних здійснено в Microsoft Excel з використанням методів порівняльної аналітики до та після надання психологічної допомоги. Також враховувалися якісні дані інтерв'ювання щодо суб'єктивного самопочуття респондентів.

Результати емпіричного дослідження засвідчили високий рівень психологічного напруження серед українських біженців на Мальті. За шкалою PCL-5, яка використовується для виявлення симптоматики посттравматичного стресового розладу, 67% опитаних набрали 33 або більше балів, що свідчить про виражені прояви ПТСР. Найбільш поширеними симптомами були повторювані нав'язливі спогади, тривожні сни, гіпернастороженість, емоційне оніміння та уникання нагадувань про травматичні події. Багато респондентів пов'язували ці стани із досвідом втрати, руйнації дому, небезпек під час втечі з України або під час самого шляху до Мальти.

Окрім симптомів ПТСР, 42% учасників продемонстрували ознаки депресії середнього або високого рівня за шкалою HSCL-25. Це проявлялося у формі пригніченого настрою, втрати енергії, труднощів зі сном, апатії, втрати інтересу до повсякденних справ, а також вираженого почуття безнадії. Приблизно 38% респондентів вказали на часті епізоди тривожних станів, серед яких – напади паніки, постійне внутрішнє напруження, підвищене серцебиття, неможливість розслабитися, надмірне занепокоєння щодо майбутнього.

Особливо значущим був той факт, що 81% учасників визнали потребу в психологічній допомозі або вже отримували її в тій чи іншій формі. Серед них частина отримувала індивідуальну психотерапевтичну підтримку, інші брали участь у групових зустрічах чи стабілізаційних програмах. У межах дослідження проаналізовано вплив психологічної інтервенції тривалістю 5–8 сесій. Дані засвідчили суттєві позитивні зміни: зниження рівня депресії в середньому на 23%, тривожності – на 28%, симптомів ПТСР – на 30%. Це свідчить про ефективність навіть короткотермінових втручань у кризовій ситуації.

Найчастіше використовуваними формами допомоги були когнітивно-поведінкова терапія, яка зосереджена на зміні деструктивних переконань і поведінки, арттерапія – для опрацювання травматичних переживань

невербальним способом, стабілізаційні групи підтримки, а також кризове консультування [3]. Учасники, які мали можливість поєднувати індивідуальну терапію з участю в групах, демонстрували найвищий рівень позитивних змін – не лише в плані емоційної стабілізації, а й у поведінкових показниках, таких як відновлення соціальних контактів, повернення до роботи чи навчання.

Водночас респонденти, які не мали доступу до фахової підтримки або не визнавали її необхідності, значно частіше повідомляли про соціальну ізоляцію, міжособистісні конфлікти в побуті, розлади сну та соматичні скарги – головний біль, біль у грудях, проблеми з травленням. У ряді випадків також спостерігалися ознаки психологічного виснаження, що межували з вигоранням [5]. Наявність підтримки з боку родини, друзів або волонтерських організацій виявилась потужним буфером стресу: ті, хто мав соціальне оточення, демонстрували кращу динаміку емоційного відновлення.

Окремо досліджувалася залежність рівня адаптації від тривалості перебування на Мальті. Біженці, які проживали в країні понад один рік, значно рідше демонстрували симптоматику гострої кризи [4]. У них був вищий рівень інтеграції – частіше наявне офіційне працевлаштування, житло, знання англійської мови, участь у місцевих громадах. Проте навіть серед цієї групи залишалися значні виклики, пов’язані з труднощами в отриманні правового статусу, невизначеністю щодо майбутнього, нестабільністю доходів і тривалим очікуванням рішень у сфері імміграційної політики.

Ключовими чинниками психологічної вразливості виявилися мовний бар’єр, економічна нестабільність, відсутність постійної роботи, травматичні переживання до та під час евакуації, а також нестача інформації щодо можливостей психологічної підтримки [6]. Значна частина опитаних вказала на недовіру до державних структур, страх розкриття інформації та стигматизацію звернення до психолога як бар’єри на шляху до отримання допомоги.

Результати свідчать про системну потребу у фаховій психологічній підтримці біженців, яка повинна бути доступною, конфіденційною, гнучкою щодо формату та тривалості, і водночас орієнтованою на міжкультурні особливості аудиторії. Психологічна допомога має розглядатися не як факультативна опція, а як стратегічно важливий інструмент забезпечення успішної адаптації особистості до нових соціальних умов в умовах війни.

Психологічна допомога є критично важливим чинником у процесі адаптації особистості до радикальних змін унаслідок війни та вимушеної міграції. Проведене дослідження засвідчило, що навіть короткостроковий психологічний супровід сприяє покращенню емоційного стану, соціальної взаємодії та зниженню рівня дезадаптації.

Надалі результати можуть бути використані для розробки міжсекторальних програм допомоги біженцям, створення мобільних

психосоціальних служб та інтеграції українських методик у європейську практику.

Список використаних джерел:

1. Derogatis L. R., Lipman R. S., & Covi L. Hopkins Symptom Checklist (HSCL-25): A self-report symptom inventory. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 161(1), 61–70. DOI: 10.1097/00005053-197407000-00004
2. Laban C. J., Gernaat H. B., Komproe I. H., & de Jong J. T. The impact of a long asylum procedure on quality of life, disability and physical health in Iraqi asylum seekers in the Netherlands. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42 (4), 315–322. DOI: 10.1007/s00127-007-0171-0
3. Miller K. E., & Rasmussen A. The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 26(2), 129–138. DOI: 10.1017/S2045796016000172
4. Silove D., Ventevogel P., & Rees S. The contemporary refugee crisis: an overview of mental health challenges. *World Psychiatry*, 16 (2), 130–139. DOI: 10.1002/wps.20438
5. UNHCR & WHO. Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe. Interagency document. URL : https://www.who.int/publications/i/item/9789240055397
6. Ventevogel P., van Ommeren M., Schilperoord M., & Saxena S. *Improving mental health care in humanitarian emergencies. Bulletin of the World Health Organization*, 93 (10), 666–666A. DOI: 10.2471/BLT.15.156919
7. Weathers F. W., Litz B. T., Keane T. M., Palmieri P. A., Marx B. P., & Schnurr P. P. *The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) – Standard [Measurement instrument]*. National Center for PTSD. URL : https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. Н. Ф. Литовченко.

УДК 159.922:355.01

Южека Анна

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВІЙНА І ПСИХІКА: ЯК МІНІМІЗУВАТИ НАСЛІДКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Сучасна реальність в Україні супроводжується постійним інформаційним потоком про війну, яка безпосередньо впливає на психоемоційний стан громадян. В умовах війни значна частина населення перебуває в окупації/ під ракетними обстрілами або змушені покинути свої

домівки. Ці обставини створюють серйозний психологічний тиск, оскільки війна є потужним травматичним фактором.

Психічна травматизація може виникати не лише внаслідок безпосереднього перебування в небезпечній ситуації, але й через постійний контакт із новинами, свідченнями очевидців або розповідями інших людей. Невизначеність, нестабільність і відчуття загрози формують у громадян стани хронічної тривожності, страху, емоційного виснаження та апатії. Нерідко спостерігаються епізоди паніки, підвищеної дратівливості або агресії як реакції на надмірний стрес.

Довготривалий вплив цих чинників не лише погіршує психічне здоров'я, але й порушує адаптаційні механізми особистості. Це може проявлятися у дисфункціях когнітивних процесів, емоційній нестабільності, порушеннях сну, підвищеній чутливості до стресу. Окрім того, знижується здатність до встановлення та підтримки міжособистісних зв'язків, що в цілому впливає на рівень психологічного благополуччя.

У такій ситуації особливо важливим є впровадження психологічних методів стабілізації та підтримки населення. Розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості та формування психологічної грамотності можуть стати ключовими елементами в збереженні ментального здоров'я в умовах війни.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної підтримки, з яких 3-4 мільйони – медикаментозного лікування [1].

Основні наслідки війни для психічного здоров'я

1. Психосоматичні розлади та загострення хронічних хвороб.

Психічні розлади спричиняють негативні наслідки для фізичного здоров'я, зокрема:

– підвищують ризик серцево-судинних захворювань, діабету, астми, онкологічних хвороб;

– погіршують результати лікування хронічних хвороб та збільшують рівень смертності;

– викликають порушення сну, що впливає на функціонування дихальної системи;

– підвищують ризик залежностей (тютюнопаління, алкоголь, наркотики), що негативно відображається на загальному стані здоров'я.

2. Розлади психічного спектра.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), кожна п'ята людина, яка перебуває в зоні військових конфліктів, має проблеми з психічним здоров'ям. Серед найпоширеніших діагнозів:

1) депресія – стан апатії, втоми, безпорадності, що може стати тригером для суїцидальних думок;

2) посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – характеризується флешбеками, проблемами з пам'яттю, емоційною нестабільністю та підвищеною тривожністю;

3) біполярний розлад та шизофренія – порушення, що потребують медикаментозної терапії та тривалого лікування.

4. Стратегія подолання психологічного тиску.

Ворог використовує психологічний тиск як елемент війни. Однак, приблизно 80% нервових волокон блукаючого нерва (він забезпечує зв'язок мозку з внутрішніми органами) аферентні, тобто вони передають інформацію від тіла до мозку [5]. Це означає, що ми можемо самостійно тренувати свої системи збудження за допомогою технік. У цьому контексті важливо застосовувати стратегії, які допомагають зберегти ментальну рівновагу:

1. Дихотомія контролю

Дихотомія контролю – це концепція, яка допомагає розрізняти речі, на які ми можемо впливати, і ті, що знаходяться поза нашим контролем. У контексті війни цей підхід дозволяє сконцентрувати енергію на діях, які можуть змінити ситуацію, замість того, щоб виснажуватися через події, які неможливо змінити.

Як користуватися дихотомією контролю:

1) визначте, що у ваших силах (наприклад, підтримка близьких, волонтерство, навчання, робота над собою) і дійте у цьому напрямку;

2) усвідомте, що ви не можете змінити (рішення урядів, військові дії, минулі події) і намагайтеся прийняти цей факт.

Практикуйте когнітивні техніки, що допомагають зменшити рівень тривоги, такі як ведення щоденника контролю або техніка "трьох кіл впливу": Колесо загрози, Колесо досягнень, Колесо заспокоєння (Three circles model). Важливо розрізняти корисні та некорисні переживання. Корисні емоції допомагають адаптуватися до ситуації та знайти шляхи впливу (наприклад, волонтерство, донати, допомога іншим). Некорисні – лише виснажують психіку, не даючи конструктивного виходу. Усвідомлення того, що наші страждання не змінюють хід війни, допомагає мінімізувати почуття провини.

2. Мінімізація травматичного контенту

Частий перегляд новин із зони бойових дій призводить до емоційного вигорання та зниження когнітивної функції. Рекомендовано:

– обмежити перегляд новин;

– встановити певний час для перевірки важливої інформації

– змінити фокус на самовдосконалення та повсякденне життя.

3. Підтримка власного психічного стану

Психологічне благополуччя є критично важливим як для особистості, так і для суспільства. Варто:

– підтримувати режим сну та фізичної активності;

– практикувати релаксаційні техніки (дихальні вправи, медитація);

– звертатися за професійною допомогою при перших ознаках психологічного виснаження.

Травматичний досвід змінює людину на глибинному рівні, залишаючи сліди як на соматичному, так і на психологічному рівнях. Минуле не можна змінити, але можна працювати над тим, щоб змінити його наслідки: хронічну тривожність, страх втрати самоконтролю, постійне очікування небезпеки, знецінення себе, флешбеки та емоційне оніміння.

Головний виклик у процесі відновлення – повернення відчуття контролю над власним тілом і свідомістю. Цей процес включає:

1. Навчання методам самозаспокоєння та концентрації.
2. Вміння утримувати рівновагу під час тригерних спогадів.
3. Відновлення контакту з власним тілом та іншими людьми.

Усвідомлення того, як саме вдалося пережити травму, що сприяє інтеграції досвіду.

Травма – це не лише подія минулого, а й реакція організму у теперішньому часі. Отже, робота з нею має бути спрямована на те, щоб навчити тіло та свідомість ставитися до світу по-іншому [4, ст. 311-318].

Список використаних джерел:

1. Вплив війни на психічне здоров'я – колосальний, – Віктор Ляшко https://moz.gov.ua/uk/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorov%E2%80%99ja---kolosalnij---viktor-ljashko
2. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30934-1/fulltext
3. Prospective study of postraumatic stress disorder and depression following trauma https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9585714/#affiliation-1
4. Бессел Ван Дер Колк "Тіло веде лік" ст. 311-318.
5. S. W. Porges "Reciprocal Influences between Body and Brain in the Perception and Expression of Affect" The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development and Clinical Practice, Norton Series on Interpersonal Neurobiology (New York: W.W. Norton, 2009), ст. 27.

Науковий керівник: докт. пед. наук, проф. С. А. Кушнірук.

УДК 159.944.4:331.54

Янковий Микола
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ

У сучасних умовах нестабільної соціально-політичної ситуації в Україні та світі загалом проблема професійного вигорання серед молодих фахівців набуває особливої актуальності. Молодь, яка тільки починає свій професійний шлях, стикається не лише з типовими труднощами адаптації до трудової діяльності, а й з додатковими навантаженнями, спричиненими зовнішніми чинниками – економічною нестабільністю, війною, безробіттям, інформаційною перенасиченістю, соціальним напруженням та загальним почуттям невизначеності.

Соціально-політичні чинники безпосередньо впливають на психологічний стан молодих фахівців, формуючи відчуття тривожності, невпевненості у майбутньому, зниження мотивації до праці, а також знижуючи здатність справлятися з професійними викликами. Це, у свою чергу, сприяє формуванню синдрому емоційного вигорання на ранніх етапах професійного становлення, що може мати довготривалі наслідки як для особистості, так і для суспільства загалом.

Таким чином, дослідження ролі соціально-політичних чинників у розвитку професійного вигорання є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та підтримки молодих фахівців, забезпечення їх професійного довголіття та психоемоційного благополуччя.

Явище професійного вигорання, зокрема серед молодих фахівців, є предметом активного дослідження як в Україні, так і за кордоном. Ця проблема розглядається як багатофакторне явище, що формується внаслідок впливу особистісних, професійних, соціальних і політичних чинників.

Значний внесок у вивчення професійного вигорання зробили такі дослідники, як Г. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон.

Українські науковці також активно досліджують синдром вигорання. Так, О. Керик акцентує на детермінантах синдрому у представників професій типу “людина-людина”, зокрема психологів, педагогів, соціальних працівників, рятувальників, лікарів. Авторка наголошує, що молоді працівники, які щойно почали професійну діяльність, особливо схильні до вигорання через початковий ентузіазм і надмірні очікування [2].

М. Олійник розглядає вигорання як багаторівневий феномен, що виникає у результаті дисбалансу між внутрішніми ресурсами особистості та

соціальним навантаженням, зокрема в умовах сучасних соціально-політичних викликів. Авторка підкреслює, що високі темпи життя, зміни у професійній сфері, пандемія COVID-19 та інші глобальні події стали каталізаторами росту вигорання серед молодих спеціалістів [5].

Постійні зміни, нестабільність та невизначеність майбутнього сприяють посиленню стресових навантажень, які, своєю чергою, провокують формування синдрому вигорання.

Огляд джерел, що стосуються, професійного вигорання, дає змогу зробити такі припущення: фахівці соціономічних професій є особливо схильними до професійного вигорання, оскільки їхня діяльність супроводжується високим емоційним напруженням, постійною потребою в емпатії та великою відповідальністю за добробут клієнтів. Усе це призводить до глибокого внутрішнього виснаження та особистісної кризи [2].

• чинники, які напряму впливають на розвиток професійного вигорання:

• ставлення держави та населення до підприємницької діяльності;

• створення законодавчих, соціальних і матеріально-фінансових умов для розвитку;

• створення механізмів ефективної взаємодії держави, громадських організацій;

• наявність загальної концепції і програми забезпечення психічного здоров'я та ін. [1, с. 54].

Як зазначає Сербова, зростання кількості дітей з особливими освітніми потребами та ускладнення характеру їхніх порушень, а також постійні зміни в освітній системі призводять до того, що професійна діяльність спеціального педагога дедалі частіше супроводжується стресовими ситуаціями, емоційним виснаженням та проявами вигорання. Особливо це стосується молодих фахівців із досвідом роботи менше 10 років, у яких спостерігається вищий рівень сформованості синдрому емоційного вигорання [6, с. 287].

Отже, соціально-політичні чинники мають суттєвий вплив на формування та розвиток синдрому професійного вигорання у молодих фахівців. Зростаючі вимоги до якості професійної діяльності, нестабільність у соціально-економічному середовищі, реформи у сферах освіти, охорони здоров'я та соціального захисту, а також відсутність чітких механізмів підтримки молодих працівників створюють додаткове психологічне навантаження. До того ж, недосвідченість, недостатній рівень адаптації до професійного середовища та брак емоційної зрілості роблять молодих спеціалістів особливо вразливими до емоційного виснаження.

Для запобігання професійному вигоранню необхідно впроваджувати комплексні заходи: забезпечення стабільних умов праці, гідного рівня оплати, ефективної системи наставництва, професійного розвитку, а також

доступу до психологічної підтримки. Важливу роль також відіграє формування сприятливого соціального клімату в колективі, розвиток емоційної компетентності та вміння саморегуляції у молодих фахівців. Лише за умов системної державної та організаційної підтримки можливо знизити ризики професійного вигорання і сприяти гармонійному розвитку особистості в професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців. Київ, 2018. 156 с.
2. Керик О. Професійне вигорання та прояви вторинної травми у фахівців системи людина–людина. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2013. № 31. С. 64–72.
3. Мащак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2012. № 2 (1). С. 444–452.
4. Нечипоренко С. Професійне вигорання та шляхи його подолання. 2022. С. 481-483.
5. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів, 2021. 51 с.
6. Сербова О., Лопатіна Г., Цибуляк Н. Емоційне вигорання спеціального педагога. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)*, 2019. № 1 (14). С. 279–290.

Науковий керівник: канд. психол. наук, доц. А. Ф. Федоренко.

УДК 159.922-057.36

Яритенко Дарина

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Сучасні збройні конфлікти та складні умови виконання військових завдань вимагають від особового складу не лише високої професійної компетентності, а й сформованих психологічних якостей, які забезпечують здатність ефективно діяти в екстремальних умовах. Професійна підготовка військовослужбовців повинна враховувати особливості їхньої психіки, рівень стресостійкості, мотиваційні чинники, а також здатність швидко адаптуватися до динамічних змін оперативної обстановки.

Формування професійних якостей військовослужбовців є важливим етапом у підготовці до виконання службових завдань. Недостатня увага до

цього аспекту може призвести до зниження ефективності виконання завдань, погіршення морально-психологічного стану військових та навіть до втрати боєздатності. Зважаючи на виклики сьогодення, питання розвитку психологічної готовності військовослужбовців є надзвичайно актуальним як для практичної, так і для наукової сфери.

Ця проблематика охоплює широкий спектр досліджень, які спрямовані на виявлення оптимальних підходів до формування професійної стійкості, розвитку лідерських якостей і підвищення рівня психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань у складних умовах. Зокрема, Лефтєров В. О. [4] аналізує особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності, а Кириченко А. В. [3] вивчає психологічну готовність десантників до діяльності у бойових умовах. Також значний внесок у розробку методик розвитку професійних якостей зроблено Кокуном О. М. [5], який запропонував системний підхід до психологічного вивчення особового складу.

Формування професійних якостей військовослужбовців є багатогранним процесом, що охоплює розвиток когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових компонентів. До ключових психологічних особливостей розвитку професійних якостей військовослужбовців належать:

Стресостійкість: в умовах бойових дій або екстремальних ситуацій військовослужбовці стикаються з високим рівнем емоційного напруження, що може призводити до зниження ефективності їхньої діяльності. Дослідження Іллющенка С. Ю. [2] вказують, що розвиток рефлексивної компетентності допомагає військовослужбовцям не лише оцінювати власний психологічний стан, а й швидко адаптуватися до стресових умов. Системні тренінги з управління стресом, які включають елементи когнітивно-поведінкової терапії, є важливим компонентом психологічної підготовки. Крім того, стресостійкість може підвищуватися через регулярне моделювання бойових ситуацій у навчальних умовах.

Лідерські якості: розвиток лідерських якостей у військовослужбовців є важливим для забезпечення ефективного управління підрозділами, особливо в екстремальних умовах. Лідерство включає здатність приймати рішення, комунікувати, мотивувати підлеглих та брати на себе відповідальність за результати. У своїх дослідженнях Видай А. Ю. [1] наголошує на необхідності інтеграції практик командного лідерства у процес військової підготовки. Під час спеціалізованих тренінгів відпрацьовуються навички управління колективом, аналізу складних ситуацій та координації дій. Крім того, формування лідерських якостей значною мірою залежить від особистісних рис, таких як впевненість у собі, емоційна стабільність та здатність до емпатії, які слід розвивати через психологічну підтримку і коучинг.

Професійна мотивація: мотивація є рушійною силою, яка визначає ефективність виконання службових обов'язків військовослужбовців. За даними досліджень Кириченка А. В. [3], рівень професійної мотивації

військових значною мірою залежить від їхнього розуміння цінностей військової служби, наявності чітких кар'єрних перспектив і моральної підтримки з боку командування. Мотиваційні тренінги та розробка програм заохочення здатні підвищити рівень залученості військовослужбовців до виконання завдань. Залучення позитивних прикладів із досвіду старших військових слугуватиме додатковим стимулом для розвитку внутрішньої мотивації у молодих фахівців.

Як висновок, хочемо зазначити, що розвиток професійних якостей військовослужбовців є ключовою умовою забезпечення високої боєздатності Збройних Сил України та інших військових формувань. Інтеграція наукових знань у сфері психології у практичну підготовку військових сприятиме не лише підвищенню їхньої ефективності, але й забезпечить збереження психічного здоров'я особового складу.

У межах практичних рекомендацій слід акцентувати на інтеграції психологічної підготовки в освітні програми військових вишів як обов'язкової складової професійної підготовки. Важливим також є розроблення та впровадження адаптованих тренінгових програм, які б охоплювали всі ключові компоненти професійної компетентності, включаючи емоційно-вольову сферу, стресостійкість, лідерські навички та когнітивну гнучкість. Необхідно забезпечити психологічний супровід військовослужбовців не лише безпосередньо в зоні бойових дій, а й у міжротаційний період – з метою зниження рівня хронічного стресу та профілактики вигорання. Окремої уваги заслуговує посилення ролі наставництва та командної взаємодії як ефективних інструментів формування моральної та психологічної стійкості в підрозділах.

Щодо перспектив подальших наукових досліджень, доцільним є проведення емпіричних досліджень із залученням військовослужбовців різних спеціальностей для вивчення динаміки формування професійних якостей у реальних умовах служби. Окрім того, актуальним є аналіз впливу гендерних і вікових чинників на розвиток стресостійкості, лідерських якостей та здатності до прийняття рішень в умовах ризику. Варто також зосередити увагу на розробці методик індивідуальної психодіагностики, що дозволятимуть своєчасно виявляти схильність до професійного вигорання та вживати превентивних заходів.

Список використаних джерел:

1. Видай А. Ю. Формування лідерської спрямованості особистості майбутнього офіцера Збройних Сил України : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2002. 196 с.
2. Іллющенко С. Ю. Рефлексивна компетентність як чинник професійного розвитку офіцера Збройних Сил України : дис. … д-ра філософії. Київ, 2023. 207 с.
3. Кириченко А. В. Психологічна готовність військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до діяльності у бойових умовах : дис. … д-ра філософії. Київ, 2023. 281 с.

4. Лефтєров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності : дис. … д-ра психол. наук. Донецьк, 2008. 428 с.
5. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посібник / Кокун О. М. та ін. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

Науковий керівник: докт. пед. наук, проф. І. М. Ковчина.

Зміст

МАГІСТЕРСЬКІ ТА БАКАЛАВРСЬКІ НАУКОВІ СТУДІЇ

Бабаць Дарина

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ 3

Барановська Ганна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ І ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК 6

Біднягіна Анастасія

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ УМІНЬ РОЗВ'ЯЗУВАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ.....10

Білоус Ірина

СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНІ ВИКЛИКИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ТРАНСФОРМАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ.....13

Бондаренко Олександра

ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....17

Братаніна Вікторія

ЗАСОБИ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....20

Булах Юлія

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАТЕРІВ 22

Бурлака Анна

РОЛЬ БАТЬКІВСЬКОЇ ПІДТРИМКИ У ЗНИЖЕННІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ 25

Гамалій Ольга

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ У ПЕРІОД ВІЙНИ.....28

Гладкий Юрій

ЕМОЦІЙНИЙ МАРКЕТИНГ: СУТНІСТЬ ТА МЕТОДИ ВИМІРЮВАННЯ ЕМОЦІЙ СПОЖИВАЧА.....32

Глєбова Анастасія

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СЕКСУАЛЬНО-СТАТЕВОЇ ОБІЗНАНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....35

Говяденко Єлизавета

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....38

Голінко Аліна

ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....41

Горбунов Руслан

АЛГОРИТМИ НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ.....43

Гордієнко Дар'я

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ТЕЛЕБАЧЕННЯ 46

Горячук Зоряна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИЯВУ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У РОБОТІ СІМЕЙНИХ ЛІКАРІВ 49

Губа Сергій

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 51

Гурова Людмила

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК СПЕЦИФІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ МОЛОДІ 53

Давиденко Валерія

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ В КОНТЕКСТІ НУШ 56

Демура Анна

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ГІПЕРАКТИВНИМИ ПІДЛІТКАМИ.....58

Демченко К. В.

КРИЗА МОТИВАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ 62

Денисов Антон

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....64

Дерід Тамара

КОРЕКЦІЯ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ 67

Деркач Анна

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО “Я-ОБРАЗУ” У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ 70

Джеджея Владислав

ФОРМУВАННЯ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ В КОНТЕКСТІ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....73

Доброхлєб Дарина

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ.....76

Довженко Вероніка

ВПЛИВ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА 79

Житнюк Анна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗМІНИ РОБОТИ СЕРЕД ДОРОСЛИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 83

Зайцева Катерина

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ПОРУШЕНЬ ТА РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ 86

Замерзляк Денис

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ПРАЦІВНИКІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: РОЛЬ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ ТЕХНІК 89

Захарова Яна

ГОТОВНІСТЬ ДО ШЛЮБУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ 92

Івженко Інна

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПРОФЕСІЙНИМ СТРЕСОМ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ.....94

Івченко Любов

МЕТОДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ 97

Кабанова Діана

ГЛИНОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ТА ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ 101

Калмикова Валентина

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ДО МАТЕРИНСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ 104

Карпікова Дар'я

ФЕНОМЕН ВИБОРУ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У КОНТЕКСТІ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ 106

Кириченко Наталія

РОЗУМОВА ВІДСТАЛІСТЬ: КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ...109

Коваленко Олена

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ЛІДЕРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....112

Коваль Інна

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СПЕЦИФІКИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ І КОНФЛІКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 115

Колісниченко Анастасія

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИЯВУ АГРЕСІЇ У ПІДЛІТКІВ 118

Копил Катерина

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ 121

Корнєв Андрій

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ ЯК НАСЛІДОК РОБОТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 124

Косинський Віталій

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ INSTAGRAM НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ 126

Костенко Оксана

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В КРАЇНІ 128

Костюк Володимир

РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ У ПІДЛІТКІВ 131

Котюк Ірина

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПЕРСОНАЛУ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЇ 135

Кравцова Поліна

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ГОТОВНІСТЬ ДО УКЛАДАННЯ ШЛЮБУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 137

Кременецька Любов

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТІСНОГО І ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ 140

Кузьменко Олена

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ 143

Кустова Олена

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЧИННИК РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ 145

Кутасевич Марина

ВІКОВИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ ВИМІР ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ ЛЮДИНИ ДОРОСЛОГО ВІКУ 148

Кучерява Наталія

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 151

Кушелєвська Єлізавета

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 155

Лапюк Катерина

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЖІНОК, ЯКІ ЧЕКАЮТЬ ПАРТНЕРІВ З ФРОНТУ 159

Литкович Валентина

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ДОРОСЛИХ 162

Лупій Андрій

НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ ТА ЇЇ РОЛЬ У РОЗВИТКУ МИСЛЕННЯ ТА ПАМ'ЯТІ У МОЛОДІ 164

Майборода Катерина

«ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ»: ВІД СТРЕСУ ДО АДАПТАЦІЇ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ (огляд англомовних першоджерел) 167

Макогонова Олена

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ПОТРЕБИ ТА ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ 170

Малюкова Юлія

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ МІЖ МЕДИЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ І ПАЦІЄНТАМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВРЕГУЛЮВАННЯ 174

Мангушева Олександра

ПРОФЕСІЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ САМОВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ 177

Мартищенко Катерина

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ОДИН ІЗ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ 181

Мартюк Ксенія

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ 184

Милютіна Марина

РОЛЬ КАЗКОТЕРАПІЇ У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 187

Напилова Олександра

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ 190

Нещадім Олена

ВИГОРАННЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ 194

Нікішина Єлизавета

СЮЖЕТНО-РОЛЬОВА ГРА ЯК ПРОВІДНИЙ ВИД ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ П'ЯТОГО РОКУ ЖИТТЯ 197

Носова Олена

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАЦТВА З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ 200

Окуненко Дмитро

ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ВІЙСЬКОВИХ ВЕТЕРАНІВ 204

Павлусик Ілона

САМООЦІНКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ КРИЗИ 206

Петриченко Ольга

ТРИВОЖНІСТЬ ТА АГРЕСИВНІСТЬ ЯК ПЕРЕШКОДИ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ 208

Пєнязькова Ольга

ПОНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРОСЛОГО ВІКУ З ОГЛЯДУ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....212

Піц Олена

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ ФАХІВЦЯ 216

Погорілий Сава

РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ СЛОВЕСНО-ЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ У ПІДЛІТКІВ 218

Подакова Анастасія

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ 221

Поліха Андріяна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ 223

Полоз Тетяна

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДТРИМЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....227

Пугач Марина

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ТА АДАПТАЦІЇ ДО ЗМІН НА РИНКУ ПРАЦІ 230

Пустовойт Марина

СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ: ЩО ЦЕ ТАКЕ І НАВІЩО ВОНО ПОТРІБНО 233

Пшеничний Кирило

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІД ЧАС ВІЙНИ 235

Ричка Валерія

ВПЛИВ ПОЛІТИЧНОЇ РЕКЛАМИ НА СВІДОМІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 239

Румянцева Надія

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ СЕКСУАЛЬНОСТІ ЖІНОК ДОРОСЛОГО ВІКУ ТА ВИВЧЕННЯ ЇЇ СТРУКТУРИ І СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ 242

Рябоконь Дар'я

САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я 247

Савицька Еліна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА БІЖЕНЦЯМ ТА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ ВНАСЛІДОК РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ 250

Сайтарли Наталія

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 254

Сергеєва Кристина

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ЧИННИК ЖИТТЄВИХ ПЛАНІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 257

Сірик Наталія

КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ УКРАЇНОК, ЯКІ ЗАЛИШИЛИСЯ В УКРАЇНІ, ДО СПІВВІТЧИЗНИЦЬ, ЩО ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН УНАСЛІДОК ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ 260

Сірякова Анастасія

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 263

Скора Христина

ВИНИКНЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ 266

Скуратівська Віталіна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПЕРСОНАЛУ ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 268

Соломка Яна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В СПОРТИВНИХ КОЛЕКТИВАХ 270

Соляник Ірина

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПОБУДОВІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ 272

Співак Катерина

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ СТАЛОЇ САМООЦІНКИ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 275

Терещук Юлія

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА СТИЛЬ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 279

Тимко Мар'яна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ НИРОК 282

Ткаченко Олексій

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ
В ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 286

Третяк Софія

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ 290

Угляр Яна

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПІДТРИМКИ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДИХ МАМ
В СУЧАСНИХ КРИЗОВИХ УМОВАХ 292

Федоренко Олена

ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ ЗАХОПЛЕННІСТЬ
РОБОТОЮ ТА СПЕЦИФІКА ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
З ПРОФЕСІЙНИМ ВИГОРАННЯМ 295

Федорова Тетяна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ
ПАТРІОТИЧНИХ НАТРОЇВ У УЧНІВ 8-9 КЛАСІВ..... 299

Хомич Анна

ВПЛИВ СТРЕСУ НА МОТИВАЦІЮ ДО НАВЧАННЯ
У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ..... 301

Цапчук Тетяна

ВПЛИВ ТИПІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ПРОЯВ
АКЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ ПІДЛІТКІВ..... 304

Чалчинський Олег

УНІВЕРСИТЕТСЬКЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР
ФОРМУВАННЯ ПОЛІТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДІ
В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД..... 306

Чокнадій Анастасія

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ
ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 310

Шамхалова Катерина

РОЛЬ ТРИВОЖНОСТІ У ФОРМУВАННІ
МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПІДЛІТКІВ.....313

Шарлай Тетяна Валеріївна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ
ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
В ПСИХОЛОГІВ-ПРАКТИКІВ.....316

Шелельо Ванда

ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ВПЛИВ БУЛІНГУ
НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СТАРШОКЛАСНИКА.....319

Шеррі Севаста Анастасія

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЯК РЕСУРС АДАПТАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ ДО СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН В УМОВАХ ВІЙНИ 322

Южека Анна

ВІЙНА І ПСИХІКА: ЯК МІНІМІЗУВАТИ
НАСЛІДКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ 325

Янковий Микола

РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ
ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ 329

Яритенко Дарина

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 331

Наукове видання

ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА І ПРАКТИКА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

10 квітня 2025 року

Частина 2

Тексти матеріалів конференції подаються в авторській редакції, за їх зміст та культуру наукового оформлення відповідають дописувачі та їх наукові керівники.

Верстка – Меркулова Тетяна Степанівна

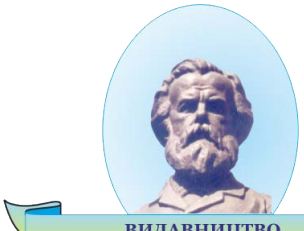
ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА

Підписано до друку *25 квітня* 2025 р.
Формат 60х84. Гарнітура Times New Roman.
Об.-вид. арк. 22,74.
Зам № 048
Віддруковано з оригіналів

ВИДАВНИЦТВО
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 7896 від 25.07.2023

9 789669 313294

9 789669 313317



ВИДАВНИЦТВО
УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені Михайла Драгоманова