



XIII Всеукраїнська
науково-практична
конференція
студентів, аспірантів
та молодих вчених

МОЛОДЬ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ



21 листопада 2024 р.
ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ

**Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
Кафедра психології**

МОЛОДЬ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ

Суми 2024

УДК 16.273+316.72
ББК 88.58 К 88

Рекомендовано Вченою радою Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (протокол № 5 від 16.12.2024 р.)

Редакційна колегія:

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

Вертель Антон Вікторович - кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Дворніченко Лариса Леонідівна - кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Єрмакова Наталія Олександрівна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Пасько Катерина Миколаївна - кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Пухно Світлана Валеріївна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Усик Дмитро Борисович - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Щербак Тетяна Іванівна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

К88 Молодь у сучасній психології. Збірник матеріалів конференції / за ред.: Кузікової С.Б., Вертеля А.В. - Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. - 180 с.

У збірнику матеріалів конференції висвітлюються актуальні теоретичні питання сучасної психології, результати емпіричних досліджень особистості і груп, презентуються психологічні особливості розвитку особистості в різні вікові періоди та специфіка психологічної допомоги особистості в ускладнених умовах воєнного стану. До збірника вміщено наукові статті учасників XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології» (21 листопада 2024 р.).

Видано в авторській редакції.

© Колектив авторів, 2024

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024

ЗМІСТ

Авдєєнко А.О.	<i>Взаємозв'язок між рівнем нервово-психологічної стійкості та вірогідністю виникнення птср у військовослужбовців ЗСУ</i>	10
Андрійченко-Барановська А.Є.	<i>Психологічні рекомендації щодо зниження агресивності осіб підліткового віку</i>	12
Ассорі В.Г.	<i>Вивчення психологічних особливостей резилієнтності студентів-психологів</i>	13
Бердник М.Р.	<i>Психологічні особливості користувачів соціальних мереж</i>	14
Берест А.О.	<i>Психологічна допомога особистості в період воєнного стану</i>	15
Белоусова І.Л.	<i>Особливості прояву впливу складових віртуального середовища на мотивацію та когнітивний розвиток дітей молодшого шкільного віку</i>	17
Богданова К.В.	<i>Особливості емпатійності у дітей старшого дошкільного віку</i>	18
Бондаренко О.І.	<i>Вплив йоги на психофізіологічний стан людини</i>	19
Бондаренко Є.П.	<i>Особливості девіантної поведінки підлітків</i>	21
Борисенко А.Ю.	<i>Психологічні особливості тривоги і депресії військовослужбовців в період військового стану</i>	22
Бошкова С.В.	<i>Вивчення особливостей мислення моно- і білінгвальних дітей старшого дошкільного віку</i>	24
Брага Л.В.	<i>Психологічна підтримка молоді в умовах воєнного стану: подолання наслідків соціальної ізоляції</i>	26
Будняк О.М.	<i>Особливості емоційного вигорання вчителів в сучасних умовах</i>	28
Бюргерсдайк І.М.	<i>Основні чинники суб'єктивного благополуччя студентів в умовах дистанційного навчання</i>	29
Ван Жубінь	<i>Психологічні особливості агресивної поведінки осіб підліткового віку</i>	30
Ван Сінця	<i>Способи профілактики та психокорекції булінгу в підлітковому віці</i>	31
Васильченко А.Ю.	<i>Особливості формування соціального інтелекту у дитячих аніматорів</i>	32
Васюк А.І.	<i>Психологічні особливості адаптації першокласників до навчання у школі</i>	83
Вершигора С.І.	<i>Питання конкурентоспроможності й конфліктної поведінки у сучасній психології</i>	35
Годяєв Я.В., Нікітенко К.С.	<i>Психологічна компетентність тренерів</i>	36
Гончаренко Л.І.	<i>Психологічні особливості емоційних станів жінок – переселенок: теоретичний аналіз проблеми</i>	38

Гончарова А.О.	<i>Корекція дезадаптивних психічних станів засобами арт-терапії</i>	39
Гончарова І.О.	<i>Теоретико-методологічні засади мотивації особистості в процесі професійної підготовки</i>	40
Гузєєва А.О.	<i>До проблеми вивчення атрибутивного стилю особистості</i>	41
Даниленко В.В.	<i>Ключові джерела стресу та стресори серед осіб підліткового віку</i>	42
Данілова Т.І.	<i>Емпіричне дослідження соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя</i>	43
Дербеньов К.О.	<i>Емпіричне вивчення емоційних станів юнацтва, пов'язаних з війною</i>	45
Дереженко Н.М.	<i>Психологічна допомога постраждалим внаслідок війни</i>	47
Десятниченко Д.О.	<i>Особливості сприйняття підлітками дистанційного навчання в контексті їх потреби у соціальному схваленні (результати авторського анкетування)</i>	49
Діденко С.О.	<i>Конфліктологічна компетентність особистості: теоретичний аналіз проблеми</i>	50
Дінець М.А.	<i>Умови виникнення та формування установки за Д.М. Узнадзе</i>	52
Дорда О.В.	<i>Адаптація новопризначених працівників в органах місцевого самоврядування в умовах воєнного стану</i>	53
Ємець В. О.	<i>Гендерна ідентичність у підлітковому віці та психологічні аспекти її формування</i>	54
Журбенко Я.С.	<i>Застосування засобів спорту для дітей з вадами слуху в корекційній роботі</i>	55
Забуга А.С.	<i>Психологічне благополуччя майбутніх вчителів в умовах воєнного стану</i>	56
Зленко А.О.	<i>Професійне вигорання співробітників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану</i>	57
Іванчук Д.О.	<i>Психологічні особливості самооцінки підлітків</i>	59
Іголкіна Є.С.	<i>Роль емоційного інтелекту в системі соціальної взаємодії особистості</i>	60
Казакова М.О.	<i>Діагностичний інструментарій вимірювання заздрості</i>	61
Кайдалова А.В.	<i>Фактори психоемоційного виснаження у військовослужбовців</i>	62
Корабельська В.О.	<i>Особливості роботи практичного психолога з вразливими категоріями населення</i>	63
Каща М.М.	<i>Інтерактивні методи навчання інформатики для дітей та осіб з інвалідністю</i>	64
Кібець Н.О.	<i>Особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни</i>	66
Кизименко О.В.	<i>Інтернет-залежність підлітків: психологічні особливості</i>	68
Кириченко Е.М.	<i>Особливості психокорекційної роботи з агресивними дітьми</i>	68

Кисиленко В.П.	<i>Психологічна готовність до школи</i>	70
Клименко Є.С.	<i>Психологічні особливості критичного мислення у осіб юнацького віку</i>	72
Козир А.А.	<i>Чинники адаптації до стресових ситуацій осіб дорослого віку</i>	73
Король Л.І.	<i>Тривожність батьків = тривожність у дитини?</i>	74
Котелевець В.С.	<i>Психологічна стійкість спортсменів як важлива умова ефективності їх професійної діяльності</i>	76
Котенко Ю.І.	<i>Професійна мотивація як складова професійної ідентичності майбутніх психологів</i>	77
Кравцов В.І.	<i>Особистісні якості соціальних працівників</i>	79
Крамар Г.Є.	<i>Тип темпераменту як індикатор тривожності у підлітків під час війни</i>	80
Красюк О.О.	<i>Психологічні особливості стресостійкості</i>	82
Кубіря А.О.	<i>Вплив соціальної підтримки та психологічних практик на копінг-стратегії студентів у стресових ситуаціях</i>	83
Кульбачна Є.В.	<i>Особливості психологічної стійкості дружин військовослужбовців</i>	84
Кусімано О.В.	<i>Психологічні чинники формування стресостійкості у підлітків</i>	86
Кутузова Л.Г.	<i>Стресостійкість медичних працівників як важлива умова ефективності їх професійної діяльності</i>	88
Кушина Д.А.	<i>Соціально-емоційні чинники у формуванні стресостійкості як засобу подолання педагогічної занедбаності</i>	89
Кушина Д.А.	<i>Профілактика педагогічної занедбаності у школах: інтеграція психологічної підтримки та індивідуалізації навчання</i>	91
Леганькова І.І.	<i>Психологічні чинники сімейних конфліктів</i>	93
Лобода С.Г.	<i>Основні мотиваційні стратегії спортсменів</i>	94
Лю Сяопань	<i>Арт-терапія як засіб корекції тривожності у дітей дошкільного віку</i>	95
Малярова Ю.М.	<i>Емпатія як основа комунікації лікар-пацієнт</i>	96
Медведєв І.А.	<i>Теоретичні аспекти вивчення комунікативної компетентності працівників музеїв</i>	98
Мирославська В.В.	<i>Теоретичні аспекти вивчення чинників професійного вигорання у педагогів</i>	100
Мирошник Д.С.	<i>Взаємозв'язок харчової поведінки і тривожності у дівчат юнацького віку</i>	101
Михайліченко Н.О.	<i>Психологічні особливості сумісності подружніх пар</i>	102
Міхаель О.М.	<i>Самооцінка підлітків з різним типом особистісної тривожності</i>	103

Моїсеєнко А.Ю.	<i>Емоційне вигорання студентів закладів вищої освіти, що навчаються в умовах війни</i>	104
Моспанова Я.П.	<i>Вплив внутрішньосімейних конфліктів на рівень стійкості дітей у сім'ї</i>	106
Наджафова І.Л.	<i>Феномен батьківського вигорання у сучасній психологічній науці</i>	107
Одарченко Н.М.	<i>Особливості поведінки підлітків в конфліктних ситуаціях</i>	109
Олексенко М.В.	<i>Емпіричне дослідження особливостей прояву маніпулятивного впливу на міжособистісні стосунки у підлітковому віці</i>	110
Ольшанська Д.О.	<i>Психологічні особливості посттравматичного зростання особистості в умовах війни</i>	112
Парфило Т.О.	<i>Феномен розділених сімей у сучасній психологічній науці</i>	113
Петрик О.І.	<i>Вивчення часової перспективи у осіб юнацького віку</i>	114
Пороскун О.В.	<i>Особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку</i>	115
Постернак В.В.	<i>Психологічні особливості ментального здоров'я працівників правоохоронних органів під час війни</i>	117
Прийменко Є.С.	<i>Емпіричне дослідження чинників емоційного вигорання та його профілактика та корекція у військовослужбовців</i>	118
Прокопенко К.Г.	<i>Аналіз жестової комунікації у немовленневих дітей раннього віку та її вплив на психічний розвиток</i>	120
Пуляєва О.Д.	<i>Психологічна допомога особистості в період воєнного стану</i>	121
Пухно С.В.	<i>Конфліктологічна культура сучасного фахівця: теоретичний аналіз компонентів</i>	123
Равлюк В.І.	<i>Психологічні аспекти формування здорового способу життя молоді</i>	124
Рибалка Є.С.	<i>Особливості використання каністерапії в покращенні психологічного здоров'я людей, що постраждали від війни</i>	124
Роденко І.В.	<i>Психологічні особливості життєстійкості у переселенців</i>	126
Рондіна А.О.	<i>Психологічний вплив віртуального спілкування на життя людини</i>	127
Руденко А.А.	<i>Психологічна підтримка учасників освітнього процесу щодо підготовки до національного мультипредметного тесту (нмт) на базі центру професійно-кар'єрної орієнтації та вступу на навчання в умовах воєнного стану</i>	128
Руденко П.І.	<i>Чинники професійного вигорання вчителів в умовах війни</i>	130
Салімовська Є.А.	<i>Тривожність як психологічний феномен та особливості його прояву у юнацькому віці</i>	132
Сальник А.Є.	<i>Особливості психологічної реадaptaції військовослужбовців</i>	133
Сема В.М.	<i>Підходи до визначення поняття професійного вигорання, його особливостей та сутності</i>	134

Сіваєва О.М.	<i>Емпіричне вивчення психологічних особливостей образу я емігрантів з України</i>	136
Склярєнко В.О.	<i>Роль цінностей у формуванні психологічної ресурсності</i>	138
Скрипка І.М.	<i>Визначення мотивації до занять руховою активністю та соціальної адаптації дітей з інвалідністю</i>	139
Смелянєць А.С.	<i>Характеристика емоційних станів українців-вимушених мігрантів внаслідок російської агресії</i>	141
Соловійова Т.В.	<i>Резильєнтність особистості як психологічний феномен</i>	142
Сорока Л.М.	<i>Вивчення стилів сімейного виховання як чиннику емоційного благополуччя дошкільників</i>	143
Стельмах В.С.	<i>Особливості психологічного благополуччя майбутніх психологів: емпіричне дослідження</i>	145
Степаненко О.В.	<i>Психологічне благополуччя: теоретичний аналіз</i>	146
Стрельченко В.О.	<i>Комунікативна складова професійної компетентності працівників соціальної сфери</i>	147
Тверезовська О.М.	<i>Теоретичні аспекти дослідження самооцінки як чиннику формування життєвих перспектив сучасної молоді</i>	148
Терешкевич І.М.	<i>Психологічні чинники резильєнтності: теоретичний аналіз проблеми</i>	149
Тішаков В.А.	<i>Підвищення стресостійкості волонтерів під час війни</i>	151
Ткаченко О.М.	<i>Емпіричне вивчення психологічної готовності працівників державної кримінально-виконавчої служби до виконання професійних обов'язків</i>	152
Трипольська Т.Г.	<i>Прояв мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у студентів юнацького віку</i>	153
Тукан В.К.	<i>Особливості адаптації учнів з особливими освітніми потребами до навчання в закладах середньої освіти</i>	154
Федорців С.О.	<i>Проблема професійно-особистісних якостей рекрутера: теоретичний аналіз</i>	155
Фесенко Б.О.	<i>Основні підходи до подолання професійного вигорання</i>	156
Фетісов А.Є.	<i>Особливості вольових якостей майбутніх психологів: теоретичний аналіз проблеми</i>	158
Філіппова Т.О.	<i>Феномен самотності в юнацькому віці</i>	159
Хохлов М.І.	<i>Психологічні рекомендації щодо подолання конфліктів у підлітків з акцентуацією характеру</i>	161
Христич Я.А.	<i>Адаптаційні здібності майбутніх психологів з різним рівнем оптимізму</i>	162
Хуан Хайвей	<i>Програма корекції агресивної поведінки дітей старшого дошкільного віку засобами казкотерапії</i>	164
Черкес А.І.	<i>Дослідження психологічних особливостей ресоціалізації військовослужбовців</i>	165

Черненко О.М.	<i>Особливості структурно-змістових компонентів професійної я-концепції майбутніх психологів: емпіричний аспект дослідження</i>	167
Черних О.М.	<i>Емпіричні показники емоційного інтелекту у військовослужбовців з різним рівнем прояву схильності до лідерства</i>	168
Чернова І.О.	<i>Психологія спорту як основа підвищення психічного стану спортсмена</i>	170
Черномаз А.В.	<i>Дослідницька діяльність як ефективний засіб розвитку творчих здібностей слухачів малої академії наук України</i>	171
Чижевська О.В.	<i>Роль казкових героїв у розвитку соціальних навичок у дітей з інвалідністю</i>	172
Швець Д.В.	<i>Саморегуляція та вольовий контроль у дошкільників з мовленнєвими порушеннями</i>	174
Шибасва В.М.	<i>Креативність та соціальна адаптованість осіб раннього юнацького віку: ефект взаємодії</i>	176
Шитюк І.В.	<i>Особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку 6-9 років</i>	177
Шкарупа Ю.Г.	<i>Дослідження факторів прояву щастя у жінок під час війни</i>	178
Щербатюк О.М.	<i>Соціальна та психологічна адаптація п'ятикласників до навчання в середній шкільній ланці</i>	179

Авдєєнко Андрій Олександрович
 магістрант Сумського державного педагогічного університету
 імені А. С. Макаренка (м. Суми),
 науковий керівник: к. філос. н., доцент К. М. Пасько

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ НЕРВОВО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ВІРОГІДНІСТЮ ВИНИКНЕННЯ ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ

Стан бойового стресу, має інтенсивний вплив на психіку військовослужбовця, радикально змінюючи її та несе довготривалі, а іноді й травматичні наслідки. Дослідження проводиться на базі підрозділу ТрО у період його перебування у зоні бойових дій у Донецькій області. На час проведення дослідження підрозділ перебуває в зоні активних бойових дій 5 місяців, військовослужбовці приймають участь як у відбитті ворожих штурмів українських позицій, так і в штурмових діях, пов'язаних з відновленням позицій СОУ. У ході виконання поставлених задач батальйон несе втрати як убитими так і пораненими. Термін перебування в зоні активних бойових дій, характер бойових дій, втрати серед особового складу, відірваність від родин протягом тривалого часу – це базові чинники, що несуть ризик потенційного психічного травмування мають місце при повсякденній діяльності особового складу підрозділу.

В рамках написання кваліфікаційної роботи було здійснено емпіричне дослідження. Концепція відбору методик для проведення дослідження була підпорядкована наступній логіці:

1. Визначити рівень індивідуальної стійкості до впливу стресу. Необхідність оцінки цього параметру продиктована тим фактом, що стрес-реакція індивідуальна і формується як відповідь на загрози навколишнього середовища після її суб'єктивної оцінки індивідом. Для цього була обрана методика «Дослідження рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців – Прогноз – 2» (В. Рибникова).
2. Провести оцінку дії бойового стресу на військовослужбовців. Для цього обрана методика «Шкала психічного стресу PSM-25».
3. Проведення оцінки рівня посттравматичних стресових реакцій, спровокованих впливом бойового стресу, що пов'язані із бойовими діями, використовуючи методику Міссісіпська шкала ПТСР.

Так, була проведена діагностика серед військовослужбовців підрозділу в тому числі були отримані наступні дані.

Показники за методикою «Дослідження рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовців – Прогноз – 2» (В. Рибникова):

	Кількість	присутність на ЛБЗ	поранення, контузії
Офіцери	26,5%	44% серед офіцерів	11%
Солдати	73,5%	72% серед солдатів	28%

Дані щодо результатів опитувальника PSM -25:

Рівень НПС	Процентне відношення
низький	20,0%
середній	46,7%
високий	33,3%

Отримані результати за опитувальником «Міссісіпська шкала. Адаптація для військових».

Рівень стресу	Процентне відношення
високий рівень стресу	6,67%
середній рівень стресу	30,00%
низький рівень стресу	63,33%

Для порівняння результатів були використані дані Н. В. Тарабріної для учасників бойових дій:

Ветерани Афганістану, «норма»	70,18±11,76
Ветерани Афганістану, ПТСР	92,00±15,55

За рахунок того, що «норма» та «ПТСР» не мають чіткої числової межі між собою та стандартні відхилення мають досить великі значення та утворюють зону перетину в діапазоні між 76,45 та 81,94, доцільно оцінку результатів класифікувати по трьом діапазнам:

Комплексний аналіз діагностичних шкал та взаємозв'язків результатів.

Значення показника	%
Норма (До 76,45)	53,33%
Підозра наявності ознак ПТСР (від 76,45 до 81,94)	13,33%
Ознаки ПТСР (від 81,94 та вище)	33,33%

1. Підтвердження суб'єктивного характеру уявлення небезпеки. 3 учасника дослідження (30 процентів от загальної встановленої кількості ВС з ознаками ПТСР), які мають ознаки ПТСР на момент проведення діагностики не приймали безпосередньої участі у боєзйткненнях (2 військовослужбовця – працівники штабу, 1 ВС – член допоміжного підрозділу).

2. В ході дослідження встановлений високий взаємозв'язок між показниками нервово-психологічної стійкості, рівнем стресу та ознаками наявності ПТСР. Кореляція показників НПС-PSM становить 0,835, кореляція показників НПС-MS становить 0,647, кореляція показників PSM-MS становить 0,801.

Результати дослідження були відсортовані по показнику рівень НПС та розділені на три групи:

Перша група «Високий рівень НПС» – 33% від загальної вибірки. Характеризується високим рівнем нервово-психологічної стійкості, низьким рівнем стресу та мінімальною кількістю випадків ознак ПТСР.

№ анкети	13	14	24	27	6	11	12	15	8	25
НСП	4	4	7	7	8	10	11	12	13	17
ПСМ	54	44	54	66	43	47	56	73	72	88
МШ	63	63	61	66	50	55	68	86	62	74

Друга група «Середній рівень НПС» – 46% від загальної вибірки. Характеризується середнім ступенем нервово-психологічної стійкості, наявністю середнього рівня стресу – 42,85% серед членів групи, ознак ПТСР – 28,57% серед членів групи, та 28,57% членів групи мають підозру наявності ознак ПТСР. В цілому дана група дає 67% випадків «середнього рівня стресу» з загального рахунку та 40% випадків наявності стійких ознак ПТСР (красний колір) та 100% ознак наявності ПТСР «граничного характеру» (жовтий колір).

№ анкети	17	23	3	9	22	26	34	5	28	32	29	2	19	16
НСП	19	19	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	29	32
ПСМ	61	112	71	89	73	107	109	90	71	132	100	81	71	115
МШ	55	109	65	80	80	86	80	77	72	90	69	86	70	68

Третя група «Низький рівень НПС» – 20% від загальної вибірки. Для респондентів даної групи характерні низький рівень НПС, середній рівень стресу (50% випадків у групі) та високий рівень стресу (33% випадків у групі), та майже вся група (а саме 83%) має ознаки ПТСР. В цілому, саме ця група – найменша (20% від загальної кількості респондентів) має 30% випадків у загальній кількості по показнику «середній рівень стресу, 100% випадків сильного стресу та 50% випадків у загальній кількості по показнику «наявність ознак ПТСР».

№ анкети	31	18	1	20	10	21
НСП	34	36	39	44	45	47
ПСМ	116	133	77	157	153	162
МШ	82	130	73	108	83	132

Таким чином можна говорити про прямий взаємозв'язок між рівнем нервово-психологічної стійкості та рівнем ПТСР при довготривалій участі у бойових діях середньої інтенсивності. Наявність високої нервово-психологічної стійкості у військовослужбовця дозволяє нам говорити з вірогідністю у 90% про подальшу відсутність ПТСР. Наявність середньої нервово-психологічної стійкості у військовослужбовця спровокує з вірогідністю 47% подальший розвиток ПТСР. Наявність низької нервово-психологічної стійкості у військовослужбовця спровокує з вірогідністю 83% подальший розвиток ПТСР.

В цілому, результати даного дослідження можуть бути використані для подальшої розробки тренінгових програм для підвищення або відновлення психологічної стійкості військовослужбовців; для впровадження обов'язкового скринінгу НПС в момент мобілізації, та проведення подальшого розподілу військовозобов'язаних згідно з результатами встановленими тестуванням НПС.

Андрійченко-Барановська Анна Євгенівна
магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Одним із дієвих методів зменшення агресії є програма соціально-психологічного тренінгу, яка допомагає підліткам адаптуватися та засвоювати нові поведінкові моделі. У процесі тренінгу вони пізнають себе, розвивають сильні сторони та вчаться долати стрес і конфлікти, зменшуючи потребу в неадекватних реакціях. Ключовим аспектом роботи з підлітками з низькою самооцінкою є розвиток навичок соціальної взаємодії. Це передбачає навчання аналізу реальних міжособистісних ситуацій, пошук рішень у складних ситуаціях, розуміння причин та наслідків дій.

Завдання дорослого полягає у зниженні рівня емоційного напруження, що провокує агресивну поведінку підлітка. Один із методів – встановлення зворотного зв'язку з використанням різних прийомів. Наприклад, висловити свої почуття щодо вчинку («Мені не подобається, коли на мене кричать»), з'ясувати мотиви агресії («Ти хочеш мене образити?»), нагадати про домовленості («Ми домовлялися...»), а також описати ситуацію («Ти поводишся грубо»). Важливо проявляти доброзичливість і зацікавленість, зосереджуючись на конкретному вчинку, а не на особистості загалом. Необхідно уникати емоційної критики, яка може викликати протест і роздратування, що заважає розв'язанню проблеми.

Необхідно показати можливі негативні наслідки агресії та обговорити конструктивні рішення. Під час агресії не варто аналізувати причини, щоб не нашкодити репутації дитини у колективі. Краще звести до мінімуму її провини публічно, але в особистій розмові обговорити ситуацію відверто. Важливим аспектом виховання є демонстрація неагресивної поведінки та конструктивних реакцій на конфлікти. Наприклад, уважно слухати підлітка, дозволяючи йому висловлюватися, підтримуючи спокійну обстановку через невербальні сигнали (спокійна міміка і жести) та визнання почуттів дитини («Я розумію, тобі прикро...»).

Щоб зменшити агресію підлітка, важливо уважно його слухати і дати можливість висловитися. Слід створити спокійну атмосферу невербальними способами, такими як спокійна міміка та жести дорослого, і визнання почуттів дитини («Я розумію, тобі прикро...»). Один із важливих методів зниження агресії – встановлення зворотного зв'язку з дитиною, використовуючи такі прийоми:

1. констатація фактів («Ти поводишся агресивно»);

2. констатує питання («Ти злишся?»);
3. розкриття мотивів агресивної поведінки («Ти хочеш мене образити?», «Ти хочеш продемонструвати силу?»);
4. стосовно небажаної поведінки виявлення своїх власних почуттів (Мені не подобається, коли зі мною говорять у такому тоні», «Серджусь, коли на мене хтось голосно кричить»);
5. апеляція до правил («Ми ж з тобою домовлялися!»).

Рекомендації для батьків:

- формувати взаємну відкритість між батьками та підлітком, довірчі відносини, а також надавати допомогу та підтримку дитині в будь-якій ситуації життя;
- встановлювати і розвивати партнерські відносини (поважне ставлення до підлітка як до дорослої і самостійної людини, прийняття її поглядів, спільне проведення дозвілля);
- розвивати здатність надавати підтримку та емпатію у батьків (уважне ставлення до почуттів та емоційних переживань дитини, бажань; знання батьками вікових особливостей цього віку, включаючи кризи розвитку);
- формувати та розвивати навички конструктивного спілкування (організованої спільної діяльності);
- здійснювати пошук нових способів вирішення конфліктних ситуацій, зокрема досягнення компромісу;
- підвищувати рівень згуртованості в родині; формувати емоційне прийняття та позитивний інтерес;
- навчати навичкам емоційної саморегуляції;
- активно брати участь у житті підлітка, особливо в навчанні;
- орієнтуватися на успіх та досягнення дитини, хвалити її.

Ассорі Вардан Георгійович

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент К. М. Пасько

ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Сучасний стан суспільства в Україні можна без сумніву назвати кризовим. Військові дії, що відбуваються у державі та соціально-політична нестабільність є чинниками, які спричиняють травматизацію (як фізичну, так і психологічну) багатьох груп населення. Отже, виникає проблема підтримки та забезпечення психологічного здоров'я у суспільстві, при чому особливої підтримки потребують ті громадяни, хто часто зустрічається із травмуючими ситуаціями та хронічним стресом, а також студентів-психологів, які навчаються надавати психологічну допомогу у такого роду питаннях або вже займаються цим. Так, перед спеціалістами в галузі психологічних наук постає необхідність глибокого та цілеспрямованого вивчення умов, що сприяють збереженню психологічної стабільності та резилієнтності особистості.

Концепцію резилієнтності було емпірично виявлено або навіть відкрито понад сорок років тому. Введення самого терміну «резилієнтність» у психологічну наукову термінологію пов'язують з ранніми дослідженнями Е. Вернер та Р. Сміт. Термін «резилієнтність» зазвичай асоціюється зі здатністю психіки відновлюватися після перебування у важких умовах життя. Дослідження того, як деякі люди можуть витримувати, відновлюватися і навіть психологічно зростати після складних життєвих труднощів або катастроф, викликає інтерес у психологів, психотерапевтів та фахівців допоміжних професій.

Науковці виділяють кілька типів резилієнтності:

- Фізична резилієнтність, що визначається як здатність організму адаптуватися до змін і відновлюватися після травм, хвороб або ряду фізичних навантажень. Дослідження свідчать, що даний вид резилієнтності є важливим для підтримки здоров'я. Він впливає на процеси старіння та відновлення людей після медичних проблем або фізичного стресу.

– Психічна стійкість передбачає здатність індивіда адаптуватися до невизначеності та змін у його житті. Люди, які володіють цим типом резиліентності, демонструють спокій та гнучкість у стресових ситуаціях. Вони користуються даними якостями при вирішенні проблем та збереження надії, навіть у разі невдач.

– Емоційна резиліентність включає здатність особи регулювати свої емоції у стресових ситуаціях. Люди, які володіють цією якістю, мають усвідомлення своїх емоційних реакцій та підтримують зв'язок із власним внутрішнім світом. Це дає їм змогу заспокоювати розум та контролювати емоції в ситуаціях, коли вони потрапляють у неочікувані, негативні обставини. Тип стійкості, який нами розглядається, ще сприяє збереженню у осіб оптимістичного настрою в складні часи, оскільки завдяки своїй емоційній стійкості, вони розуміють, що труднощі є тимчасовими.

– Соціальна стійкість означає здібність груп до відновлення після складних ситуацій. Це включає в себе взаємодію з оточуючими людьми задля розв'язання питань, які здійснюють вплив на осіб як у групі, так і особисто. Грані соціальної стійкості включають розвиток почуття спільноти, взаємну соціальну підтримку один одного, усвідомлення ризиків для спільноти та об'єднання після складних життєвих криз.

Розгляд психологічних особливостей резиліентності студентів-психологів є наразі актуальним питанням, що залишає широку сферу для подальших наукових потенцій сучасних дослідників. В цілому, вивчення питання резиліентності є надзвичайно важливим, оскільки розуміння здатності людини до психологічної адаптації в складних обставинах може допомогти фахівцям у галузі психічного здоров'я розробляти спеціалізовані психотехнології для запобігання психічним розладам особистості, розвитку резиліентності, стресостійкості та життєстійкості, а також вироблення навичок долання людиною різноманітних стресових ситуацій без сторонньої допомоги.

Бердник Марина Романівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОРИСТУВАЧІВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

На початок 2024 року чисельність аудиторії соціальних мереж в Україні становила 26 мільйонів користувачів, тобто 60% від усього населення. На мобільних пристроях середньостатистичний українець витрачає на соціальні мережі 2 години 26 хвилин на день. У січні 2024 року у 92% українців на смартфонах були встановлені програми соціальних мереж. За охопленням аудиторії лідерські позиції займають такі соціальні мережі, як: «Instagram», «Facebook», «TikTok».

Занурення у соціальні мережі може призводити до психологічних та соціальних проблем у людей, які занадто часто їх використовують. Залежність від соціальних мереж є різновидом інтернет-залежності. Як ключовий симптом залежно від соціальних мереж виділяють – «загублений час». Тобто, коли люди витрачають набагато більше часу в соціальних мережах, ніж спочатку вони припускали, при цьому відчуваючи потребу у ще більшому використанні соціальних мереж, з метою отримання задоволення та ослаблення негативних симптомів.

Залежність від соціальних мереж найбільшою мірою поширена у певних демографічних групах. Вища поширеність залежності від соціальних мереж спостерігається серед жінок. Правомірність терміну інтернет-залежність досі ставиться під сумнів багатьма дослідниками, які віддають перевагу такому поняттю як «проблемне використання Інтернету», у межах даного поняття використання Інтернету розглядається не в дихотомії норми та патології, а в континуумі від безпроблемного до проблемного.

Однією з небагатьох моделей, що розглядають онлайн-комунікацію як самостійний феномен форми спілкування, є модель С. Каплана. У цій моделі, перевага, яку віддає людина Інтернету, позначається як фактор формування компульсивного використання Інтернету, яке, як наслідок, може призводити до проблемного використання, тобто до такого використання, що

призводить до негативних психологічних та соціальних наслідків. Однією з моделей диференціації користувачів із наявністю проблемного використання Інтернету як основного фактора часто розглядається кількість часу, що проводиться в мережі.

Закономірності, що стосуються взаємодії користувачів в одній соціальній мережі схожі із закономірностями, отриманими в інших соціальних мережах, вони значимо корелюють з особистісними характеристиками. Стать є фактором відмінностей в «інтенсивності» використання соціальної мережі та «нав'язливості» у використанні соціальної мережі. Проблемне використання Інтернету пов'язане зі зростанням виразності психопатологічних симптомів та зниженням психічного благополуччя, при цьому жінки становлять більшу частину групи ризику користувачів.

На сьогоднішній день у вітчизняній психологічній науці спостерігається недостатність теоретичної розробленості та невелика кількість емпіричних даних з питань:

- а) індивідуально-психологічних відмінностей користувачів з різним рівнем активності у соціальних мережах;
- б) наявності взаємозв'язку між проблемними факторами використання Інтернету та особистісними рисами;
- в) виявлення та визначення особистісних особливостей жінок з високою активністю у соціальних мережах.

Берест Анна Олександрівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. пед. н., професор Н. В. Коваленко

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Війна в нашій країні – це не лише воєнні дії, фізичний конфлікт, а й глибока психологічна травма, яка зачіпає людей на всіх рівнях. Унаслідок щоденних стресів, переживань втрат, вимушеного переселення та невизначеності майбутнього, люди стикаються з надзвичайним емоційним навантаженням.

Психологічна підтримка в умовах війни є надзвичайно важливою для стабілізації емоційного стану, забезпечення стійкості та відновлення особистості так як українці постійно відчувають загрози для своєї ідентичності, безпеки та добробуту.

Основні психологічні реакції на воєнні події:

- *Тривога та страх:* Постійні повітряні тривоги, обстріли і загроза смерті, боязнь за своїх близьких спричиняють стійкий стан тривоги. У багатьох людей виникають проблеми зі сном, гіперчутливість до шуму та підвищена реактивність.
- *Втрата контролю та безсилля:* Люди, які залишають домівки, втрачають відчуття стабільності і контролю над своїм життям, що породжує почуття безсилля.
- *Почуття провини вцілілого:* Особливо це відчуття загострюється у тих, хто втратив близьких або залишив рідні міста.
- *Травматичний стрес і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):* Притаманно військовим, а також цивільні, які зазнали обстрілів, та свідків важких подій.

Принципи психологічної допомоги в умовах війни:

- *Підтримка безпеки та стабільності:* Необхідно створити відчуття фізичної та емоційної безпеки. Навіть у мобільних умовах чи бомбосховищах психолог має надати опору та заспокоєння.
- *Надання емоційної підтримки та простору для вираження почуттів:* В умовах війни важливо приймати всі емоції людини без критики, даючи можливість висловити біль і розпач.
- *Фокус на адаптацію та виживання:* Допомога в адаптації до нових реалій через підтримку у формуванні короткострокових планів та структурування днів.
- *Навчання саморегуляції та керування емоціями:* Викладання технік саморегуляції, таких як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та візуалізація для зниження рівня тривоги.

Методи роботи з постраждалими під час війни:

- *Кризове консультування:* Це першочергова психологічна допомога, що забезпечує підтримку під час критичних моментів та допомагає людині повернутися до контролю над своїми діями. Важливо допомогти людині зосередитись на сьогодні, а не на переживаннях про майбутнє.
- *Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):* Використовується для зміни негативних мисленневих схем і створення адаптивніших реакцій на стресові ситуації. Наприклад, робота з переконанням «Я безсилий» замінюється на «Я можу контролювати те, що в моїх силах».
- *Тілесно-орієнтовані техніки та релаксація:* Допомагають знизити рівень стресу через роботу з тілом, що особливо важливо в умовах підвищеної тривожності. Сюди входять техніки дихання, рухливі вправи та методи, спрямовані на заспокоєння нервової системи.
- *Групова терапія та взаємна підтримка:* Групи підтримки особливо ефективні для переселенців, військових та їх сімей, оскільки вони створюють простір для обміну досвідом та емоційної підтримки.

Особливості роботи з різними категоріями постраждалих:

- *Діти та підлітки:* Робота з дітьми в умовах війни має особливе значення, оскільки вони часто не вміють самостійно опрацьовувати свої страхи та тривоги. Використовуються методи арт-терапії, ігрова терапія, що дозволяє дітям виразити свої емоції та відновити почуття безпеки.
- *Військовослужбовці та ветерани:* Для військових, які повернулися з фронту, важливою є підтримка в адаптації до мирного життя та робота з травматичними переживаннями. Робота з ПТСР, допомога у відновленні соціальних зв'язків та розвитку адаптивних навичок є основою психологічної підтримки.
- *Переміщені особи та біженці:* Люди, які втратили свої домівки та змушені пристосовуватися до нових умов, потребують підтримки в адаптації до нового середовища. Допомога спрямована на створення нових ресурсів підтримки, зниження почуття страху перед майбутнім та роботу з горем від втрати.
- *Сім'ї постраждалих або загиблих:* Сім'ї військових, поранених або загиблих мають особливу потребу у підтримці, яка включає опрацювання втрати, почуття горя та відновлення внутрішніх ресурсів.

Психологічна підтримка для самопомоги та профілактика емоційного вигорання:

- *Розробка методик самопомоги:* Навчання клієнтів простим методам контролю за своїми емоціями, таким як техніки дихання, фізичні вправи та практика усвідомленості, допомагає знизити рівень щоденного стресу.
- *Інформаційна підтримка:* Надання корисної інформації про доступні ресурси, мобільні додатки та онлайн-консультації може бути дуже корисним для збереження психологічної рівноваги.
- *Підтримка соціальних зв'язків:* Заохочення до спілкування з близькими, підтримка групових активностей і взаємодія з друзями може зменшити почуття ізоляції та тривожності.

Заключні рекомендації та соціальна значущість психологічної підтримки під час війни:

- *Безперервна підтримка:* Регулярна психологічна допомога є основою стабільного психічного стану в умовах тривалої війни. Важливо забезпечити доступність підтримки на всіх рівнях – як на рівні держави, так і через волонтерські організації.
- *Зміцнення соціальної підтримки:* Психологічна допомога є необхідною для соціальної стабільності. Підтримка на рівні спільнот сприяє поверненню людей до активного життя, формуванню почуття єдності та впевненості в майбутньому.
- *Роль просвітницьких програм:* Проведення тренінгів для цивільного населення про основи самопомоги та управління стресом, поширення інформації про можливості звернення за психологічною допомогою є важливими для зміцнення психічного здоров'я суспільства.

Белоусова Ірина Леонідівна
студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВПЛИВУ СКЛАДОВИХ ВІРТУАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА МОТИВАЦІЮ ТА КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сучасний розвиток освітніх технологій стає необхідною складовою частиною процесу навчання, адже вони сприяють не лише інтелектуальному, але й творчому розвитку учнів, допомагаючи створювати передумови для переходу до нових освітніх стандартів. В умовах постійних змін у навколишньому середовищі перед школою постає важливе завдання – підготовка учнів до життя в нових реаліях. Особливу увагу необхідно приділяти розвитку їхніх творчих здібностей, умінню бути самостійними та організовувати свій вільний час.

Одним з основних інструментів для досягнення цих цілей є інтеграція *інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ)* в освіту. Використання сучасних технологій у навчанні дозволяє учням не лише освоювати нові методи роботи з інформацією, але й активно обмінюватися нею. Це в свою чергу забезпечує їхнє швидке адаптування до інформаційного середовища, що є важливим аспектом сучасного розвитку.

Завдяки інформаційним технологіям, сучасні учні мають можливість швидко освоювати нові комунікативні засоби. Сьогодні практично всі діти знайомі з мобільними телефонами, багато хто з них активно використовує комп'ютери та інші цифрові пристрої. Проте, на думку багатьох дослідників-психологів (С. Назарі, О. Комсомоленко, С. Ревуцької, І. Хорошевської, О. Шиловської, Г. Смолла, Г. Воргана, П. Гринфілда, Н. Постмана, К. Мак Гвайера & В. Гюнтера та ін.), вплив цих засобів на розвиток особистості є суперечливим. З одного боку, інформаційні технології можуть бути корисними для розвитку когнітивних здібностей, зокрема, здатності до орієнтації в інформаційному просторі. З іншого боку, надмірне захоплення цифровими іграми та іншими видами медіа-контенту може мати негативний вплив на розвиток уваги, критичного мислення та соціальних навичок.

Одним із найбільш обговорюваних аспектів впливу *мультимедійних ігор* є їхній розвитковий потенціал. Психолог П. Гринфілд вказує на зв'язок між ігровою діяльністю та розвитком інтелектуальних здібностей, таких як невербальний інтелект, наполегливість та здатність до концентрації. Водночас, захоплення комп'ютерними іграми, на думку автора, може призвести до порушення нормальної адаптації дитини до реального світу, обмежуючи розвиток важливих соціальних навичок.

Інтернет і телебачення є основними каналами інформації для сучасних дітей. Дослідження показують, що молодші школярі не використовують Інтернет так активно, як підлітки, оскільки зазвичай перебувають під контролем батьків. Проте інтенсивне впливання медіа на психіку дітей також має свої особливості. Телебачення, наприклад, значною мірою впливає на розвиток пізнавальних здібностей, мовлення і навичок сприймання інформації. Водночас, перегляд непідготовлених програм може викликати тривожність, агресивність і формувати негативні моделі поведінки.

Особливо важливим є дослідження Н. Постмана, який вказує на проблему зниження дитячої допитливості через надмірну кількість доступної інформації. Багато дітей отримують більшу частину своїх знань через телевізійні програми, що позначається на зниженні важливості спілкування з батьками та іншими дорослими. На думку цього дослідника, це веде до зменшення загального рівня цікавості та розвитку когнітивних процесів.

Ще одним важливим фактором, який впливає на розвиток молодших школярів, є *реклама*. Дослідження показують, що реклама на телебаченні та в Інтернеті може суттєво впливати на мотиваційну сферу дітей, сприяючи формуванню у них певних потреб і бажань. Це може стати причиною зміни їхніх цінностей, замінюючи мотиви пізнання та соціального розвитку на матеріалістичні або поверхневі.

На думку психологів К. Мак Гвайера та В. Гюнтера, телевізійна реклама має найбільший психологічний вплив на дітей віком від семи до дев'яти років. Програми, що спираються на мотиви-стимули, активують певні потреби дітей і можуть значною мірою змінювати їхні життєві орієнтири. Це включає в себе не лише зміну ставлення до товарів і послуг, але й до соціальних норм та цінностей.

Таким чином, не можна не помітити – надмірне захоплення медіа-технологіями призводить до негативних наслідків щодо когнітивного розвитку дітей. Напрацьований дослідниками матеріал представляється цікавим для аналізу, оскільки свідчить як про негативний вплив на пізнавальну мотивацію та мотивацію до «живого» спілкування у молодших школярів, зміну їх традиційних «життєвих орієнтирів», тенденцію до зниження більшості традиційних когнітивних здібностей, так і, водночас, про можливість появи у них появи або прискореного розвитку раніше не фіксованих або слабо розвинених когнітивних здібностей, що залежить від умов безпосередньої життєдіяльності дітей. Необхідно не лише правильно використовувати інформаційно-комунікативні технології в навчальному процесі молодших школярів, але й контролювати час, який діти проводять за смартфонами, комп'ютерами та телевізорами. Також вкрай важливим є створення програм для педагогів, які поєднують як традиційні методи, так і сучасні технології у навчанні. Потрібні також і профілактично-просвітницькі програми для батьків, які передбачають мінімізацію можливих негативних ефектів, ознайомлення з ефективними технологіями виховання у віртуальному інформаційному просторі, і роблять батьків доступними і обізнаними у процесі виховання «цифрових дітей».

Богданова Катерина Вікторівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЙНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проблема емпатії у дошкільнят-одна з найскладніших в психології. Важливість вивчення цього феномена для дослідників підтверджує різноманітність визначень його сутності, механізмів, функцій, ролі емпатії в моральному розвитку дитини, просоціальній поведінці, альтруїзмі і т.п. Теорія емпатії допомагає вирішувати складні завдання психології. Це, на думку багатьох вчених, робиться не для того, щоб пояснити суб'єктивну реальність внутрішнього світу дитини, а для того, щоб дослідити і зрозуміти взаємозв'язок між цим світом і його зовнішнім оточенням, але разом вони формують світ, необхідний для його життя.

Дослідники вважають, що емпатія важлива для соціального розвитку дитини, формування зв'язків з іншими людьми. У психолого-педагогічній літературі період дошкільного віку відзначається як етап інтенсивного соціального, психологічного та особистісного розвитку дитини. Багато психологів визначають дошкільний вік як найбільш сензитивний період для розвитку емоційно-моральної сфери, в тому числі здатності до співпереживання. Адже саме в цьому віці у дітей починають формуватися нові погляди на моральні цінності, взаємини. Варто відзначити, що все засвоєне і пережите в цьому віці відрізняється психологічною стійкістю. Тому недоліки особистісного розвитку і виховання важко компенсувати в наступний віковий період.

Дошкільний вік-найважливіший етап у розвитку соціальних механізмів поведінки дитини. Особливістю дитини в цьому віці є спрямованість його активності на світ соціальних відносин, він є символом відносин між людьми через свої досягнення в тій чи іншій діяльності.

Теоретичний аналіз поняття емпатії дає можливість розглядати її в дошкільному віці як здатність емоційно реагувати на стан іншої людини. Вона включає в себе вміння правильно розпізнавати емоційний стан іншої людини, проявляти емпатію, співпереживання і бажання надати реальну допомогу. До найважливіших особистісних характеристик дошкільнят відносяться завоювання авторитету, підвищений рівень сприйняття, уважність. У поведінці старших дошкільнят з'являється схильність до наслідування. У цьому віці створюються найбільш

сприятливі умови для розвитку емпатії. Діти цього віку схильні копіювати інших, вони довірливі, вразливі і легко піддаються наслідуванню.

Для того щоб дитина навчилася розпізнавати переживання іншої людини, йому потрібно побачити прояв свого власного досвіду. Варто навчити дитину усвідомлювати, що він відчуває в даний момент. Крім того, це допомагає не тільки відрізнити радість від смутку, але і відрізнити зло від агресії. Таким чином, у дитини розвивається більш чуйне ставлення як до самого себе, так і до оточуючих його людей. Не можна не акцентувати увагу на важливості спілкування в розвитку емпатії в старшому дошкільному віці. Адже для дитини вихователь є носієм соціально-моральної оцінки, критерієм наслідування, орієнтиром власної поведінки. Поступове засвоєння етичних і моральних норм суспільства дозволяє в майбутньому без проблем адаптуватися до культурного середовища, що оточує дитину. Навпаки, відчуваючи брак спілкування з дорослими, діти старшого дошкільного віку виявляються не готові до переживання різних життєвих ситуацій. Життєві ситуації і події, які дитина не зміг пережити, відчути і усвідомити, не залишаються в його пам'яті і, отже, втрачають свою соціально-психологічну роль.

Отже, розвиток емпатії у дітей старшого дошкільного віку – це процес формування моральних спонукань і мотивуючої діяльності на користь інших. За допомогою емпатії дитина входить у світ переживань інших людей, у нього формується уявлення про цінності інших людей, розвивається і зміцнюється потреба в емоційному благополуччі інших людей. У міру психічного розвитку дитини і формування його особистості емпатія стає кращим джерелом морального розвитку. Можна стверджувати, що в старшому дошкільному віці розвиток емпатії пов'язаний з власним емоційним переживанням і зовнішнім контролем. Розуміння емоцій інших людей базується на відображенні власних емоцій. Таким чином, розвиток емпатії відбувається через емоційну самосвідомість у старших дошкільнят. Цей вік є чутливим періодом для розвитку емоційного інтелекту. Емпатія – це основний психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту, який забезпечує успіх спілкування та соціальної взаємодії.

Бондаренко Олена Іванівна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

ВПЛИВ ЙОГИ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

У сучасному світі, особливо в умовах військових конфліктів та соціальної нестабільності, інтерес до йоги значно зростає. Це не випадково, адже йога не лише зміцнює фізичне здоров'я, але й розвиває силу волі, витривалість, сприяє довголіттю та гармонізації внутрішнього стану. У суспільстві, де здоровий спосіб життя стає не лише модним трендом, але й необхідністю для підтримання активності в старшому віці, йога виступає ефективним інструментом для збереження та покращення фізичного і психічного здоров'я.

Під час війни та інших кризових ситуацій люди стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривоги та психоемоційного напруження. У таких умовах йога може стати одним із засобів психологічної підтримки та реабілітації. Ретельно вивчені та науково обґрунтовані вправи йоги допомагають мобілізувати фізіологічні резерви організму, активувати захисно-приспосувальні механізми через свідомий вплив на власний стан. Практика йоги підтверджує великі можливості, закладені в людському організмі. Вона дозволяє не лише підтримувати фізичну форму, але й впливати на психоемоційний стан, сприяючи гармонізації особистості та підвищенню стресостійкості.

Йоги створили різноманітну та систематизовану систему дихальних вправ – пранаяму, яка спрямована на контроль та регуляцію дихання. Правильно поставлене дихання здатне оздоровити організм, покращити обмін речовин, знизити рівень стресу та продовжити життя. Дихальні практики також впливають на психічний стан людини, допомагаючи знизити тривожність, покращити концентрацію уваги та досягти стану внутрішнього спокою.

Другою складовою йогівської системи фізичного виховання є статичні пози або асани. Вони не лише тренують м'язи, суглоби та зв'язки, але й впливають на фізіологічний стан та функціонування внутрішніх органів. Вплив асан здійснюється через рефлекторні зв'язки між скелетно-м'язовою системою та внутрішніми органами. Різні асани спрямовані на стимуляцію певних органів та систем, що сприяє їх нормалізації та оздоровленню. Окрім фізичних вправ та дихальних практик, йога включає медитативні та релаксаційні техніки, які спрямовані на заспокоєння розуму, зниження психоемоційного напруження та досягнення внутрішньої гармонії. Ці техніки допомагають покращити психічне здоров'я, підвищити стресостійкість та адаптивність до зовнішніх факторів.

Психофізіологічний стан являє собою складну динамічну саморегулюючу систему, яка об'єднує внутрішній стан людини: біоенергетичний, фізіологічний, психічний, поведінковий, особистісний та соціально-психологічний компоненти. Ці компоненти взаємодіють для забезпечення досягнення цілей діяльності, які формуються під впливом інтеріоризованих зовнішніх факторів – соціальних, фізико-хімічних умов середовища та діяльності.

Йога, як система фізичних та психічних практик, безпосередньо впливає на психофізіологічний стан людини. Через свідоме виконання асан, пранаям та медитативних практик, йога сприяє гармонізації внутрішніх процесів, підвищує адаптаційні можливості організму та сприяє досягненню оптимального психофізіологічного стану. Практика йоги допомагає знизити рівень стресу, тривоги, покращити настрій та загальне самопочуття. Це відбувається завдяки впливу на нейрофізіологічні процеси, зокрема на вироблення нейромедіаторів, які відповідають за регуляцію емоційного стану.

Метою даного дослідження є вивчення впливу практики йоги на психофізіологічний стан людини та визначення ефективності йогівських методик у покращенні фізичного та психічного здоров'я.

Для реалізації означеної мети були використані такі психодіагностичні методики: тест визначення тривожності Спілбергера, тести на копінг-поведінку Р. Лазаруса та особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор; фізіологічні вимірювання, включаючи показники серцево-судинної системи, дихання та м'язової активності.

У дослідженні взяли участь 100 осіб віком від 20 до 50 років, розділених на експериментальну та контрольну групи по 50 осіб у кожній. Експериментальна група регулярно займалася йогою протягом 6 місяців, тоді як контрольна група вела звичайний спосіб життя без додаткових фізичних та психічних навантажень.

Перед початком експерименту всі учасники пройшли початкове обстеження, яке включало:

1. фізіологічні вимірювання показників серцево-судинної системи (артеріальний тиск, частота серцевих скорочень);
2. фізіологічні вимірювання дихання та м'язової активності;
3. проводилося анонімне анкетування по визначенню тривожності по шкалі тривоги Спілбергера, анонімне тестування на копінг-поведінку Р. Лазаруса та особистісної шкали прояву тривоги Дж. Тейлор.

Експериментальна група протягом 6 місяців займалася йогою за спеціально розробленою програмою, яка включала:

1. щоденні практики асан (статичних поз), спрямованих на зміцнення м'язів, гнучкість та баланс;
2. пранаяму – дихальні вправи для регуляції дихання та підвищення життєвої енергії;
3. медитативні та релаксаційні техніки для зниження психоемоційного напруження.

Контрольна група продовжувала вести звичайний спосіб життя без додаткових занять.

У експериментальній групі після 6 місяців практики йоги спостерігалися такі зміни у фізіологічних показниках: зниження артеріального тиску; зниження частоти серцевих скорочення у стані спокою, покращення варіабельності серцевого ритму, що свідчить про підвищення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи; збільшення життєвої ємності легень на 18%, що покращує оксигенацію організму; покращення м'язового тону та гнучкості. У контрольній групі значних змін у фізіологічних показниках не виявлено.

Результати психодіагностичних методик показали, що в експериментальній групі:

1. Рівень психологічної адаптивності підвищився на 30%, що свідчить про покращення здатності адаптуватися до змін та стресових ситуацій.
2. Учасники стали частіше використовувати конструктивні стратегії подолання стресу (активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки).
3. Зниження рівня ситуативної тривожності на 35%.
4. Покращення емоційних станів: зменшення проявів депресії, покращення настрою та загального самопочуття.
5. Зростання рівня самооцінки та впевненості в собі.

У контрольній групі зміни були незначними та статистично незначущими. Аналіз даних показав сильну позитивну кореляцію між практикою йоги та покращенням психофізіологічних показників. Зокрема, зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану тісно пов'язані зі збільшенням фізіологічних показників здоров'я.

Висновки: Практика йоги має значний позитивний вплив на психофізіологічний стан людини, що підтверджено як фізіологічними вимірюваннями, так і психодіагностичними методиками. Заняття йогою сприяють підвищенню психологічної адаптивності, допомагаючи ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та змінами в житті. Учасники стали використовувати більш конструктивні стратегії подолання стресу, що позитивно впливає на їх психічне здоров'я. Зниження рівня ситуативної тривожності та покращення емоційних станів свідчать про те, що йога може бути ефективним засобом профілактики та корекції психоемоційних розладів.

Покращення фізіологічних показників підтверджує, що йога позитивно впливає на роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищує загальний тонус організму. Взаємозв'язок між фізичними та психічними змінами підтверджує холистичний підхід йоги до здоров'я людини, де тіло та розум розглядаються як єдина система. Результати дослідження можуть бути використані в медичній та психологічній практиці, зокрема для розробки програм реабілітації, профілактики стресу та психоемоційних розладів. Йога може бути рекомендована як додатковий метод терапії при лікуванні різних соматичних та психічних захворювань, а також для покращення якості життя здорових людей.

Бондаренко Євгенія Петрівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

ОСОБЛИВОСТІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

На сьогодні тенденція до зростання проявів девіантної поведінки підлітків зростає. Девіантною є така поведінка, що характеризується відхиленням від усталених суспільних норм. Згідно результатам сучасних досліджень, прояви девіантної поведінки полягають у наступному. Це – делінквентна поведінка підлітків, що суперечить правовим нормам, загрожує соціальному порядку. Її прояви – жорстокість по відношенню до тварин, хуліганство, крадіжки, пограбування, прояви фізичного насильства по відношенню до інших. Прояви асоціальної або аморальної поведінки підлітків проявляються бродяжництві, прогулах уроків в закладі загальної середньої освіти, сексуальних девіаціях – безладних статевих зв'язках, тощо. Аутодеструктивна поведінка загрожує цілісності і розвитку самої особистості підлітка: різні види залежності, наприклад – хімічна, суїцидальні спроби, тощо. На сьогодні з'явився новий тип девіантної поведінки підлітків – *кібердевіантна* (переслідування, залякування, поширення інформації шкідливого змісту, участь у незаконній онлайн-діяльності). Відповідно, проблеми, пов'язані з девіантною поведінкою підлітків, потребують подальшого дослідження.

Згідно психоаналізу, девіантна поведінка пов'язана з активізацією механізмів психологічного захисту, спрямованих на «зниження» напруги, що спричинена неефективною взаємодією складових структури особистості. Представники неофрейдизму, зокрема Е. Фромм, пояснюють девіантну поведінку тими психологічними механізмами, за допомогою яких можливе розв'язання протиріч прагнень самоствердженні і бажань бути включеним до спільноти. К. Хорні

вважає в основі цієї поведінки – переживання людиною почуття тривоги. З точки зору індивідуальної психології (А. Адлер), причина девіантної поведінки – недостатність чи порушення компенсації почуття неповноцінності. Згідно теорії біхевіоризму, девіантна поведінка – «продукт» соціального научіння; представники когнітивної психології зазначають, що девіантна поведінка соціально детермінована. Представники гуманістичної психології, зокрема, – А. Маслоу, вважають девіантну поведінку як результат перешкоди процесу самореалізації. Це – наслідок фрустрації базових потреб людини і трансформації самореалізації через девіантну поведінку. К. Роджерс стверджує, що подібна поведінка пов'язана з відсутністю позитивної уваги до дитини батьків, прийняття особистості дитини.

Згідно досліджень Л. Пілецької, М. Петричук (2019), виділено дві категорії девіантної поведінки підлітків, – та, що відхиляється від норм психічного здоров'я і антисоціальна поведінка, що виявляється в порушенні певних правових, соціальних, культурних норм суспільства. Будь-який «девіантний» підліток «демонструє» набір відхилень в поведінці: зневагу до виконання обов'язків; грубість у взаємодії як з дорослими, так і однолітками; прогулювання уроків; ворожість у відношенні до інших; фізичне насильство по відношенню до тварин і однолітків; недовіру до батьків і вчителів; агресивну протидію педагогічним вимогам. Підлітки традиційно відносяться до групи «підвищеного ризику», що пов'язано з особливостями проходження вікової кризи, появи нових потреб, і, відповідно, – протиріч між можливостями їх задоволення, знеціненням дорослих, перебудовою «Я-концепції», тощо. На визначене впливають наслідки соціально-економічної кризи в суспільстві, безробіття батьків і міграція родин, регіональні і глобальні конфлікти, криза моральних суспільних цінностей, зразки девіантної поведінки, як нормативної, в суспільстві і родині, авторитарний стиль виховання і взаємин підлітків з вчителями, тощо.

Відповідно, на сьогодні не втрачає актуальності розробка програми психологічної корекції девіантної поведінки підлітків, що потребує продовження досліджень.

Борисенко Анастасія Юрївна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. пед. н., професор Н. В. Коваленко

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОГИ І ДЕПРЕСІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

1. Визначення понять:

- Тривога – це емоційний стан, що характеризується відчуттям страху чи напруження, яке може бути нормальною реакцією на стрес, але може також перерости у клінічно значущий розлад.
- Депресія – це психічний розлад, який впливає на настрій, думки та загальний фізичний стан, і характеризується почуттям безнадійності, втрати інтересу до життя та зниженої енергії.
- Обидва стани можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я військовослужбовців і їх здатності до виконання службових обов'язків.

2. Вплив військового стану на психічний стан:

- Військові дії викликають постійний стрес через ризик для життя, моральне навантаження, тяжкі умови служби та відсутність зв'язку з родиною.
- Аналіз випадків, коли військовослужбовці стають свідками насильства або втрачають товаришів, показує, що це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги та депресії.

3. Фактори ризику:

- Важливими факторами є попередній досвід бойових дій (наявність ПТСР), гендерні особливості (жінки можуть мати інший рівень чутливості до стресу), а також соціальні фактори, такі як підтримка з боку родини та друзів.
- Також слід враховувати особистісні характеристики, такі як схильність до негативних думок, низька самооцінка, а також фізичне здоров'я, яке може впливати на психоемоційний стан.

4. *Психологічні механізми адаптації:*

– У військовослужбовців можуть розвиватися різні механізми копіngu – від адаптаційних (позитивне сприйняття стресу, пошук підтримки) до дезадаптивних (ізоляція, вживання алкоголю та інших психоактивних речовин).

– Важливо виявляти та підтримувати адаптивні механізми, що допомагають в coping-стратегіях, впроваджуючи програми психологічної підтримки.

5. *Методи профілактики та втручання:*

– Основними методами є когнітивно-поведінкова терапія, групова терапія, заняття спортом, а також практики саморегуляції (медитація, йога).

– Важливо створювати програми для забезпечення психологічної підтримки військовослужбовців до, під час і після служби.

6. *Важливість підтримки:*

– Соціальна підтримка з боку побратимів, військових психологів та родини може істотно зменшити рівень тривоги і депресії.

– Групова терапія і програми реабілітації є важливими елементами у відновленні психічного здоров'я.

7. *Дослідницький аспект:*

– Ми можемо провести емпіричне дослідження з метою визначення рівня тривоги та депресії серед військовослужбовців, використовуючи стандартизовані методи оцінки (анкети, опитування).

– Для нормалізації психологічного стану військовослужбовців, які перебувають у стресових умовах, важливо застосовувати різні дієві методи. Ось кілька з них:

1. *Психологічна підтримка:*

– Індивідуальна психотерапія: Проведення сеансів із професійними психологами або психотерапевтами, які можуть допомогти військовослужбовцям обробити свої переживання та знайти способи справлятися з емоційними труднощами.

– Групова терапія: Створення груп підтримки для взаємодії з іншими військовослужбовцями, які переживають схожі труднощі.

2. *Психологічна адаптація:*

– Техніки розслаблення: Навчання методам релаксації, таким як дихальні вправи, медитація та йога, які можуть допомогти знизити рівень тривоги.

– Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Використання КПТ для ідентифікації і зміни негативних думок та поведінки, пов'язаних з тривогою та депресією.

3. *Навчальні програми:*

– Освітні семінари: Проведення семінарів на теми стресу, тривоги, управління емоціями, які допоможуть військовослужбовцям зрозуміти свої переживання та навчитися ефективним стратегій подолання.

– Тренінги з розвитку навичок: Проведення тренінгів на розвиток навичок комунікації, управління конфліктами та стресом.

4. *Соціальна підтримка:*

– Залучення родини: Включення родин військовослужбовців у процес підтримки, проводячи семінари та тренінги для сім'ї про розуміння психічних стресів, з якими стикаються військові.

– Активізація соціальних зв'язків: Стимулювання створення колективної підтримки серед побратимів через змагання, спортивні заходи та інші спільні активності.

5. *Фізична активність:*

– Спортивні програми: Заохочення до регулярної фізичної активності, що може допомогти знизити рівень стресу та депресії (біг, командні види спорту, фітнес).

– Прогулянки на свіжому повітрі: Стимулювання регулярних прогулянок на свіжому повітрі, що підвищує загальний рівень настрою та енергії.

6. *Професійна допомога:*

– Психологічні служби: Забезпечення доступу до кваліфікованих психологів та психіатрів для призначення медичних втручань при необхідності.

Комбінування цих методів може суттєво покращити психологічний стан військовослужбовців і допомогти їм впоратися з викликами, які постають перед ними в умовах військового стану. Важливо враховувати індивідуальні потреби кожного військовослужбовця і забезпечити персоналізований підхід до лікування та підтримки.

Бошкова Світлана Віталіївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

**ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МИСЛЕННЯ МОНО- І БІЛІНГВАЛЬНИХ ДІТЕЙ
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Проблемами дитячого білінгвізму та білінгвального середовища, його ефективності як засобу формування іншомовної комунікативної компетентності у дітей займалися А. Анісімова, В. Баранова, К. Бейкер, Н. Вершкова, Л. Блумфільд, А. Богуш та інші.

Метою нашого емпіричного дослідження було вивчення особливостей розвитку вербального логічного та наочно-образного мислення у моно- та білінгвальних дітей старшого дошкільного віку. Дослідження було проведено з травня по липень 2024 року у двох закладах: Косівщинському дошкільному навчальному закладі (ясла-садок) «Золота рибка» та логопедичній онлайн-школі «Говоріка» для білінгвальних дітей. У дослідженні взяли участь 40 дітей старшого дошкільного віку, з яких 20 були монолінгвальними (група порівняння), і 20 – білінгвальними (основна група). Методики були проведені в онлайн-режимі з використанням відеозв'язку.

Методика діагностики логічного вербального мислення за Е. Замбацвічене, спрямована на оцінку рівня розвитку логічних операцій у дітей, дала змогу визначити рівень розвитку логічного мислення через виконання чотирьох блоків завдань: *поінформованість* (дитина повинна була вибрати одне слово з запропонованих, яке підходить для завершення фрази), *виключення понять* (дитина повинна була підкреслити слово, яке не підходить до інших у ряді), *узагальнення* (дитина повинна була назвати узагальнююче слово для двох запропонованих), *аналогії* (дитина повинна була вибрати слово, що відноситься до іншого так само, як слова в прикладі). Кількісний аналіз результатів за методикою представлено на рисунку 1.



Рисунок 1. Рівні прояву логічного вербального мислення моно- і білінгвальним дошкільникам за методикою Е. Замбацвічене

В групі порівняння ми отримали такі якісні результати: монолінгвальної групи показували результати з *поінформованості* в межах 7-9 балів із 10, що свідчить про добре розвинений словниковий запас і гарне розуміння значення слів; з *виключення понять* більшість дітей отримали 8-10 балів, що вказує на їх розвинені навички класифікації понять і вміння виявляти зайве. Навички узагальнення у монолінгвальних дітей також виявилися високими, на рівні 7-9 балів. Невеликі труднощі у них виявилися лише з пошуком *аналогій*, їх результати виявились вищими за середні, у межах 6-8 балів.

В основній групі білінгвальні діти продемонстрували переваги в когнітивному розвитку завдяки гнучкості мислення та багатому досвіду з обох мов. Так, в розділі *поінформованість* – у білінгвальних дітей були трохи нижчі результати (6-8 балів) через можливі труднощі з визначенням точного значення деяких слів у двох мовах; з *виключення понять* ці діти впоралися добре, показавши результати на рівні 8-9 балів, оскільки логічні зв'язки та категоризація можуть є добре розвиненими через володіння двома мовами; з *узагальненням* у білінгвальних дітей виникли невеликі труднощі через мовні особливості, тому результати були 6-8 балів (але варто зауважити, що гнучкість мислення часто допомагає білінгвальним дітям знаходити нестандартні узагальнення). У блоці «аналогії» білінгвальні діти продемонстрували високі результати (8-9 балів), оскільки двомовність сприяє формуванню здатності знаходити зв'язки між різними поняттями.

Діагностика наочно-образного мислення у дітей була проведена за тестом «Знайди будиночок» О. Дедова. Методика дозволяла оцінити, наскільки добре дитина оволоділа вмінням орієнтуватися в просторі та слідувати вказівкам, використовуючи образне мислення. У ході виконання тесту завдання розділялися на два блоки – вступні та основні завдання. Вступні завдання: галявина А містила орієнтири, і дитина мала знайти будиночок, користуючись простими вказівками, галявина Б не мала орієнтирів, і дитина мала знаходити будиночок, керуючись більш абстрактними вказівками. Основні завдання: кожна з галявин (1-5) містила завдання знайти два будиночки за складнішими вказівками. Дитині дозволялося виконувати пошук двічі для кожного завдання. Результати представлені на рисунку 2.

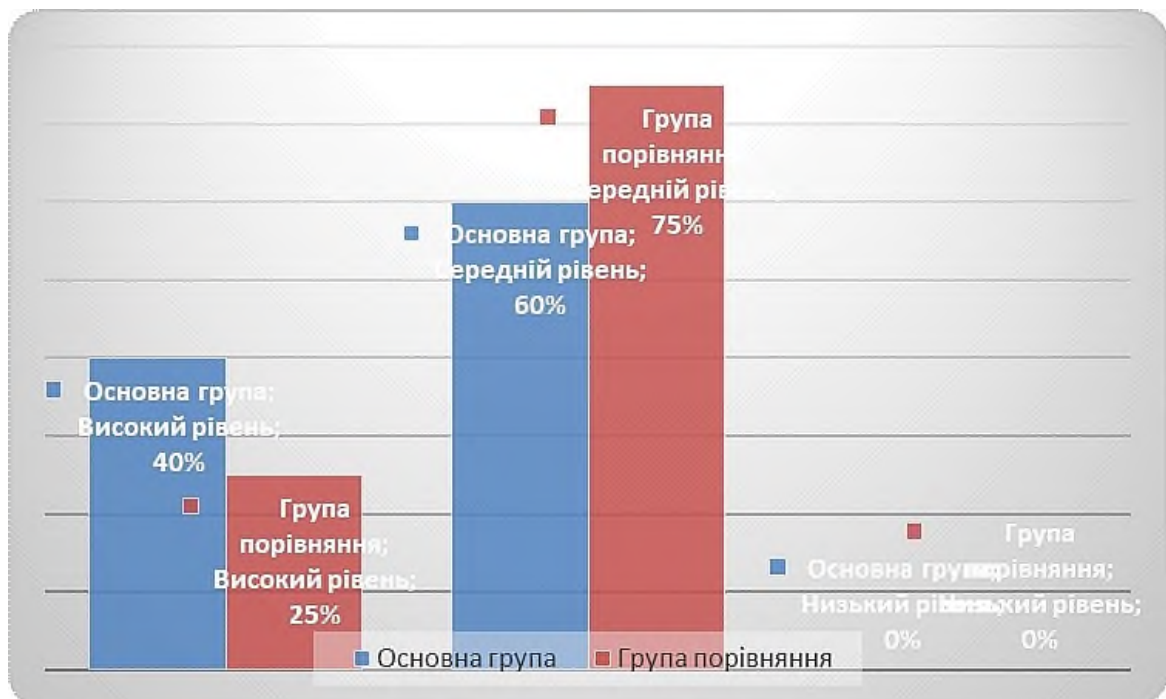


Рисунок 2. Рівні прояву наочно-образного мислення моно- і білінгвальних дошкільників за методикою «Знайди будиночок» О. Дедова

При виконанні вступних завдань монолінгвальні діти, які навчаються та взаємодіють переважно в одному мовному середовищі, зазвичай добре орієнтувалися у завданнях, що

вимагають логічного та просторового мислення. Лише деякі діти зіткнулися з труднощами в більш абстрактних інструкціях, особливо коли були відсутні орієнтири (Галявина Б).

Більшість монолінгвальних дітей легко впоралися з Галявиною А, оскільки наявність орієнтирів полегшує виконання завдань. Результати за Галявиною А становлять в межах 7-9 балів. У Галявині Б, через відсутність орієнтирів, результати були трохи нижчими – 5-7 балів. При виконанні основних завдань монолінгвальні діти продемонстрували максимальні бали лише на перших галявинах, де інструкції ще не надто складні. У більш абстрактних завданнях на Галявинах 4 та 5 у цих дітей з'явилися труднощі, що знизило загальний результат: середній рівень виявився переважаючим по групі.

Як і в монолінгвальній групі, більшість білінгвальних дітей добре впоралися з Галявиною А, отримавши по 7-9 балів. Відсутність орієнтирів у Галявині Б не надто вплинула на результати, через когнітивну гнучкість вони, впоралися з завданнями на рівні 6-8 балів. Білінгвальні діти мали перевагу в основних завданнях, особливо на більш складних галявинах, таких як Галявини 4 і 5, де необхідна більша здатність до абстрактного мислення та орієнтування в просторі за складними інструкціями. Їхні результати були в межах 5-8 балів за ці галявини. Отже, порівняно з 25% монолінгвальних, результати 40% білінгвальних дітей відповідають високому рівню розвитку наочно-образного мислення. Середній рівень продемонстрували 60% білінгвальних дітей і 75% – монолінгвальних.

Висновки. Дослідження показало, що білінгвальні діти мають перевагу в розвитку когнітивної гнучкості та абстрактного мислення порівняно з монолінгвальними однолітками. Вони краще орієнтуються у завданнях, що потребують узагальнення та знаходження аналогій, а також демонструють вищий рівень наочно-образного мислення, зокрема при виконанні завдань без чітких орієнтирів. Ці особливості свідчать про позитивний вплив білінгвізму на розвиток компонентів наочно-образного та вербально-логічного мислення, що є важливим для когнітивного розвитку дошкільнят.

Брага Людмила Володимирівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. н. держ. упр. К. В. Мануїлова

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

У контексті війни в Україні психічне здоров'я молоді набуває критичної важливості. Війна та соціальна ізоляція підсилюють стрес, сприяють розвитку тривожності, депресії та ПТСР, що загрожує емоційному стану та соціальній адаптації молодих людей. Сучасні виклики, такі як втрата соціальних зв'язків, невизначеність та самотність, створюють додаткові труднощі для навчання, соціалізації та професійного розвитку молоді.

Зростання психологічного стресу серед молоді зумовлене війною та недостатньою підтримкою, негативно впливає на їхню емоційну стабільність і мотивацію. Це може призводити до соціальної дезадаптації та соматизації стресу, коли емоційні переживання виражаються фізичними симптомами. Дослідження має на меті виявлення основних психологічних викликів, з якими стикається молодь під час війни. Аналіз цих викликів дозволить розробити дієві стратегії підтримки, які допоможуть зберегти емоційний добробут, адаптуватися до нових умов і поліпшити соціальну інтеграцію.

Для подолання негативного психологічного впливу війни та соціальної ізоляції на молодь необхідно реалізувати низку комплексних заходів:

I. Впровадження державних програм психологічної підтримки. Необхідно створити та фінансувати програми, які забезпечать доступ молоді до психологічних послуг, включаючи консультації, терапію та психоедукацію. Це допоможе знизити рівень тривожності та депресії, а також поліпшити емоційний добробут. Такі програми психологічної підтримки молоді можуть суттєво сприяти відновленню психічного здоров'я шляхом розвитку життєвих навичок та

адаптивних механізмів, які допоможуть молодим людям впоратися зі стресом та емоційними труднощами.

II. Розробка та реалізація спеціалізованих стратегій психологічної підтримки молоді в умовах війни є важливим компонентом для покращення їхнього емоційного добробуту. Спеціалізовані стратегії можуть включати наступні підходи:

1. Онлайн-консультації забезпечують молодим людям можливість отримати психологічну підтримку в зручному форматі. Цей підхід дозволяє знизити бар'єри доступу до професійної допомоги, особливо в умовах соціальної ізоляції.
2. Групова психотерапія формує середовище, яке підтримує молодь, дозволяючи ділитися власним досвідом і обговорювати труднощі, з якими вона стикається. Це дозволяє не лише отримати професійну допомогу, але й підтримувати один одного.
3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) акцентує увагу на трансформації негативних шаблонів мислення та поведінки, що можуть виникати під впливом стресу та травматичних подій. Цей підхід є дієвим інструментом для управління емоціями та подолання симптомів депресії.
4. Арт-терапія передбачає використання творчих методів, допомагає молоді висловити свої емоції та переживання через мистецтво. Цей підхід може стати альтернативним способом самовираження та зниження емоційного навантаження.
5. Методи EMDR (десенсибілізація та перероблення травматичних спогадів). Цей терапевтичний підхід спеціалізується на обробці травматичних спогадів, допомагаючи зменшити їхній негативний вплив на психічний стан особи.

Отже, реалізація спеціалізованих стратегій психологічної підтримки молоді в умовах війни дозволить молодим людям отримати інструменти для ефективного управління емоціями та стресом, а також сприятиме розвитку соціальних навичок. Ці заходи допоможуть знизити емоційне навантаження й створити простір для соціалізації та взаємопідтримки в умовах війни.

III. Проведення психоедукації та тренінгів. Проведення програм психоедукації є важливим елементом підтримки молоді, що допомагає їй ознайомитися з симптомами тривожності та депресії, розвинути навички саморегуляції та подолання труднощів, а також формує у молоді відчуття контролю над власним психічним здоров'ям. Цей підхід допомагає молоді усвідомити свої реакції на стресові ситуації, що сприяє глибшому розумінню свого психічного стану, знижує ризик розвитку серйозних психічних розладів та покращує емоційний добробут.

Програми психоедукації можуть включати:

1. Освітні модулі – це інформація про механізми стресу, симптоми тривожності та депресії, а також техніки самопомоги. Це дає молодим людям базові знання, необхідні для розпізнавання та управління своїми емоціями.
2. Тренінги зосереджені на розвитку практичних навичок, таких як ефективна комунікація, емпатія та стресостійкість. Ці тренінги допомагають учасникам покращити свої соціальні взаємодії та навчитися справлятися з викликами, з якими вони стикаються.
3. Групові обговорення передбачають створення платформи для обміну досвідом та підтримки, що підсилює відчуття спільноти серед учасників.
4. Практика вправ, зокрема технік релаксації, медитації або фізичної активності, допомагає зменшити рівень стресу та сприяє поліпшенню загального емоційного добробуту.

IV. Сприяння соціальній інтеграції через волонтерські програми. Залучення до волонтерських ініціатив забезпечує молодим людям можливість соціальної взаємодії і допомагає спростити процес адаптації до нових умов. Залучення до таких ініціатив позитивно позначається на психічному здоров'ї, оскільки надає молоді відчуття мети, дозволяє відчувати власну вагомість і приналежність до спільноти. Крім того, участь у волонтерських проєктах зменшує відчуття самотності і суттєво покращує емоційний стан учасників, у такий спосіб сприяючи зменшенню негативних наслідків впливу соціальної ізоляції на психічне здоров'я.

V. Співпраця з освітніми закладами та інтеграція тем психічного здоров'я в навчальні програми підвищують обізнаність молоді щодо важливості емоційного добробуту. Важливо, щоб заклади надавали доступ до психологічних послуг і ресурсів для розвитку стійкості та емоційної регуляції студентів. Це партнерство сприятиме формуванню навичок саморегуляції та

забезпечить підтримку для подолання стресу, успішної соціалізації та професійного розвитку молоді в умовах кризи.

VI. Моніторинг і оцінка ефективності заходів дозволяють визначати результативність програм психологічної підтримки. Крім того, регулярний аналіз даних сприяє вдосконаленню стратегій та підходів до допомоги молоді. Застосування цих заходів допоможе створити безпечне середовище для молоді, підтримуючи її в подоланні наслідків війни та соціальної ізоляції, а також у розвитку емоційної стійкості та інтеграції. Комплексний підхід до підтримки молоді в умовах війни є ключовим для збереження її психічного здоров'я та соціального добробуту.

Отже, психологічна підтримка молоді є надзвичайно важливою, оскільки вона забезпечує знання про емоційні реакції на стрес і природу тривоги, що сприяє ефективному подоланню труднощів. Участь у соціальних програмах і волонтерських ініціативах позитивно впливає на психічне здоров'я, підкреслюючи значущість комплексного підходу для поліпшення якості життя молоді в умовах війни.

Будняк Олена Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Вивчення особливостей емоційного вигорання і впливу цього стану на психоемоційне здоров'я співробітників, особливо фахівців, що працюють в системі освіти, є дуже актуальною темою, оскільки емоційне вигорання впливає як на діяльність, так і на психоемоційний стан. Наша емоційна сфера та емоційні реакції відображають суб'єктивну реальність. Емоційна сфера особистості – це емоційний стрес, переживання, настрої, емоційні стани, які створюють емоційну сферу особистості. Тривога, як правило, означає стан, при якому людина сприймає ситуацію як загрозову, але це сприйняття суб'єктивно, оскільки являє собою неясне відчуття небезпеки, що насувається, а почуття страху є основною складовою тривоги і має свої особливості. Страх – це свого роду сигнал загрози для людини, коли він відчуває страх, мобілізуються внутрішні ресурси особистості, щоб уникнути його рішення або загрози.

Жахливі події, страхи, очікування небезпеки, соціальні кризи, внутрішня міграція найбільш постраждалого населення, артилерійські і ракетні обстріли, постійний надлишок тривожної інформації, таких як концентрація і збереження негативних переживань і емоцій. Це продовжує впливати як на фізичне, так і на психічне здоров'я всіх людей. Емоційна втома і перевтома виникають на тлі подій і новин про війну.

Основними ознаками емоційної втоми під час війни були дратівливість від новин і небажання їх читати; втома від контенту, пов'язаного з війною; апатія; зниження інтенсивності впливу. Наприклад, якщо на початку війни людина активно жертвував і брав участь в ініціативі волонтерів, то потім всі ці дії проходять не так інтенсивно. Спостерігаються емоційні перепади. Прояв похмурого настрою.

Однією з проблем в Україні є обмежене сприйняття і розуміння емоційного вигорання серед вчителів у ситуації військових атак. Багато викладачів і співробітників освітніх установ не в повній мірі усвідомлюють згубні наслідки війни для благополуччя вчителів. Як результат, ця проблема часто ігнорується або не вирішується належним чином, а педагоги не мають підтримки та ресурсів, необхідних для подолання емоційних проблем, з якими вони стикаються.

Важливо відзначити, що професія вчителя відноситься до типу професій «людина – людина» що характеризується активною взаємодією міжособистісних відносин і високим рівнем стресу, який може привести до емоційного вигорання. На викладача лягає подвійне навантаження: він проводить заняття як он-лайн, так і на освітньому порталі університету Moodle.

Дистанційна форма характеризується відсутністю «живого» контакту зі студентами. Набагато складніше отримувати зворотний зв'язок через екран монітора, привертати інтерес і увагу, підтримувати дисципліну і атмосферу на робочому місці.

Синдром емоційного вигорання – характерне явище для фахівців, при якому існує постійний емоційний контакт з людьми. Вчителі повністю справляються з цим, але, на жаль, часто не співвідносять з'явилися симптоми з цим явищем. Не усвідомлюючи того, що відбувається синдром вигорання, вони піддаються різним ризикам: незворотнім змінам особистості, погіршення або втрати здоров'я, погіршення особистих відносин. Наслідками підвищеної інтенсивності часто є депресія, апатія, постійна втома, іноді грубість, нетерпимість.

Отже, симптомами емоційного вигорання є:

- перевтома, нездатність відновитися за ніч або у вихідні;
- нервозність, постійне занепокоєння, збудження, думки про роботу;
- переїдання, вживання алкоголю, часте куріння, бажання надолужити згаяне після трудових буднів, шляхом безглузкого перегляду всіх телепередач.

Бюргерсдаjk Інесса Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ОСНОВНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Сучасний світ переживає епоху швидких змін, і освіта не стала винятком. Дистанційне навчання, яке стало необхідністю під час пандемії COVID-19, переведення навчання в Україні під час небезпеки, пов'язаної з війною, в онлайн-формат, за допомогою різноманітних платформ – Google Meet, Zoom, Moodle, Teams тощо відкриває нові горизонти, але водночас ставить перед студентами нові виклики. У цьому контексті важливо дослідити соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя студентів, адже їхнє психоемоційне становище безпосередньо впливає на навчальний процес та загальний рівень задоволеності життям.

Е. Дінер, розглядаючи психологічне благополуччя як суб'єктивне відчуття, виокремив у його структурі два компоненти: афективний, що виражає баланс позитивних і негативних емоцій, і когнітивний, який передбачає інтелектуально усвідомлену суб'єктом задоволеність різними аспектами власного життя. На його думку, навичка позитивно реагувати на різні обставини є тією сталою особистісною рисою, яка сприятиме формуванню у суб'єкта відчуття психологічного благополуччя.

Відома і інша структура психологічного благополуччя, авторкою якої є американська дослідниця К. Ріф. Вона виокремила у структурі цього феномену такі складові: позитивні стосунки з оточуючими, самоприйняття, автономія, мета в житті, управління оточуючим середовищем і особистісне зростання.

Розглянувши різні авторські підходи, викладемо власні міркування щодо чинників психологічного благополуччя особистості в умовах дистанційного навчання. Одним із ключових чинників, що впливають на суб'єктивне благополуччя студентів, є *соціальна підтримка*. У традиційному навчальному середовищі студенти мали можливість спілкуватися з одногрупниками, викладачами та іншими членами університетської спільноти. Дистанційне навчання обмежує ці можливості, що може призвести до відчуття ізоляції. Дослідження показують, що наявність соціальної підтримки – як з боку родини, так і з боку друзів – суттєво підвищує рівень психологічного благополуччя. Студенти, які активно підтримують зв'язок з одногрупниками через онлайн-платформи, мають вищі показники задоволеності життям.

Емоційна регуляція є ще одним важливим чинником, що впливає на суб'єктивне благополуччя. В умовах дистанційного навчання студенти часто стикаються зі стресом через нові формати навчання, технічні проблеми та невизначеність щодо майбутнього. Ті студенти, які мають розвинуті навички емоційної регуляції, здатні краще справлятися з труднощами та

адаптуватися до нових умов. Психологічні техніки, такі як медитація, ведення щоденника або фізична активність, можуть допомогти студентам підтримувати емоційний баланс.

Мотивація і самодисципліна також грають важливу роль у забезпеченні суб'єктивного благополуччя. Дистанційне навчання вимагає від студентів високого рівня самостійності та організації. Студенти, які мають чіткі цілі та внутрішню мотивацію до навчання, зазвичай відчувають більше задоволення від процесу навчання. Вони здатні ефективніше управляти своїм часом і ресурсами, що позитивно впливає на їхнє психоемоційне здоров'я.

В умовах дистанційного навчання важливу роль відіграють *віртуальні взаємодії*. Використання онлайн-платформ для спілкування та навчання може створити нові можливості для соціальної інтеграції. Участь у групових проєктах, онлайн-дискусіях і вебінарах сприяє формуванню відчуття спільноти серед студентів. Це може бути особливо важливо для тих, хто відчуває соціальну ізоляцію. Проте слід враховувати й ризики: надмірне використання технологій може призвести до «цифрової втоми», що негативно вплине на загальний стан студента.

Отже, суб'єктивне благополуччя студентів в умовах дистанційного навчання залежить від низки соціально-психологічних чинників. Соціальна підтримка, емоційна регуляція, мотивація та віртуальні взаємодії – всі ці аспекти взаємопов'язані і впливають на загальний психоемоційний стан студентів. Важливо розробляти програми підтримки та ресурси, які б допомагали студентам адаптуватися до нових умов навчання і зберігати своє благополуччя. Суспільство повинно визнавати важливість психологічного здоров'я молоді в умовах швидких змін і забезпечувати їм необхідну підтримку для успішного навчання та розвитку.

Ван Жубінь

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Формування агресивної поведінки є багаторівневим процесом, де головну роль відіграє вплив батьківських моделей поведінки та соціального середовища. Підлітки, які отримують травматичний, негативний досвід в сім'ї, не лише проявляють більше агресії щодо однолітків, але й демонструють схильність до насильства у дорослому віці. Це створює умови для продовження циклу насильства, коли фізична агресія стає частиною життєвого стилю особистості.

Таким чином, агресивна поведінка підлітків є результатом взаємодії багатьох чинників, включаючи внутрішньосімейні стосунки, вплив однолітків та соціокультурні умови. Ефективна робота з агресією у підлітків повинна враховувати всі ці аспекти, щоб розірвати цикл насильства і створити умови для здорового емоційного розвитку.

Основні ознаки прояву агресивності у підлітків:

1. Очікування ворожості: підлітки з агресивними тенденціями часто вважають, що оточуючі ставляться до них вороже, навіть якщо це не відповідає дійсності.
2. Недооцінка власної агресії: вони схильні недооцінювати власну ворожість, не визнаючи, що їхні дії можуть бути агресивними.
3. Звинувачення інших: підлітки часто звинувачують інших людей або обставини у своїх проблемах, не беручи на себе відповідальність.
4. Відсутність вербального вираження емоцій: замість того, щоб висловлювати свої почуття словами, вони схильні діяти, часто використовуючи агресію як спосіб вирішення конфліктів.
5. Імпульсивність: вони рідко замислюються про наслідки своїх вчинків, діючи під впливом моменту.
6. Емоційна інтенсивність: агресивні підлітки схильні перебільшувати свої емоції – замість смутку чи роздратування вони можуть відчувати гнів.
7. Низький рівень емпатії: вони не сприймають почуття інших людей і не турбуються про страждання оточуючих.

8. Ігнорування реакції оточуючих: підлітків не хвилює, якщо їхня агресія викликає страждання або відторгнення з боку однолітків.
9. Цінність агресії: вони часто цінують агресивну поведінку вище, ніж дружбу, надаючи перевагу силі та помсті.
10. Небажання компромісу: агресивні підлітки менш схильні шукати компромісні рішення у конфліктних ситуаціях.
11. Віра в ефективність агресії: вони вважають, що агресивні дії можуть приносити їм відчутні результати, знижуючи агресивність оточуючих.
12. Обмеженість у варіантах реакцій: через недостатнє розуміння власної значущості та обмежений вибір реакцій на проблемні ситуації, вони часто обирають агресію як єдиний доступний спосіб вирішення конфлікту.

Аналізуючи різні підходи до проблеми агресії у підлітків, можна зробити висновок, що її причини мають поліфакторний характер. На виникнення агресивної поведінки впливають:

1. Природні фактори: схильність до агресії може бути особистісною рисою, частково обумовленою генетичними або фізіологічними особливостями.
2. Мікросоціальні фактори: до цієї групи належать сімейні взаємини, взаємодія з однолітками у референтних групах або шкільному середовищі.
3. Макросоціальні фактори: соціальні моделі поведінки, які пропагуються через ЗМІ або прийняті у суспільстві, можуть формувати у підлітків сприйняття агресії як норми.

Ван Сінця

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

СПОСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Булінг у шкільному середовищі є соціальним психолого-педагогічним явищем. Комплексна профілактика булінгу сприяє ефективному вирішенню проблеми. В Європейському Союзі та США використовуються різні способи запобігання знуцанням у школі. Такими способами можуть бути, як створення команд фахівців, що працюють зі всім класом, і індивідуальна робота з кожним учасником окремо. Таким чином, у профілактиці мають бути задіяні наступні рівні: особистісний, груповий, загальношкільний, соціальний. Основне місце у профілактиці булінгу відводиться роботі, як з окремими учнями, і з цілим класом. Така профілактична робота реалізується за рахунок корекції соціальних девіацій, які є у учнів, а також за рахунок сприяння бачення здорового та безпечного способу життя школярами. Профілактична робота має бути спрямована на вибудовування відносин на основі взаємодопомоги у групі, об'єднання підлітків у ході спільної колективно та особистісно-значущої діяльності, усунення протиріч між індивідуальним і груповими факторами.

Дитина, яка постраждала у ситуації булінгу, потребує емоційної підтримки та захищеності, яку їй можуть дати батьки, психолог та вчителі школи. Вони повинні розуміти труднощі, з якими дитина стикається у школі. Важливо вжити заходів, щоб захистити дитину та позначити свою позицію щодо ситуації: не звинувачувати дитину в тому, що відбувається. Часто батьки в таких ситуаціях схильні думати про те, що вони не так виховують дитину і намагаються змінити її поведінку, але в цьому випадку дитина може почуватися неприйнятною і непотрібною. Важливо надати дитині підтримку, у цьому можуть допомогти групи за інтересами, додаткові гуртки та секції. При цьому потрібно враховувати, що дитина відчувається пригніченою, у неї виникають депресивні тенденції та можуть сформуватися різні страхи. При виявленні випадку цькування, батькам слід звернутися до спеціалістів, керівництву школи, а також у деяких випадках до правоохоронних органів.

У цьому контексті слід згадати про педагогічну підтримку, як діяльність професіоналів, яка спрямована на надання оперативної допомоги дітям у вирішенні їх проблем, пов'язаних з психічним та фізичним здоров'ям, ефективною міжособистісною та діловою комунікацією, успішним просуванням у навчанні, життєвим самовизначенням. Предметом педагогічної підтримки є процес спільного з учнем визначення його цілей, можливостей, інтересів шляхом

подолання проблем, які заважають приховати йому свою людську гідність та самостійно досягати результатів. Ґрунтуючись на ідеях та принципах педагогічної підтримки, може бути здійснена ефективна профілактична робота у ситуації булінгу.

У підлітковому середовищі процес виникнення булінгу індивідуальний та унікальний. Психолог має приділяти увагу кожному випадку окремо, так як проблеми в ході спілкування, з якими стикаються діти у підлітковому віці – індивідуальні. Робота з профілактики булінгу повинна бути спрямована не тільки на індивідуальні передумови, а й на групові. У цьому випадку необхідно попередити виникнення, або подолати вплив існуючих групових факторів, що сприяють виникненню та існуванню булінгу в класі. Попередити формування булінг-структури можна способом заміщення її структурою колективних взаємин. Формування просоціальної колективної діяльності класу, як заміщаючої форми булінг-структури, створюватиме такі характеристики взаємодії у ньому, як взаємна відповідальність, взаємодопомога, доброзичливість та ін.

Таким чином, ефективній профілактиці булінгу сприяє модель педагогічної підтримки потенційних учасників булінгу, заснована на ідеях колективоутворення. Така модель охоплює всіх учасників булінг-структури та характеризується індивідуалізацією виховної діяльності, орієнтованої на неповторність кожного учня та класу, і на ситуацію «тут і зараз». Ця модель є комплексною і залучає не тільки психолога та учнів, а й класного керівника, що сприяє запобіганню булінгу та створенню нових умов самореалізації підлітків.

В європейських країнах існують приклади успішних практик запобігання булінгу в закладах освіти. Наприклад, у Норвегії та Швеції були прийняті закони, що забороняють знущання з 1990-х років. Норвезький уряд прийняв маніфест про боротьбу зі знущаннями, в якому закликає зацікавлені сторони об'єднати зусилля. Батьки та опікуни мають навчити дітей навичкам запобігання знущанням та подавати особистий приклад.

У Фінляндії була розроблена програма запобігання знущань «KiVa», що охоплює три напрями: попередження, розгляд конкретних випадків та контроль змін. Ця програма заохочує прагнення керівництва школи навчити викладачів ефективним навичкам та способам запобігання знущань, а також покращення соціально-психологічного клімату в школі. Фінські психологи наголошують на необхідності надавати право дітям висловитися та враховувати їхню думку. Основними рекомендаціями програми є: а) негайний розбір ситуації, замість повчальних монологів; б) навчання педагогів під час прийому на роботу; в) навчання всіх співробітників закладу освіти методам ефективного вирішення ситуацій знущань.

Уряд США сформував базу електронних ресурсів, які містять інформацію для батьків, дітей та педагогів щодо запобігання знущанням у школі, а також кібербулінгу. Мета цієї роботи – це привернення уваги до проблеми знущань та сприяння дружній соціальній взаємодії, що сприяє мирному вирішенню конфліктів, розвитку навичок долати труднощі та виховання самоконтролю. У межах програми «Національна система безпеки у школі» розроблені рекомендації з інтернет-безпеки та навчальні посібники, консультанти надають психологічну допомогу, а шкільний патруль забезпечує безпеку в закладі освіти та біля нього, а також вживає заходів для виявлення знущань на ранній стадії, запобігає їм та надає допомогу постраждалим.

Васильченко Ангеліна Юрївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДИТЯЧИХ АНІМАТОРІВ

Проблема соціального інтелекту в цілому важлива як з точки зору минулого, так і з точки зору сьогодення. Це пов'язано з тим, що дане явище універсальне, динамічне і притаманне людській природі. Сьогодні відбуваються зміни, пов'язані з посиленням впливу гуманізації на відносини з громадськістю, які демонструють мудрість взаємодії, компромісу, ефективної комунікації, прояви емпатії та співпереживання, що реалізуються саме на шляху соціального

інтелекту. Крім того, варто відзначити вікову обумовленість соціального інтелекту, зокрема особливості його формування в залежності від певного вікового етапу.

Вивчення і розуміння поняття «соціальний інтелект» ведеться вже більше 80 років, але в його визначенні все ще існує багато відмінностей. Роль соціального інтелекту як самостійного поняття зменшується, особливо в рамках психологічного підходу. На додаток до поняття «соціальний інтелект», часто використовуються такі поняття, як соціальний талант, соціалізація, комунікативні навички та соціальні здібності. Соціальний інтелект має безліч визначень, але в більшості випадків він інтерпретується як: здатність людини проявляти розуміння по відношенню до навколишнього середовища; конкретна працездатність; здатність людини аналізувати себе і людей з оточення з точки зору соціальності. Наявність навичок, які допомагають налагодити гармонійне спілкування з оточуючими, або тих, які забезпечують напрямок складних соціальних відносин.

Беручи до уваги формування соціального інтелекту, доцільно враховувати обставини формування яскраво виражених когнітивних механізмів в процесі вікового розвитку. В результаті це явище обумовлено формуванням механізмів прогнозування наслідків соціальних ситуацій і здатності до каузальної атрибуції, тобто здатності розуміти і виявляти, наприклад, причинно-наслідковий зв'язок між конкретною подією і його причинами.

В ході процесу формування соціального інтелекту варто враховувати його оточення, Засоби масової інформації, економічні, політичні та соціальні умови життя, нові вимоги відповідно до очікувань даної епохи, тобто в даному контексті специфіку ситуації, в якій відбувається розвиток. В результаті соціальний інтелект має величезне значення у всіх проявах і на різних етапах становлення суспільства, незважаючи на неоднозначність його інтерпретації і недостатню вивченість. Він поєднує в собі здатність визначати ефективність соціальної взаємодії.

Дослідники вважають, що не варто говорити про реальну можливість формування і розвитку досягнень соціального інтелекту без досвіду. Важливий соціальний досвід, потреба в нових взаєминах, зміні соціальної ситуації розвитку (переході з одного етапу життя на інший). Взаємодія у формі особистого спілкування також є необхідною умовою успішного формування соціального інтелекту. Виділяють наступні критерії соціального інтелекту:

- емоційно-мотиваційний (самооцінка, рівень розвитку емпатії, мотивація до взаємодії);
- когнітивні здібності (розумові здібності, розуміння себе і партнера по спілкуванню, суті комунікативної ситуації, прогнозування розвитку ситуації і поведінки партнера в процесі спілкування);
- поведінка в цілому (навички конструктивної взаємодії і способи моделювання поведінки і впливу на партнера з метою зміни його поведінки).

Соціальний інтелект – це сукупність навичок, які допомагають правильно розуміти поведінку інших людей, здатність до ефективної міжособистісної взаємодії та успішної соціальної адаптації. Соціальний інтелект має складну структуру, яка визначається щонайменше трьома факторами: пізнанням, регуляцією та поведінкою.

Васюк Анна Ігорівна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

Період початкової освіти є одним із ключових етапів у житті дитини. Початок навчання супроводжується істотними змінами в соціальному оточенні, режимі дня, інтелектуальному та емоційному навантаженні. Вчасна та успішна адаптація допомагає сформувати в дитині позитивне ставлення до навчання, а невдачі на цьому етапі можуть призвести до дезадаптації, зниження мотивації і навіть проблем із навчанням у майбутньому.

Поняття адаптації в психології, особливості адаптації дитини до школи: Адаптація є складним процесом звикання до нових умов, в якому значну роль відіграють емоційна стійкість, здатність до самоконтролю та соціальні навички.

Психологічні аспекти адаптації:

Когнітивний аспект: вміння зосереджувати увагу на навчальних завданнях, здатність обробляти нову інформацію, а також мислити аналітично.

Емоційний аспект: дитина переживає емоційні труднощі, пов'язані зі стресом від нових умов, почуттям тривожності, страхом перед невдачами.

Соціальний аспект: потреба у встановленні нових соціальних контактів, вміння будувати взаємини з однокласниками та вчителем.

Моделі та фази адаптації дітей до школи:

Етапи адаптації – від першого знайомства зі шкільними умовами до повної адаптації, включаючи початковий період (коли дитина лише починає звикати до нового), проміжний (коли з'являється стабільність у взаємодії зі школою) та завершальний (коли процес адаптації вважається завершеним).

Чинники, що впливають на адаптацію першокласників до школи.

Індивідуально-психологічні особливості дитини значно впливають на її здатність адаптуватися до шкільного середовища. Наприклад, темперамент визначає реакції на стресові ситуації: активні діти легше сприймають нове середовище, а сором'язливим може знадобитися більше часу. Рівень розвитку самоконтролю і здатність дотримуватись правил допомагають першокласникам влитися в шкільний ритм, слідувати інструкціям і зосереджуватися на навчанні. Психоемоційний стан, зокрема рівень тривожності та емоційна стійкість, впливають на здатність дитини сприймати нові вимоги позитивно і долати можливі труднощі.

Сімейне середовище відіграє важливу роль у адаптації першокласників до школи, адже саме батьки формують готовність дитини до навчання і підтримують її в цей складний період. Стиль виховання та спілкування з дитиною впливають на її самооцінку, впевненість у собі й вміння взаємодіяти з іншими. Очікування батьків і їхня реакція на труднощі в навчанні можуть або сприяти, або, навпаки, ускладнювати процес адаптації, залежно від того, наскільки підтримуючою є їхня позиція.

Шкільні умови та середовище є важливими факторами, які впливають на адаптацію першокласників до навчання. Учитель відіграє ключову роль, оскільки його здатність створити підтримуюче середовище і знайти індивідуальний підхід до кожної дитини допомагає знизити тривожність і підвищити мотивацію до навчання. Атмосфера в класі, де панує доброзичливість і підтримка, сприяє розвитку дружніх взаємин і позитивного ставлення до школи. Організація навчального процесу, зокрема баланс між навантаженням і відпочинком, а також використання дидактичних матеріалів, допомагає дітям легше звикнути до нових вимог і зацікавитися навчанням.

Психологічні труднощі та особливості адаптації першокласників.

Першокласники часто стикаються з психологічними труднощами під час адаптації до шкільного життя. Однією з головних проблем є тривожність перед оцінкою своїх результатів та тим, як їх сприймають оточуючі, що може викликати страх невдач і знижувати самооцінку. Крім того, багатьом дітям важко концентрувати увагу, дотримуватись нових правил і дисципліни, що може ускладнювати засвоєння матеріалу. Також вони можуть мати труднощі у встановленні контактів з однокласниками, що впливає на їхню соціальну адаптацію та комфорт у колективі.

Типи адаптації:

- Оптимальна адаптація: Дитина успішно адаптується до всіх нових умов
- Середня адаптація: Дитина адаптується поступово, можливо, з незначними труднощами, які проходять з часом.
- Складна адаптація (дезадаптація): Тривалі труднощі, що потребують допомоги психолога чи педагога.

Методи діагностики адаптації:

- Психологічні тестування (для вивчення емоційного стану).
- Бесіди з дитиною, спостереження за її поведінкою.

- Анкетування батьків і вчителів для отримання комплексного погляду на адаптаційний процес.
- Психологічні рекомендації щодо полегшення адаптації першокласників:
- Рекомендації для батьків:
- Підтримувати позитивне ставлення до школи, проявляти терпіння до змін у поведінці дитини.
- Забезпечити дитині необхідний відпочинок, створити умови для самостійної роботи, але й надавати підтримку при потребі.
- Навчити дитину методів емоційної саморегуляції (дихальні вправи, бесіди про емоції).

Рекомендації для вчителів:

Створювати доброзичливу атмосферу в класі, залучати ігрові методики для залучення уваги.

Використовувати індивідуальний підхід: враховувати особливості кожного учня.

Сприяти розвитку в дитини навичок соціальної взаємодії та саморегуляції, стимулювати колективні форми роботи.

Методи психологічної підтримки допомагають першокласникам адаптуватися до шкільного середовища та знижують рівень стресу. Арт-терапія сприяє емоційному самовираженню, дозволяючи дітям виражати свої почуття через творчість, що знижує тривожність. Ігрова терапія розвиває соціальні навички та формує впевненість у спілкуванні з однолітками, допомагаючи дітям легше адаптуватися в колективі. Навчання релаксаційним технікам та вправам на концентрацію покращує здатність до самоконтролю, знижує напругу і сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу.

Висновки:

1. Узагальнення результатів дослідження: Процес адаптації першокласників є багатограним, він залежить від індивідуальних, сімейних та шкільних чинників.
2. Ключові чинники успішної адаптації: Емоційна стійкість, підтримка від дорослих, позитивний соціальний досвід у класі.
3. Рекомендації для подальших досліджень: Подальше вивчення впливу інноваційних методик (арт-терапія, колективні ігри) та адаптаційних програм для першокласників.

Вершигора Соломія Ігорівна

аспірантка Тернопільського національного педагогічного університету

імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль),

науковий керівник: д. психол. н., професор М. О. Орап

ПИТАННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ Й КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Зміни суспільства ставлять перед психологами нові теоретичні та методологічні питання, які вимагають інтеграції знань, що накопичилися в різних підходах, а також розгляду актуальних суспільних та індивідуальних викликів. Одним із таких нагальних питань є питання конкурентоспроможності. Сучасні зміни на ринку праці та економічні виклики потребують від фахівців не лише високого рівня професійних знань, але й психологічної адаптації до конкурентного середовища. Конкурентоспроможність особистості та її здатність до конструктивного розв'язання конфліктів є ключовими факторами успішної професійної діяльності.

Конкурентоспроможність у сучасній психології розглядається, як поєднання особистих якостей, компетенцій та адаптивності до змін. Вона передбачає здатність фахівця до саморозвитку, ефективної комунікації, стійкості до стресу та гнучкості. (М. Невмержицька).

Психологи визначають конкурентоспроможність як властивість, що формується під впливом низки факторів, одним з яких є мотивація, як прагнення до самовдосконалення, що сприяє конкурентоспроможності. Як зазначають С. Максименко, Т. Титаренко, професійна мотивація, зокрема потреба у досягненні успіху, істотно впливає на продуктивність і здатність долати труднощі. У швидкозмінних умовах гнучкість у прийнятті рішень й адаптація до нових

завдань, також являться важливим елементом конкурентоспроможності (Л. Лук'янова, О. Кузьменко).

Конкурентоспроможність пов'язана з такими якостями, як стресостійкість, гнучкість і комунікабельність. Ці якості необхідні не лише для успішної роботи, але й для ефективного розв'язання конфліктних ситуацій. (В. Пономарьов) Науковець вважає, що конкурентоспроможний фахівець зазвичай краще адаптується до змін і конструктивно реагує на виклики, зокрема, на професійні суперечки та конфлікти, оскільки він володіє розвиненими навичками саморегуляції та стійкістю до стресу.

Особи з високим рівнем конкурентоспроможності часто демонструють гнучкість та адаптивність у стресових ситуаціях, що дозволяє їм запобігати конфліктам або, у разі їх виникнення, ефективно контролювати свою поведінку. У дослідженнях О. Киричука досліджено, що розвинені комунікативні та емоційно-вольові якості сприяють ефективності професійної взаємодії. У даному контексті науковець й розглядає конфліктну поведінку в рамках теорії соціальної адаптації, вказуючи на те, що вона часто є результатом невідповідності між вимогами соціального середовища та особистісними характеристиками індивіда. Він акцентує увагу на адаптивності, гнучкості та здатності до саморегуляції, підкреслюючи, що конфліктна поведінка може виникати через недостатню соціальну компетентність або проблеми з емоційною саморегуляцією.

Конфліктну поведінку визначають і як поведінку що виникає в результаті зіткнення професійних інтересів і цінностей, це реакція на ситуації, що потребують адаптивної реакції. Розвиток комунікативних і стресостійких навичок дозволяє мінімізувати негативні прояви конфліктної поведінки, зокрема, у професійному середовищі. (О. Титаренко).

Н. Чепелева розглядає конфліктну поведінку в іншому ракурсі, зазначаючи, що конфліктна поведінка може бути і наслідком внутрішніх протиріч, які індивід не може адекватно висловити, через що вони виливаються в агресивні або напружені реакції. Н. Чепелева акцентує на важливості соціальної компетентності та здатності до саморегуляції для мінімізації конфліктної поведінки.

Важливо також враховувати, що фахівці з низькою адаптивністю та високою реактивністю, як дослідила А. Капська, мають тенденцію до конфліктної поведінки, що може ускладнювати їхню конкурентоспроможність у професійному середовищі, де важливо вміти знаходити компроміси й конструктивно розв'язувати суперечки.

Конкурентоспроможність вимагає розвинених комунікативних навичок, емоційної стійкості й гнучкості, що є важливими для конструктивного вирішення конфліктів. Якщо фахівець недостатньо адаптивний або стійкий до стресу, це може сприяти деструктивній конфліктній поведінці, тоді як висока конкурентоспроможність передбачає ефективну регуляцію конфліктів і збереження позитивної професійної репутації.

Саме тому у нашій роботі ми розглядаємо взаємозв'язок між конкурентоспроможністю та конфліктною поведінкою, оскільки ці два феномени пов'язані через здатність особистості до ефективної комунікації, емоційного контролю та соціальної адаптивності.

Годяєв Ярослав Вікторович

студент Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: доцент кафедри ТМС. І. М. Скрипка

Нікітенко Катерина Сергіївна

студентка Сумського державного університету (м. Суми),

науковий керівник: доцент кафедри ТМС. І. М. Скрипка

ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ТРЕНЕРІВ

У спорті дуже актуальною стає проблема підвищення психологічної компетентності тренерів, тим паче у більшості команд з різних видів спорту немає спортивних психологів, та його функції змушені виконувати тренери.

Під компетентністю розуміється таке: 1) знання та досвід у тій галузі, в якій конкретна особа є професіоналом у провідному для нього виді діяльності; 2) коло повноважень та питань,

надане уповноваженим органом конкретному органу чи посадовій особі. Поняття «компетентний» означає знаючий, обізнаний у певній галузі, який має право за своїми знаннями і повноваженнями робити чи вирішувати щось, судити про що-небудь.

До психологічної компетентності тренерів входить ряд компонентів. Найбільш значущими є:

1. Психологічне супроводження спортсменів, під яким розуміється цілеспрямоване, планове та науково обґрунтоване використання тренерами форм, засобів та методик формування позитивно-оптимальних процесів, станів та властивостей особистості спортсменів з метою досягнення ними максимально можливих результатів у спорті протягом усієї спортивної кар'єри, у реалізації технічної, теоретичної, тактичної, фізичної, функціональної, моральної, матеріальної підготовки спортсменів. Психологічна складова має «наскрізний» характер і змістовно входить у всі ці види підготовки. Психологічне супроводження має починатися з відбору до груп початкового спортивного вдосконалення (психоселекція) та закінчуватися із припиненням спортсменом виступів у великому спорті. У період спортивного вдосконалення та підвищення спортивної майстерності домінує психологічна підготовка (формування значних якостей особистості та оптимального емоційного стану). Вже на етапі початкового спортивного вдосконалення починається процедура психологічного моніторингу, що складається з діагностики психічних процесів, станів та властивостей особистості спортсмена.

У процесі моніторингу на комплексну підготовку спортсменів, якщо необхідно, вносяться корективи. Під час психологічної підготовки спортсменів крім власне педагогічних методів використовуються активні методи психотерапії. В рамках психологічної підготовки застосовується соціально-психологічний тренінг спортсменів (СПТ), до якого належать методи ігрового моделювання. Перший і другий представлені у вигляді спортивно-педагогічних ігор, мета яких полягає в удосконаленні тих чи інших професійних якостей у різних умовах прийняття рішення та адаптації до стресових умов спортсменів та тренерів. Третій та четвертий методи – спортивний ігровий модельний метод та інсценування, мета яких – адаптація учасників гри до можливих несподіванок та перешкод в умовах змагань. У разі невдачі у спортивній діяльності змінюються форма та структура психологічної підготовки, які поєднуються з методами психологічного захисту та психологічної підтримки (ліквідація наслідків травми, зняття емоційно-вегетативної напруги, оптимізація рівня домагань, нівелювання фрустраційних механізмів, формування мотивації досягнення успіху). Психологічний пресинг має місце в умовах підготовки спортсменів до найбільш відповідальних змагань та, як правило, проходить у двох формах – «марафон» та «карантин». Марафонські групи формуються з метою діагностики, терапії та активної підготовки спортсменів. «Карантин» організується для того, щоб взяти під контроль поведінку спортсменів, помістивши їх у рамки досить «Суворого режиму». «Психологічне секундування» – це заходи щодо управління передзмагальним та змагальним станом спортсмена. Для вибору методів та алгоритму «секундування» необхідно знати психоемоційний стан спортсмена. Висококваліфіковані спортсмени у своїй підготовці до старту застосовують різноманітні компоненти секундування, у тому числі елементи аутогенного, психом'язового, ідеомоторного тренувань, гіпнозу та самогіпнозу, самонакази та ін.

2. Виконання тренером повноцінної функції мотиватора спортсмена. Навчання поступового переходу від управління діяльністю спортсмена до управління спортивною діяльністю (станом, поведінкою) самим спортсменом. Створення сприятливого морально-психологічного клімату у команді.

3. Індивідуалізація, диференціація та модифікації психологічних методів у чотирирічному (відповідно до підвищення спортивної майстерності) та річному циклах (підготовчий, змагальний, відновлювальний періоди).

4. Адекватне складання спортограми, під якою розуміються науково обґрунтовані цілі, норми, завдання, вимоги до особливостей структури та змісту спортивної діяльності та до різних якостей спортсмена для досягнення успіху в обраному виді спорту та психограми спортсмена, під якою розуміється опис психічної діяльності спортсмена та його психологічних якостей, адекватних чи не адекватних успішної діяльності, психологічний портрет суб'єкта діяльності, представлений комплексом психофізіологічних функцій, що актуалізуються в конкретному виді спорту.

5. Складання психологічного портфоліо (особливості формування особистості спортсмена, умови та ситуації перемог, поразок у спорті, прийоми саморегуляції, психологічні портрети суперників та ін., тобто все те, що відноситься до психічної складової у спорті).

Гончаренко Любов Іванівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЖІНОК – ПЕРЕСЕЛЕНОК: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

Жіноча психіка «страждає» набагато сильніше, ніж чоловіча – через психофізіологічні особливості, більшу чутливість до стресу, емоційні проблеми жінки переживають частіше ніж чоловіки. На сьогодні актуальності набувають дослідження, пов'язані з психологічними особливостями емоційних станів жінок, що змушені виїздити зі свого місця проживання через військові дії. Дослідження емоційної сфери жінок, які отримали статус внутрішньо переміщених осіб, переселенок, мігрантів в зв'язку з війною на території їх країни, зможуть надати значний матеріал для практичних розробок з метою психологічної допомоги жінкам, що починають життя в інших країнах.

Дослідження особливостей емоційної сфери внутрішньо-переміщених осіб (надалі – ВПО) представлено в низці наукових праць останніх років. Так, у 2018 році З. Спринська у роботі «Психологічні особливості внутрішньо-переміщених осіб», виокремила домінуючі стани, такі як сором'язливість, депресія та невротизм, високий рівень реактивної та особистісної тривожності. Згідно дослідження Н. Малюти, Г. Каленської, І. Ябдак (2018), було виявлено, що у чоловіків та жінок ВПО спостерігається високий рівень тривожності, знижений настрій, переживання страху, знижена працездатність емоційні розлади. У 2020 році О. Семікіна, В. Федченко, І. Явдак, О. Череднякова та С. Волкова у своїй роботі «Особливості емоційного стану внутрішньо переміщених осіб» дослідили емоційний стан 155 респондентів, у більшості яких визначено наявність цілого ряду емоційних розладів, зокрема, – підвищена дратівливість, тривожність, страх та занепокоєння. У частини учасників дослідження виявлено часті переживання пригніченого настрою і байдужість. Спираючись на результати дослідження «Особливості емоційного стану ВПО», дослідниця А. Домненко зробила висновок, що емоційний стан внутрішньо-переміщених осіб відрізняється від емоційного стану тих, хто не є внутрішньо-переміщеними особами. Так, перші схильні демонструвати негативні емоційні реакції через пережиті втрати та насильство. Для них характерні підвищені показники фрустрації, тривоги, агресії, горя, гніву, відрази, сорому та провини, що є наслідком втрати близьких, дому, роботи, статусу, стабільного життя, невпевненості в завтрашньому дні та необхідності виживати в новому і незнайомому середовищі. У 2021 році А. Піщанська та В. Луньова у дослідженні «Порівняльний аналіз емоційних станів та соціальної депривації у внутрішньо-переміщених осіб та приймаючого населення в Україні» емпірично показали, що основними емоційними станами жінок є втома та тривога.

Відповідно результатів дослідження З. Кисальчук, Я. Омельченко і Г. Лазос, визначено, що жінкам-переселенкам притаманні стани депресії, дратівливості, фрустрації та депресивні епізоди. Що стосується когнітивних змін, то вони виявлялися в погіршенні пам'яті і концентрації, неуважності, забудькуватості, зміні основ життя і планів на майбутнє. Поведінка переселенок характеризувалася непередбачуваністю та нелогічністю, надмірним «придушенням» емоційних проявів та невмотивованою пильністю.

Таким чином, відповідно досліджуваної проблеми, визначено наступні завдання сучасної практичної психології: полегшення психологічного стану цієї категорії населення (тривога, агресія, депресія), сприяння формуванню довіри до оточуючих, адаптації до нових умов, виявлення внутрішніх ресурсів, необхідних для майбутнього життя.

Гончарова Аліна Олександрівна

магістрантка Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),
науковий керівник: д. психол. н., професор К. І. Фоменко

КОРЕКЦІЯ ДЕЗАДАПТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Психологічний клімат сім'ї – це стійкий емоційний настрій, результат особливостей і якості взаємостосунків членів сім'ї. Він може змінюватись і залежати від кожного в сім'ї. Формування психологічного клімату сім'ї буде залежати від стилів сімейних відносин, а саме авторитарного, ліберального чи демократичного. Також прийнято розглядати загальні варіанти вирішення сімейних конфліктів та типи неправильного виховання дітей в сім'ї.

Психологічна корекція є тактовним втручанням у процеси психічного і особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у цих процесах і часто справляє вплив не лише на особистість, а й на її оточення, організацію її життєдіяльності.

Сучасні методи арт-терапії дозволяють кожному екологічно та дбайливо провести діагностику та корекцію емоційного стану на теперішній час. Арт-терапія являє собою творчий терапевтичний метод і відзначається своєю здатністю відображати індивідуальні потреби кожної дитини чи групи дітей. Вона також дозволяє дітям вільно виражати свої почуття та думки через творчий процес, іноді без необхідності висловлювати свої емоції вербально. Це особливо важливо в роботі з дітьми, які можуть відчувати складнощі у висловленні своїх почуттів, мають мовні розлади чи закрились від світу з будь-якої причини.

Серед видів арт-терапії виділяють наступні: ізотерапія, бібліотерапія, маскотерапія, казкотерапія, орігамі, глинотерапія, лялькотерапія, танцювальна терапія, драматерапія, мандалотерапія, музикотерапія, кольоротерапія, відеотерапія, пісочна терапія та інші. Усі види арт-терапії є ефективними у роботі з негативними психоемоційними станами, тому ми вважаємо доречним використати деякі з них в практичній роботі.

В результаті проведеного експерименту за Опитувальником САН (самопочуття, активність, настрій), були визначені індивідуальні та загальні оцінки станів самопочуття, активності та настрою.

У ході емпіричного дослідження було узагальнено методики, які використовуються при корекції психологічного клімату сім'ї як фактора формування негативного психоемоційного стану у дітей дошкільного віку. Згідно з цим, були використані наступні методики: Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій), арт-терапевтичні техніки, тестування. В результаті дослідження, згідно опитування САН показники самопочуття, активності та настрою дітей, які відвідували заняття арт-терапії були підвищені на 15-20% у порівнянні з тими дітьми, які заняття майже не відвідували.

Багато дослідників вважають, що ефективність впливу арт-терапевтичного лікування пов'язана з формуванням візуальних образів, здатних впливати на стан здоров'я людини, а також з тим, як мозок і тіло реагують на заняття малюванням або іншими формами мистецтва. Арт-терапевт В. Льюсбрінк пише, що візуальні образи служать «мостом між тілом та свідомістю, або між свідомою переробкою інформації та фізіологічними змінами».

Так, наприклад, Е. Крамер вважала можливим досягнення позитивних ефектів насамперед за рахунок «лікувальних» можливостей самого процесу художньої творчості, що дає можливість висловити, заново пережити внутрішні конфлікти і, у кінцевому рахунку, вирішити їх.

Цей вид психологічної корекції дозволяє розкрити спектр внутрішніх людських можливостей, а саме: розвинути соціальні навички та навички усвідомлення, проживання та трансформації внутрішнього конфлікту; підвищити самооцінку особистості; розвинути увагу, активність розумових процесів; навчитися самовиражатися через творчість; вивчити нові методи релаксації; навчитися спілкуватися з суспільством тощо.

Тому, можна сказати, що арт-терапія є дуже цінним засобом для корекції дезадаптивних психічних станів, особливо у дітей, а групові арт-терапевтичні заняття сприяють покращенню адаптивних навичок та психічного здоров'я дитини.

Гончарова Інна Олегівна

магістрант Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент Л. Л. Дворіченко

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мотивація є ключовим фактором, що впливає на успішність професійної підготовки, сприяючи розвитку особистості та формуванню професійних якостей, необхідних для ефективної діяльності. Формування мотивів навчання та професійного становлення розглядається як системний процес, у якому взаємодіють особистісні, соціальні та професійні чинники. Теоретичний аналіз мотиваційних підходів дозволяє виявити, що основою мотивації є взаємозв'язок між внутрішніми спонуканнями особистості та зовнішніми умовами навчальної діяльності.

Процес мотивації в професійній підготовці базується на кількох методологічних засадах. Перш за все, слід розглядати потреби як джерело активності та розвитку, адже саме задоволення потреб сприяє внутрішній гармонії особистості та стимулює до досягнення професійних цілей. Потреби поділяються на базові та професійні, причому останні є фундаментом для формування професійної мотивації. Завдяки задоволенню потреб зростає рівень активності особистості, що сприяє самореалізації в процесі навчання.

Психологічні дослідження доводять, що мотивація тісно пов'язана з самовизначенням особистості та її ціннісними орієнтаціями. Для розуміння цього взаємозв'язку важливо враховувати концепції самореалізації, які акцентують на значущості особистісного розвитку в професійному становленні. Згідно з концепцією самовизначення, ключову роль у мотивації відіграє автономія, яка забезпечує відчуття внутрішньої свободи та відповідальності за власне навчання. Саме автономія та самостійність є основою для розвитку мотивів, пов'язаних із прагненням до професійного зростання.

Важливе місце в мотивації займають цінності та переконання особистості, які формують її внутрішню систему пріоритетів. Ціннісні орієнтації зумовлюють спрямованість на професійне становлення, а також сприяють усвідомленню власної значущості в професійній діяльності. Коли особистість має чіткі ціннісні орієнтири, це допомагає їй усвідомити важливість навчання та бачити в ньому інструмент для досягнення своїх професійних цілей.

Мотивація особистості залежить також від соціальних факторів, таких як взаємодія з викладачами, однокурсниками та професійним середовищем загалом. Емоційна підтримка та зворотний зв'язок відіграють вирішальну роль у підвищенні мотивації, оскільки створюють відчуття причетності до професійної спільноти. Соціальне середовище стимулює до співпраці, допомагає виробити професійні якості та сприяє становленню соціальної відповідальності. Крім того, в процесі професійної підготовки важливо забезпечити можливість для комунікативної взаємодії, що позитивно впливає на рівень залученості до професійного навчання.

Методи активного навчання, такі як проєктна робота, кейс-методи, моделювання професійних ситуацій, дозволяють підвищити рівень внутрішньої мотивації, оскільки надають можливість практичного застосування знань. Ці методи сприяють розвитку креативності, формуванню професійних навичок та стимулюють до самостійного пошуку рішень. Прикладні методи навчання сприяють формуванню мотивації до досягнень, яка стає важливим джерелом активності у професійній діяльності.

Важливим компонентом мотивації є також очікування та цілі. Якщо професійні цілі є зрозумілими та досяжними, це підвищує мотивацію, оскільки сприяє формуванню впевненості у власних можливостях. Водночас надмірно амбітні або нечіткі цілі можуть призводити до зниження мотивації через виникнення невизначеності та емоційного дискомфорту. Чіткість та конкретність професійних цілей забезпечує відчуття поступової реалізації особистісного потенціалу.

Методологія мотивації в професійній підготовці також передбачає врахування індивідуальних особливостей особистості. Кожен студент має власний рівень мотивації, унікальні здібності та професійні інтереси, що впливає на сприйняття навчальної діяльності. Індивідуальний підхід дозволяє максимально повно врахувати потенціал особистості та сприяє формуванню

позитивного ставлення до навчання. Важливо забезпечити гнучкі умови, які дозволяють адаптувати навчальні завдання до потреб та інтересів кожного студента.

Відповідно до сучасних концепцій, у процесі професійної підготовки велике значення має внутрішня мотивація, яка зумовлюється інтересом до професії та бажанням досягти майстерності. Внутрішня мотивація сприяє глибшому засвоєнню знань та розвитку навичок, оскільки людина відчуває задоволення від самого процесу навчання. Зокрема, мотиваційна теорія самоактуалізації А. Маслоу акцентує на тому, що потреба у самореалізації є однією з найвищих у ієрархії потреб і має вирішальний вплив на професійний розвиток.

Зовнішні мотиваційні фактори, такі як оцінка, соціальне схвалення, фінансові стимули, також мають значення, проте їх вплив є менш тривалим порівняно з внутрішньою мотивацією. Зовнішня мотивація може спонукати до виконання завдань, однак для довготривалого ефекту та стійкого інтересу до професійної діяльності необхідно розвивати внутрішні мотиви, які ґрунтуються на самооцінці та задоволенні від досягнень.

Сучасні методологічні підходи до мотивації враховують значення рефлексії як способу усвідомлення особистістю своїх досягнень та цілей. Рефлексія дозволяє аналізувати успіхи, розуміти власні помилки, що сприяє формуванню позитивного ставлення до саморозвитку та самоосвіти. Усвідомлення власних досягнень зміцнює внутрішню мотивацію, підвищуючи впевненість у власних силах та забезпечуючи поступовий розвиток професійної компетентності.

Таким чином, мотивація особистості в процесі професійної підготовки є складним багатокомпонентним явищем, що охоплює внутрішні та зовнішні чинники, індивідуальні та соціальні впливи, а також психологічні, педагогічні та методологічні аспекти. Ефективна система мотивації у професійній підготовці повинна враховувати потреби, цінності, цілі, соціальні впливи та особистісні особливості, щоб забезпечити гармонійний розвиток особистості та досягнення високих результатів у професійній діяльності.

Гузєва Анастасія Олександрівна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: науковий керівник: д. психол. н., професор С. Б. Кузікова

ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ АТРИБУТИВНОГО СТИЛЮ ОСОБИСТОСТІ

У сучасній психології проблема оптимізму є надзвичайно актуальною, як і наукові дискусії з приводу того, чи дійсно ця властивість особистості є такою важливою для щастя, благополуччя та успіху людини. Люди часто переживають різні за модальністю емоції та демонструють різну поведінку в однакових ситуаціях, що актуалізує питання про внутрішні, індивідуально-особистісні детермінанти емоційних проявів та емоційного реагування.

Дослідження показують, що почуття та емоції можуть мати значний вплив на те, як люди судять про певні події, і на якість прийняття рішень. Емоції можуть призвести до того, що деякі аспекти поведінки будуть сприятливими, тоді як в інших ситуаціях вони можуть дестабілізувати поведінку. Одним із головних впливів емоцій є способи сприйняття та мислення про події. Атрибутивний стиль охоплює спосіб інтерпретації подій та відображає, наскільки людина схильна бачити причини певних явищ як внутрішні або зовнішні, стабільні або змінні, контрольовані чи неконтрольовані. Здатність людини до таких інтерпретацій відіграє важливу роль у її емоційному благополуччі, рівні мотивації, самооцінці та впливає на поведінкові реакції. Атрибутивний стиль є детермінуючим фактором у формуванні ставлення особистості до досягнень та невдач, а також впливає на її психологічну стійкість і здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Що ж таке атрибутивний стиль? Атрибутивний стиль – це індивідуальна схильність певної людини пояснювати події та поведінку за допомогою певного типу атрибутів.

Стиль пояснення (атрибуції) – це спосіб, яким людина звикла пояснювати, що відбувається: песимістичний (пояснення успіхів зовнішніми і конкретизованими, а невдач – внутрішніми і загальними характеристиками) і оптимістичний (пояснення невдач внутрішніми, постійними і універсальними причинами) поведінки.

Концепція атрибутивного стилю була розроблена американським психологом Мартіном Селігманом, один із засновників позитивної психології. Він досліджував атрибуції та їхній вплив

на розвиток депресії та психологічного благополуччя. М. Селігмана надихнула робота одного із його професорів Арона Т. Бека, який працював у галузі когнітивної терапії та був експертом у її застосуванні для лікування депресії. У своїх роботах Бек звертав увагу на те, що багато людей з депресією постійно мають автоматичні негативні думки про себе, своє життя і майбутнє. М. Селігман вирішив також працювати в цьому напрямленні, і тому він розробив свою знамениту теорію «Навчена безпорадність». Ідея цієї теорії стверджує, що людина або тварина може набути відчуття безпорадності, коли неодноразово стикається з ситуаціями, в яких її дії не впливають на результат. Це призводить до того, що людина починає вірити, що не може змінити ситуацію, навіть коли така можливість з'являється. У межах роботи над теорією вивчення набутої безпорадності, вчений помітив, що стиль пояснення подій впливає на сприйняття людиною свого життя і на її стійкість до труднощів.

Мартін Селігман увів поняття атрибутивного стилю й описав його за допомогою трьох параметрів: локусу (місця контролю), стабільності та глобальності.

1. Параметр локусу контролю (персоналізації) – людина приписує причину подій внутрішнім факторам (своїм зусиллям, характеру чи здібностям), людина приписує причину зовнішнім факторам («вона / вона / ви / вони у цьому винні», обставини, удача).

Внутрішній локус контролю в позитивних подіях зазвичай сприяє високій самооцінці та почуттю відповідальності, тоді як зовнішній часто призводить до почуття безпорадності в складних ситуаціях.

2. Параметр стабільності (стійкість у часі, постійність) – людина сприймає чи описує причину подій як стабільну (постійну) чи нестабільну (тимчасову). Стабільні негативні атрибуції можуть вести до тривалого відчуття безнадійності та депресії. Стабільні атрибуції означають, що людина вважає причину незмінною. Нестабільні атрибуції припускають, що причини можуть змінюватися.

3. Параметр глобальності (або широти чи генералізації) - розуміється просторова характеристика, що дозволяє описати універсальність або конкретність причинних пояснень. Цей параметр показує, наскільки широко людина інтерпретує причину події, вважаючи її глобальною (тобто такою, що впливає на всі аспекти життя) або специфічною (яка стосується лише конкретної ситуації).

Ці параметри допомагають визначити, як людина пояснює свої успіхи й невдачі, що, своєю чергою, впливає на її психічне здоров'я та загальний емоційний стан.

Отже, згідно концепції автора, при оптимістичному (конструктивному) атрибутивному стилі успіхи сприймаються як стабільні, глобальні і контрольовані, а невдачі – як тимчасові (випадкові), локальні (зачіпають лише невелику частину життя) і змінні (контрольовані). При песимістичному стилі пояснення людина розглядає негативні події, які відбуваються з нею, як викликані постійними і широкими причинами (як щось, що триватиме довго і торкнеться більшої частини її життя) і несхильна вірити, що вона може їх контролювати. Успіхи ж, навпаки, сприймаються ними, як тимчасові, випадкові і, по суті, не піддаються контролю, від них не залежать. Аtribuтивний стиль, зокрема оптимістичне мислення, відіграє важливу роль у формуванні психологічного благополуччя та емоційної стійкості. Позитивне мислення сприяє тому, що людина сприймає труднощі як тимчасові та контрольовані, що допомагає зберігати впевненість у власних силах та ефективно адаптуватися до складних ситуацій.

Даниленко Вікторія Володимирівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. філос. н., доцент К. М. Пасько

КЛЮЧОВІ ДЖЕРЕЛА СТРЕСУ ТА СТРЕСОРИ СЕРЕД ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Слово «стрес» з'явилося як частина сучасної повсякденної лексики і не завжди є чітко визначеним поняттям або однозначно зрозумілим. Кілька авторитетних джерел дають визначення стресу, що стосується саме підлітків. Згідно інформації зазначених джерел, стрес – це стимул, що викликає психосоціальні та фізіологічні потреби і вимагає дій з боку індивіда. Ряд психологів (Фінкельштейн, Гудман та ін.) диференціюють стрес у підлітковому віці як такий, що має як

екологічну (об'єктивні оцінки умов), так і психологічну (суб'єктивні оцінки) перспективи стресових подій.

Психосоціальна перспектива розглядає стрес з точки зору досвіду індивіда і передбачає, що стрес оцінюється з різних вимірів, включаючи особисте значення стресора, величину стресора, вимоги, що висуваються стресором, і механізми подолання стресу, доступні для реагування на стимул. Таке дослідження ґрунтується на психологічній, або особистій суб'єктивній оцінці стресового досвіду і на тому, як стрес інтерпретується на індивідуальному рівні.

Основні дослідження, пов'язані зі стресом, визначили кілька ключових джерел стресу, що мають вплив на підлітків, серед яких школа, сім'я і домашнє життя, соціальне неблагополуччя та інші стресогенні фактори.

Так, найбільшим стресором, із перерахованих, для підлітків є школа та пов'язані з нею компоненти. Підтримувати хороші оцінки, складати іспити, закінчити школу і вступити до коледжу, інституту чи університету – все це підлітки вважають стресовими факторами. Для одних цей стрес існує через те, що вони вважають школу звичайним випробуванням, а для інших – через те, що вони приймають на себе додаткові виклики. Для багатьох дітей підліткового віку дуже важливо «взяти себе в руки» і «не відставати від графіка», щоб закінчити належним чином власне навчання у школі. Для багатьох підлітків мова про успіх у навчанні, а згодом і в роботі, переростає в дискусію про гроші.

Фінансовий стан підлітків виступає проблемою в їхньому житті. Отримання грошей для задоволення своїх потреб сприймається як складне завдання.

Щодо життєвих стресорів, то серед них підлітки акцентують свою увагу на стосунках із представниками протилежної статі: складні, не чесні стосунки, зради партнера, який подобається, викликають стрес.

Також іноді особи підліткового віку вважають своїх батьків джерелом стресу через те, що вони на них тиснуть, лякають своїм суворим ставленням, позбавленням фінансової підтримки, надокучають вимогами щодо навчання або допомоги у виконанні хатньої роботи, щодо догляду за своїми речами або власним зовнішнім виглядом тощо.

Підлітки вважають такі вимоги важкими, враховуючи те, що вони встають рано вранці, цілий день навчаються у школі, відвідують додаткові заняття із шкільних предметів, творчі розвивальні заняття або спортивні секції, а потім повертаються додому і їх просять виконувати домашні обов'язки. Це яскравий приклад того, як різні стресові фактори пов'язані один з одним, коли шкільні заняття, прибирання будинку і вдома створюють складну ситуацію для дітей підліткового віку.

Також існують стресори, що виникають від соціального неблагополуччя підлітків. Соціальне неблагополуччя, як реальне, так і уявне, може бути пов'язане з расою, громадою, етнічною приналежністю або соціально-економічним статусом. Потенційні стресори, пов'язані з соціальним неблагополуччям у міському середовищі, можуть включати насильство, вживання наркотиків або погані житлові умови, які можуть негативно впливати на розвиток підлітків.

Данілова Тетяна Іванівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Перехід від військової служби до цивільного життя супроводжується значними змінами в способі життя, структурі повсякденних обов'язків та соціальних зв'язках. Це може викликати емоційні, психологічні та соціальні труднощі, які впливають на загальне благополуччя ветеранів. Дослідження допомагають виявити специфічні труднощі та розробити ефективні стратегії підтримки для полегшення адаптації.

З метою дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя було здійснено підбір вибірки для дослідження, основним критерієм якого був час після демобілізації (не менше, ніж 10 місяців.) Вибірка складалася з 31 особи, що

становить достатній обсяг для статистично значущих висновків. Учасники дослідження мають різний військовий стаж, всі приймали участь у бойових діях. Під час дослідження дотримувалися основних його етичних аспектів: добровільність участі та інформована згоди учасників; конфіденційність даних і збереження анонімності респондентів.

Розглянемо результати вивчення ознак дезадаптивності військовослужбовців за експрес-опитувальником «Дезадаптивність» (І. І. Приходько, Я. В. Мадегора, О. С. Колесніченко, М. С. Байда).

Більшість військовослужбовців (64,5%) знаходяться на середньому рівні, що вказує на наявність певної стійкості, але з потенційними ознаками напруження. Ця група досить вдало адаптується, але може стикатися зі стресом, особливо під час переходу до нових умов чи при зіткненні з труднощами. Залежно від індивідуальних обставин, рівень регуляції поведінки в цій групі може коливатися.

Респонденти з низьким рівнем поведінкової регуляції (32,3%) характеризується схильністю до порушень у поведінковій регуляції. Вони мають нижчий рівень нервово-психічної стійкості, що може проявлятися в емоційних зривах і труднощах із регуляцією емоційно-вольової сфери. Такі військовослужбовці часто стикаються з проблемами адекватної самооцінки та сприйняття дійсності. Їм може бути складно адаптуватися до цивільного життя, оскільки вони сприймають його з меншою адекватністю, що може впливати на їх здатність приймати раціональні рішення. **Ці досліджувані є** групою ризику, схильною до дезадаптаційних явищ. Їм необхідні спеціальні програми для підтримки, що включають психологічну допомогу, підвищення адекватності самооцінки та сприйняття дійсності, тощо.

Аналізуючи результати вивчення ознак дезадаптивності військовослужбовців за показником «Імовірність вчинення суїцидальних спроб», можна зробити наступні висновки. Група військовослужбовців з високим рівнем імовірності вчинення суїцидальних спроб (3,2%) потребує найбільшої уваги. У них наявні ознаки зневіри в собі, відчуття безперспективності, глибоке почуття провини та тяжкі переживання. Відсутність підтримки з боку близьких людей і друзів робить їх вразливими до суїцидальних думок та вчинків, які можуть бути як реальними, так і демонстративними, з метою привернення уваги та отримання допомоги. Ця група є критичною, оскільки вимагає негайних і активних втручань, таких як психологічна підтримка, консультування, соціальна допомога та залучення до спільнот. Не зважаючи на те, що чисельність цієї групи становить лише 3,2% загальної кількості, цей показник не можна ігнорувати через високий ризик суїцидальних вчинків. Їм необхідна спеціалізована допомога, можливо, індивідуальна терапія та залучення до програм з підтримки психічного здоров'я.

Більшість опитаних військовослужбовців (83,9%) мають середній рівень імовірності суїцидальних спроб. Це означає, що вони стикаються з труднощами у подоланні життєвих негараздів, але загалом мають здатність справлятися зі стресом. У цих військових може бути присутня деяка невпевненість, зниження емоційної стабільності та залежність від зовнішніх обставин. Вони не знаходяться в зоні високого ризику, але їм також може бути корисна додаткова підтримка, консультації чи групові заняття для зміцнення впевненості в собі та соціальних зв'язків. Переважна більшість військовослужбовців належать до цієї групи, що вказує на необхідність проведення профілактичних заходів, таких як групові консультації, навчання навичкам подолання стресу та забезпечення соціальної підтримки.

Виходячи з отриманих за показником «Порушення моральної нормативності» результатів, можемо стверджувати, що група військовослужбовців з високим рівнем порушення моральної нормативності (22,5%) характеризується втратою стійкості моральних переконань, неадекватною оцінкою своєї ролі та місця в колективі. У них може спостерігатися відсутність прагнення дотримуватись загальноприйнятих норм поведінки, що підвищує ризик делінквентної поведінки. Такий високий відсоток (22,5%) є значущим і свідчить про необхідність цілеспрямованих заходів з морально-етичного виховання та психологічної підтримки. Військовослужбовці цієї групи можуть відчувати труднощі з інтеграцією в цивільне середовище, де важливо дотримуватись соціальних норм і правил.

Більшість військовослужбовців (67,8%) належать до категорії із середнім рівнем порушення моральної нормативності, що вказує на деякі коливання в стійкості їх моральних переконань. Ця група може демонструвати як позитивні риси соціалізації, так і періодичні

порушення моральних норм, особливо у стресових ситуаціях. Такі військовослужбовці потребують додаткових профілактичних заходів і програм, які допоможуть зміцнити їхню моральну стійкість та здатність дотримуватись загальноприйнятих норм.

Отримані за показником «Утрата комунікативного потенціалу» дані можуть свідчити, що 25,8% військовослужбовців-учасників дослідження мають суттєві труднощі з комунікацією. Характеризуються низьким рівнем комунікативних здібностей, складністю у встановленні контактів, упередженістю, агресивністю та підвищеною конфліктністю. Такі риси ведуть до втрати відчуття товариської підтримки, що є важливим фактором антистресового потенціалу. Це вказує на те, що майже чверть військовослужбовців мають значні проблеми у взаємодії з оточенням, що може перешкоджати їх успішній адаптації до цивільного життя та негативно впливати на міжособистісні стосунки.

Висновки. Більшість військовослужбовців мають середній рівень поведінкової регуляції, ризику суїцидальних спроб, що вказує на важливість профілактичних заходів для зміцнення емоційної стабільності. Високий рівень порушення моральної нормативності серед військових свідчить про втрату моральних переконань і схильність до делінквентної поведінки. Чверть досліджених військовослужбовців мають значні труднощі з комунікацією, що призводить до ізоляції та знижує їхню здатність до адаптації в цивільному середовищі. Це вказує на потребу у спеціальних програмах для розвитку соціальних навичок і покращення міжособистісних стосунків.

Дербеньов Костянтин Олександрович

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЮНАЦТВА, ПОВ'ЯЗАНИХ З ВІЙНОЮ

Юність, як період активного формування особистості, характеризується підвищеною вразливістю до зовнішніх впливів, що включають соціальні, політичні та особистісні чинники. Війна, яка є екстремальною соціальною подією, викликає широкий спектр психоемоційних реакцій у молодих людей, які перебувають на етапі соціальної ідентифікації та особистісного зростання. Вплив війни не обмежується лише безпосереднім досвідом бойових дій; вона також формує колективну свідомість та емоційні настрої, що відбиваються на світогляді та ціннісних орієнтаціях юнацтва.

Особливості емоційних станів молоді, пов'язаних з війною досліджуються вітчизняними авторами, такими як, Н. Гаркавенко, С. Доскач, М. Горенко, Є. Хоменко, І. Долінчук. Як війна змінює соціальні та психологічні процеси серед юнацтва, зокрема їх адаптацію до стресових ситуацій, соціальну та психологічну підтримку, викладено в роботах Бесселя ван де Колка, А. Мастена, Б. Барбер, Дж. Бонано. Як стверджують дослідники, молодь, яка зіштовхується з війною, стикається з особливим набором стресорів, що трансформують їхні емоційні стани. Постійне відчуття тривоги та страху є типовою реакцією на ситуацію підвищеної загрози, зумовлену як фізичною небезпекою, так і емоційною напругою, пов'язаною з невизначеністю майбутнього. Юнаки та дівчата можуть відчувати гнів та агресію як реакцію на несправедливість, зокрема на втрати рідних і близьких, або ж як наслідок відчуття власної безпорадності перед обставинами. Водночас, глибоке відчуття смутку, депресії, ізоляції та безнадії, яке часто супроводжує досвід війни, є результатом емоційного виснаження та втрати контролю над життєвими обставинами.

У нашому емпіричному дослідженні ми використали в якості основної методуки «Самооцінка психічних станів», розроблену Гансом Айзенком, яка вважається одним з найбільш глибоких і точних інструментів для вивчення психоемоційного стану людини, зокрема в контексті її реакцій на стресові фактори. Вона дозволяє оцінити основні аспекти психічних характеристик особистості, що зумовлюють поведінкові реакції в умовах напруження, соціальних змін, або кризових ситуацій. Особливо актуальна вона в умовах війни та соціальних потрясінь, де молодь є однією з найбільш вразливих категорій населення.

Результати за показником *тривожності* показали, що більшість респондентів (65,85%) оцінюють свій рівень тривожності як середній. Це означає, що для значної частини молодих

людей їх психоемоційний стан знаходиться в межах норми, але з ознаками підвищеної нервозності, тривожності або неспокою, що може свідчити про стреси, пов'язані з повсякденним життям, навчанням або ситуацією в країні. Крім того, 26,83% опитаних мають низький рівень тривожності, що говорить про вищу емоційну стійкість і здатність ефективно справлятися з різними життєвими труднощами, ймовірно, в умовах відносного комфорту. Високий рівень тривожності продемонстрували 7,32% респондентів, що може свідчити про сильні переживання, панічні атаки або інші тривожні розлади, які можуть бути результатом особистих проблем, стресу, а також соціально-політичної ситуації, зокрема війни.

Ці дані свідчать про те, що на значну частину молодих людей впливає тривожність, але не в критичній формі, при цьому невелика група може переживати значні труднощі в адаптації до відбувається, що вимагає уваги фахівців.

За показником *фрустрації* розподіл також демонструє наявність різних ступенів адаптації. 31,71% респондентів мають низький рівень фрустрації, що може означати, що ці молоді люди ймовірно володіють високими психологічними ресурсами, які дозволяють їм ефективно справлятися з перешкодами та труднощами, з якими вони стикаються. Більша група (51,22%) продемонструвала середній допустимий рівень фрустрації. Це може свідчити про те, що більшість молодих людей в умовах стресу або невизначеності, ймовірно, мають певні обмеження в здатності адаптуватися до життєвих труднощів, але все ще можуть справлятися з ними.

Також, 17,07% респондентів показали високий рівень фрустрації, що свідчить про підвищену чутливість до перешкод, несправедливості або порушення планів, що може викликати емоційні розлади та стрес. В умовах кризової ситуації, такої як війна, фрустрація може загострюватися, викликаючи депресію, дратівливість або агресивність.

Що стосується *агресивності*, то найбільша група респондентів (65,85%) має середній допустимий рівень агресії, що передбачає наявність помірних проявів гніву або роздратування, які можуть бути зумовлені зовнішніми факторами, такими як несправедливість, порушення прав чи стреси, пов'язані з поточною ситуацією. Агресивність у цій групі ймовірно проявляється в вигляді роздратування, труднощів у контролі емоцій в моменти стресу, але вона не є руйнівною або небезпечною для оточуючих.

17,07% респондентів показали низький рівень агресивності, що свідчить про більш спокійне, врівноважене поведіння, ймовірно, пов'язане з внутрішньою гармонією і сильною соціальною адаптацією. Ще 17,07% респондентів продемонстрували високий рівень агресивності, що може говорити про підвищену емоційну реакцію на стрес, порушення чи проблеми, пов'язані з навколишнім світом. Високий рівень агресії також може бути відповіддю на фрустрацію і тривожність, особливо в контексті невизначеності та напруженості, таких як війна чи політична нестабільність.

За шкалою *ригідності* результати показали, що 65,85% респондентів мають середній допустимий рівень ригідності. Це може свідчити про те, що більшість молодих людей володіють стійкими, але гнучкими підходами до розв'язання життєвих проблем, при цьому їх психологічна гнучкість може знижуватися в стресових ситуаціях, що вимагають швидкого реагування і адаптації. Лише 12,2% респондентів показали низький рівень ригідності, що може свідчити про високу ступінь психологічної гнучкості, відкритості до нових ідей та змін, а також здатності адаптуватися до швидко змінюваних умов.

Проте 21,95% респондентів мають високий рівень ригідності, що може свідчити про значні труднощі у прийнятті змін і адаптації до нових умов. Ця група ймовірно переживає складнощі в адаптації до постійних змін у суспільстві, що може бути особливо помітно в умовах війни, політичної нестабільності та кризових ситуацій, де гнучкість і здатність адаптуватися відіграють ключову роль для психологічного благополуччя.

Отже, результати дослідження за методикою Г. Айзенка дозволяють зробити висновок, що більша частина молодих людей, навіть в умовах кризи та війни, перебуває в психологічно стабільному стані з помірним рівнем тривожності, фрустрації та агресивності. Однак для значної групи респондентів ці фактори можуть ставати джерелом стресу та напруженості. Високі показники тривожності та агресивності в невеликих групах, домінування високого рівня ригідності у переважної більшості досліджуваних респондентів можуть свідчити про

психоемоційні труднощі, які потребують додаткової підтримки та втручання з боку психологів та фахівців з психічного здоров'я.

Таким чином, війна має складний, багатовимірний вплив на психіку, поведінку та світогляд юнацтва. Для забезпечення належної соціально-психологічної адаптації молоді, що пережила війну, необхідно розробляти комплексні програми підтримки, що включають не лише психологічну допомогу, але й соціальні ініціативи, спрямовані на створення безпечного середовища для їхнього відновлення. Це середовище має сприяти вільному вираженню емоцій, наданню необхідної підтримки та інтеграції молодих людей у суспільство, забезпечуючи тим самим їхню активну участь у його відбудові та розвитку.

Дереженко Наталія Миколаївна

Магістрантка Поліського національного університету (м. Житомир)

науковий керівник: к. п. н. доцент, Т. В. Можаровська

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТТРАВМАТИЧНИМ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Воєнні дії в Україні впливають на психіку людей та має глибокий психологічний вплив на українське суспільство, формуючи нові стратегії виживання, соціальної взаємодії та особистісного зростання, а також визначає важливі аспекти психологічної підтримки, необхідної для відновлення нації після травматичних подій. Війна – це травмуюча подія, яка може мати довготривалий вплив на психічне здоров'я людини. Такий військовий конфлікт призводить до значних психологічних наслідків не лише для учасників бойових дій, а й для мирного населення. Війна змінює поведінкові патерни, підсилює почуття тривожності, страху, сприяє травматичному досвіду і впливає на особистісний розвиток. Зокрема, спостерігаються прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, а також посилення відчуття колективної ідентичності та національної самосвідомості. Психологічний стрес, викликаний воєнними подіями, може суттєво позначитися на емоційному стані.

Особливо вразливими є діти, які пережили війну. Вони можуть мати почуття безпорадності та страху, а також можуть бути позбавлені нормального дитинства через втрату родини, друзів та домівок. Через весь цей досвід в них може розвинутих підвищений рівень тривожності, який може повністю змінити їх. Учасники збройних конфліктів є специфічним контингентом, який вимагає багатопрофільної реабілітації, а інваліди з їх числа можуть бути виділені в групу особливої соціальної значимості, оскільки серед ветеранів, які були вперше визнані інвалідами, понад половини – особи працездатного віку.

Психологи підкреслюють, що симптоми тривожності виявляються, як на психологічному так і на фізіологічному рівнях. До фізіологічних симптомів тривожності відносяться наступні: психофізіологічні стани – м'язова напруга, збільшення серцебиття, збільшення об'єму крові, що циркулює за хвилину, прискорене та ускладнене дихання, почервоніння, тремор, спазм у горлі, вологість кінцівок, запаморочення; психосоматичні порушення – нудота та блювота, біль та спазми у шлунку, серцево-судинні захворювання, порушення кровообігу, головний біль; невротичні комплекси – різка зміна апетиту, розлади сну, гіперактивність.

Загалом категорія «здоров'я» визначається як багатопланова та інтегративна якість повноцінного і гармонійного людського буття у всіх його вимірах. Це не лише відсутність хвороб, а й гарний настрій, комфортне самопочуття, високий рівень адаптації та комфортності, тобто це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації щоб бути здоровим. Психічне здоров'я є складовою повноцінного функціонування і розвитку людини у процесі її життєдіяльності. Психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою. Окрім того, психологічне здоров'я можна охарактеризувати як стан оптимального опрацювання внутрішнього та зовнішнього досвіду, особливої психодуховної гармонійності та конструктивного самовираження людини у зовнішній життєвій практиці. Варто відзначити такі функціональні характеристики психологічного здоров'я: підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я. Типовими психологічними характеристиками здорової людини є оптимізм, емоційний спокій,

здатність радіти, самодостатність і вміння адаптуватися до складних життєвих обставин. Оптимальне співвідношення між виділеними психологічними характеристиками створює відчуття гармонії, що визначає баланс між різними складовими особистості: емоційною та інтелектуальною, соматичною (тілесною) та психічною, між людиною та оточуючими.

Психологічна допомога особистості під час воєнного стану є особливо важливою, адже війна створює надзвичайний рівень стресу, тривоги та невизначеності, які негативно впливають на психічне здоров'я. Ось кілька основних аспектів такої допомоги:

1. *Надання емоційної підтримки*

- Емпатія та безоціночне ставлення. Психолог допомагає людині відчувати, що її емоції нормальні та зрозумілі, не засуджує за страх та розгубленість.
- Допомога в емоційному розвантаженні. Людина має можливість виразити свої почуття (страх, розпач, гнів) у безпечному середовищі, що знижує внутрішнє напруження.

2. *Робота з травматичними переживаннями*

- Вивчення механізмів подолання травми. Фахівець навчає технік, як-от дихальні практики, візуалізації або методи релаксації, щоб зменшити рівень тривоги та стресу.
- Техніки стабілізації. Наприклад, допомога у створенні «якорів» стабільності, таких як підтримка близьких, створення розпорядку дня.

3. *Робота із почуттям провини.*

- Зменшення почуття провини. У тих, хто залишив безпечну зону чи втратив близьких, часто виникає почуття провини. Психолог допомагає зрозуміти, що це природна реакція, і працює над її послабленням.
- Підтримка у визначенні своєї ролі. Психологічна допомога може включати вправи для визначення цінностей і цілей, що дають особистості відчуття сенсу та власної користі в умовах війни.

4. *Навчання навичок подолання стресу.*

- Психоедукація. Людину навчають розпізнавати симптоми стресу, розуміти, як він впливає на тіло та розум, і як з ним боротись.
- Методи саморегуляції. Використання дихальних вправ, технік заземлення, медитації, які допомагають повернути контроль над емоціями.

5. *Робота з майбутнім.*

- Фокус на короткострокові цілі. В умовах війни важко планувати надовго, тому складно зосередитись на досягненні великих цілей, які можуть підвищити відчуття контролю та безпеки.
- Формування адаптивних стратегій. Наприклад, навчання ефективних способів комунікації з рідними, адаптація до нових умов життя.

6. *Підтримка соціальних зв'язків.*

- Групові заняття та підтримка з боку громади. Спільні зустрічі з іншими, хто переживає подібні ситуації, знижують відчуття самотності.
- Активне залучання родини та друзів. Психолог сприяє формуванню міцної підтримки близьких, що може стати «опорою» в період кризи.

Таким чином, психологічна допомога під час воєнного стану охоплює роботу з емоційною сферою, травмами, зниженням тривожності та стресу, а також соціальну підтримку. Вона спрямована на те, щоб допомогти особистості відновити внутрішню стабільність та знайти сили для подолання складного періоду.

Зв'язок з природою може стати важливим джерелом підтримки та відновлення для людей, які пережили стрес, тривогу та відчуття втрати. Еко-терапія, що означає лікування на природі, стає надзвичайно ефективним засобом у цьому процесі. Одним із важливих аспектів еко-терапії є відновлення контакту з природою, включаючи зелені рослини, воду, повітря та звуки природи. Це може включати прогулянки в лісі, медитацію біля озера або просто спостереження за природними явищами. Такі дії сприяють розслабленню, зниженню рівня стресу та відновленню емоційного стану. Відновлення контакту з природою допомагає їм знаходити спокій та гармонію, які можуть бути втрачені у стресових ситуаціях. Крім того, спільні заняття на свіжому повітрі сприяють відновленню спілкування з іншими людьми та підтримці психічного здоров'я. Відновлення цього зв'язку з навколишнім середовищем є важливою складовою процесу психологічної реабілітації.

Десятниченко Дар'я Олексіївна
студентка Харківського національного педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди (м. Харків),
науковий консультант: к. психол. н., доцент Т. М. Єльчанінова

ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКАМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В КОНТЕКСТІ ЇХ ПОТРЕБИ У СОЦІАЛЬНОМУ СХВАЛЕННІ (РЕЗУЛЬТАТИ АВТОРСЬКОГО АНКЕТУВАННЯ)

Для вивчення ставлення учнів 9-х класів до дистанційної форми навчання та їх орієнтацію схвалення при самому навчанні, зокрема для виявлення їхніх уподобань щодо цього формату та мотивації, пов'язаної зі схваленням їхньої роботи був опитаний 51 учень за допомогою анкети «Дистанційне навчання» в авторській модифікації.

На питання «Доповни речення «Для мене навчання дистанційно – це...», зокрема, з 51 респондента, лише 7,8% опитаних (4 підлітка) зазначили, що дистанційне навчання їм «дуже легко» дається. Це свідчить про те, що лише невелика частина учнів адаптувалася до нових умов навчання з мінімальними труднощами. 31,4% досліджуваних (16 підлітків) оцінили свій досвід як «легкий». Це може вказувати на те, що значна частина учнів все ж змогла знайти способи ефективної організації свого навчального процесу в дистанційному форматі. 56,9% вибірки (29 підлітків) вказали на те, що їм важко навчатися в дистанційному режимі. Цей показник є досить високим і підкреслює існування значних труднощів, з якими стикаються учні в умовах онлайн-навчання. Важливо зазначити, що виявлено 3,9% опитаних учнів (2 підлітка), яким «дуже важко» навчатися дистанційно. Можемо припустити, що проблеми з адаптацією до нових форм навчання можуть бути пов'язані з недостатньою мотивацією і соціальною підтримкою.

Питання анкети «Що для тебе у дистанційному навчанні є найважчим?» дало можливість визначити чинники, які обтяжують труднощами дистанційне навчання. І так, найважчим для учнів 9-х класів виявилась відсутність живого спілкування з учителем – цю відповідь зазначило 35,3% досліджуваних. На другому місці за значущістю стала відсутність звичного спілкування з однокласниками під час занять (29,4%) та наявність великої кількості дистанційних завдань для самостійного опрацювання (29,4%). Менш значущим для учнів нашої вибірки визначено відсутність схвалення оточення (5,9%). Це все може вказувати на зосередження більшості учнів на внутрішній мотивації, ніж на зовнішній.

На питання «Що у тебе викликає тривогу та переживання під час дистанційного навчання?» більшість учнів 49% (25 людей) надало відповідь, що вони мають недостатню мотивацію до навчання під час онлайн-занять. Ще 31,3% (16 підлітків) вважають своєю проблемою – невміння самостійно оцінити свої досягнення. 19,7% (10 підлітків) признають свою лінь під час дистанційного навчання та спокусу прогуляти онлайн-уроки. Можемо зазначити, що дистанційне навчання викликає у учнів проблеми з мотивацією та самостійною оцінкою досягнень, що потребує уваги дорослих.

На питання «Чи впливає підтримка оточення (батьки, друзі, однокласники, вчителя) на вашу мотивацію до навчання в дистанційному режимі» більшість опитуваних – 54,9% (28 дев'ятикласників) зазначають важливим вплив підтримки оточення на мотивацію до навчання в дистанційному режимі, третині опитаних – 33,3% складно було визначитись, а 11,8% (6 учнів) зазначили, що підтримка не впливає на їх мотивацію до дистанційного навчання.

На питання «Як часто ви відчуваєте потребу в позитивному підтримці від оточення (батьки, друзі, однокласники, вчителя) під час дистанційного навчання?» половина опитаних підлітків (51%, 26 осіб) потребує зовнішньої позитивної підтримки під час дистанційного навчання тільки час від часу (іноді), третина опитаних (33%, 17 осіб) – потребують постійної позитивної підтримки, а 15,7% (8 учнів) зазначають, що їм не потрібна підтримка в онлайн-навчанні. Це все підкреслює важливість соціальної взаємодії в період онлайн-навчання.

На питання «Хто тебе більше усього підтримує у навчанні?» більша частина досліджуваних (60%) відповіла, що відчуває материнську підтримку в дистанційному навчанні; 10% – отримують підтримку від батька і ще 10% від інших дорослих; 8% підлітків отримують її

від друзів; 6% учнів мають підтримку від старших братів або сестер; 4% дев'ятикласників отримують від вчителів; сама менша кількість (2%) отримують підтримку від бабусі або (і) дідуся.

На наступному кроці дослідження було досліджено зв'язок між тим хто виявляє підтримку і мотивацією до схвалення. Тут для зручності були виділені такі категорії: «мама», «тато», «друзі», «вчитель», «інші дорослі» (в цю категорію додано дідусів, бабусь, братів і сестер). На питання «Від кого ти б хотів отримати більшу підтримку, схвалення і мотивацію до навчання?» отримали значну різноманітність відповідей учнів, яка вказує на індивідуальні особливості та потреби підлітків у виборі джерел підтримки. Широкий спектр варіантів відповідей відображає не лише різні соціальні зв'язки, а й унікальні емоційні та психологічні потреби кожного учня. Хоча частина респондентів не відчуває необхідності в підтримці, а інша група демонструє певні сумніви у наданні відповідей, все ж можна виокремити тенденцію до переважної потреби в підтримці з боку вчителів. Значну роль у цьому контексті також відіграють підтримка від матерів і друзів, що підкреслює важливість близьких відносин у формуванні мотивації підлітків до навчання.

На підставі проведеного дослідження можемо зробити наступні **висновки**: Більшість респондентів стикається з певними труднощами у форматі дистанційного навчання. Лише невелика частина учнів вважає дистанційне навчання легким, тоді як значна кількість відзначає його складність, зокрема через відсутність живого спілкування з учителями та однокласниками. Основними проблемами в цей період постають недостатня мотивація, труднощі з самооцінкою та небажання навчатися. Більшість учнів вказує на важливість підтримки оточення для підвищення мотивації, при цьому материнська підтримка є найпоширенішою. Отже, важливо зазначити, що емоційний комфорт та психологічна підтримка можуть значно вплинути на успішність навчання в умовах дистанційного формату. Для покращення ефективності дистанційного навчання необхідно звернути увагу на соціальні аспекти, забезпечити учням належну підтримку, а також розробити стратегії для підвищення мотивації та залучення учнів до навчального процесу.

Діденко Сергій Олександрович

студент Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н. С. В. Пухно

КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

Складні трансформаційні суспільні зміни, нестабільність, зміна цінностей, зумовлюють конфронтацію в суспільстві і загострення конфліктів. Відповідно, зростає потреба у розвитку конфліктологічної компетентності населення. Оскільки потреба суспільства у підготовлених психологах зростає, фактично, щоденно, що пов'язано з військовими діями в нашій країні, особливої актуальності, зокрема, набуває проблема підготовки конфліктологічно компетентного психолога. Питання щодо особливостей формування компонентів конфліктологічної компетентності майбутнього психолога потребують проведення аналізу існуючих на сьогодні джерел, де представлено аналіз поняття «конфліктологічна компетентність», технологій формування компонентів визначеної компетентності і можливостей реалізації.

На сьогодні, існують різні підходи до розуміння поняття «конфліктологічна компетентність». В сучасних джерел представлені дослідження конфліктологічної компетентності особистості, фахівця певної професійної діяльності; вікові аспекти її формування; шляхи формування компетентності, зокрема, – в системі підготовки здобувачів вищої освіти, під час виконання завдань професійної діяльності, тощо. Такими дослідниками, як Б. І. Хасан, О. Ждановим, Ф. Глазл, Л. М. Цоєм, конфліктологічна компетентність розглядається як передумова особистісного і професійного зростання людини.

В конфлікті людина прагне відновити внутрішню особистісну рівновагу і вирішити певну проблему. Для успішного вирішення конфлікту важливими є вміння з'ясувати проблемні складові взаємодії, віднайти конструктивні позиції взаємодії з опонентами, контролювати і регулювати емоції, організувати і проводити обговорення з метою спільного вироблення способів

врегулювання проблеми. Визначене і є, по-суті, конфліктологічною компетентністю. Згідно досліджень Б. І. Хасана (2003) аналітично презентованих І. А. Власенко (2021), конфліктологічна компетентність полягає у здатності діючої особи або соціальної групи під час реального конфлікту здійснювати діяльність, спрямовану на мінімізацію деструктивних форм конфлікту і переведення негативних компонентів у соціально позитивний напрям; в умінні з'ясовувати, наскільки точно в конфлікті представлені відповідні протиріччя, які можуть і повинні вирішитись. Компетентність передбачає здатність людини використовувати певні прийоми, засоби з метою утримувати базові протиріччя у продуктивній формі. Згідно досліджень І. А. Сороки (2015), конфліктологічна компетентність полягає у володінні людиною системою конфліктологічних знань і вмінні управляти конфліктами. Розвинута конфліктологічна компетентність полягає в умінні визначати психологічні механізми конфлікту, знаходити можливі і ефективні способи вирішення і розв'язувати його. Вітчизняні дослідники, такі як І. А. Сорока (2015), І. І. Титаренко (2018), Т. М. Титаренко (2011), вважають, що конфліктологічна компетентність працівників сприяє не лише продуктивній організації як навчальної, так і професійної діяльності, але й є складовою особистісної ефективності людини.

Конфліктологічна компетентність – це складова психологічної культури як особистості, так і професіонала певної діяльності. На основі аналізу системного дослідження І. А. Власенко (2021), виокремлено, так звані, практики розвитку конфліктологічної компетентності особистості: це – аналітичні практики, практики саморегуляції, навички і вміння ефективної комунікації, практики поведінки в конфлікті, практики розвитку рефлексії. Аналітична практика полягає в регулярному аналізі людиною конфліктів, їх складових, структури та власної поведінки. Такі практики об'єднують розбір конфліктів, аналіз структури конфлікту, з'ясування психологічних особливостей учасників. Серед практик, виділених І. А. Власенко, практика розбору реальних конфліктів, аналіз людиною власної поведінки, проведення постаналізу конфлікту, прийом анатомії конфлікту. Практики саморегуляції передбачають дії, прийоми, спрямовані на розвиток здатності суб'єкта свідомо впливати на власний психоемоційний стан у конфлікті. До таких практик відносяться тілесні практики, дихальні та імажинативні техніки, прийоми самопідкріплення, висловлення власних емоцій і прийняття емоцій інших людей.

Комунікативні практики передбачають розвиток вмінь висловлюватись по суті конфлікту, використовувати активне слухання, протидіяти маніпуляціям, будувати діалог, прогнозувати ймовірні рішення. Завдяки опануванню практик поведінки в конфлікті людина набуває вмінь варіативної поведінки в конфлікті, обирає стратегії відповідно до умов, інтересів, відносин учасників конфлікту. Продуктивна установка на конфлікт дозволяє оптимально ставитись до конфлікту як до однієї з взаємодій, оцінювати емоційно адекватно, без руйнівної фрустрації, агресії. Непродуктивні поведінкові стратегії – це негнучкі й ригідні патерни поведінки учасників, які ними не рефлексуються, відтворюються незалежно від контексту. Непродуктивні установки на конфлікт включають конфліктофобію (наслідки – навчена безпорадність, пасивна поведінка), установку на домінування (наслідки – втрата продуктивних відносин із оточуючими, відторгнення людини). Таким чином, конфліктологічна компетентність передбачає наявність широкого спектру усвідомлених поведінкових стратегій, тактик, що набувається під час тренінгової практики, роботи з практичним психологом. Рефлексивні практики ґрунтуються на рефлексії джерел конфлікту, власних дій, емоцій і дій та емоцій учасників.

Серед ефективних практик: практика запитань до себе («Яка моя позиція в конфлікті?», «В чому полягають мої цілі?», «Чого я хочу досягти?»); вироблення різнопланового бачення проблеми, зміна перспективи (як бачать конфлікт інші учасники? що для них є пріоритетним?); вправи для розвитку чутливості до системи невербальних сигналів опонента, вміння надавати зворотний зв'язок щодо дій іншого; погляд на себе «зі сторони», самодистанціювання (мета – проаналізувати і відстежити успішні та непродуктивні стратегії, міркування, патерни поведінки). Відповідно до практичного досвіду дослідників, головними принципами формування і розвитку визначеної компетентності є системність, усвідомленість і регулярність практики. Таким чином, конфліктологічна компетентність – це здатність людини здійснювати діяльність під час конфлікту з метою мінімізації деструктивності і вироблення конструктивної взаємодії.

Дінець Максим Анатолійович
 магістрант Сумського державного педагогічного університету
 імені А. С. Макаренка (м. Суми),
 науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

УМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ УСТАНОВКИ ЗА Д. М. УЗНАДЗЕ

У сучасній психології виділяють чотири функції установок:

1. *Функція пристосування.* Ця функція відображає необхідність забезпечення максимально комфортного та безпечного становища людини у соціумі. Тим самим формується поведінкова лабільність і відповідна рефлексивність на певного роду ситуації. Для цього особистість у процесі соціальної взаємодії виробляє позитивні установки у відповідь на корисні, позитивні, сприятливі для себе ситуації, а також негативні, джерелом яких є негативні, неприємні стимули.
2. *Его-захисна функція* є способом необхідної підтримки внутрішньої стійкості особистості. У зв'язку з цим, якщо виникне загроза руйнування цілісності особистості, то сформується негативна установка до тих осіб або ситуацій, дій, які стали джерелом небезпеки.
3. *Ціннісно-виразна функція.* Вона відповідає за прагнення до потреби у стійкості особистості і обумовлюється тим, що позитивні установки, зазвичай, можуть вироблятися стосовно тих людей, у яких схожий є нашим тип особистості, при цьому враховується той факт, що себе ми оцінюємо позитивно.
4. *Функція організації світогляду.* Кожна людина має своє бачення та уявлення про навколишній світ: хтось дотримується знань наукового характеру, хтось буденного. Всі ці знання інтегруються у певну систему знань. Унаслідок цього, наші установки можуть вироблятися у зв'язку зі ставленням до тих чи інших знань у процесі соціальної та комунікативної взаємодії. Відповідно, система установок являє собою комплекс емоційно забарвлених компонентів знання про світ та людей.

Д. М. Узнадзе виділяє 4 види таких установок стосовно оточуючих:

1. *«Я хороший – ти хороший».* Це найбільш продуктивна і моральна установка. Люди з цією установкою знають собі ціну і чекають від інших, що вони будуть поводитися з ними відповідно. Вони взаємодіють з оточуючими конструктивно, співпрацюючи та працюючи у колективі.
2. *«Я хороший – ти поганий».* Даний вид установки характерний людям, які здатні до творчого самоствердження. Їм характерне перекидання відповідальності за вирішення проблеми на інших людей і у разі невдачі, вони звинувачують інших і виміщають на них агресію, в основі якої знаходиться розчарування. У цьому випадку помилкове самоствердження відбувається за рахунок приниження інших людей.
3. *«Я поганий – ти хороший».* Така установка властива людям з комплексом неповноцінності, низькою самооцінкою та тих, хто почувається безсилим у порівнянні з іншими людьми. Зокрема, вони застосовують стратегію уникнення контакту з людьми чи навпаки примикають до сильніших особистостей. Часто такий тип людей схильний до депресивного стану.
4. *«Я поганий – ти поганий».* Ця установка породжує почуття саморуйнування особистості, безнадійності та втрату інтересу та сенсу життя. Таким людям властиві дратівливість, імпульсивність, непередбачуваність, що може призвести до такого стану, як тяжка форма депресії.

Основні висновки, які роблять учні Д. М. Узнадзе (О. С. Прангішвілі, Ш. М. Чхартішвілі), інтерпретуючи концепцію установки:

1. Установка є основною загально психологічною характеристикою особистості.
2. Особистість за допомогою установки постає як цілісна і динамічна система, а не конгломерат окремих властивостей та якостей.

Дорда Оксана Володимирівна
студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д.н.д.у., професор І. Л. Гасюк

АДАПТАЦІЯ НОВОПРИЗНАЧЕНИХ ПРАЦІВНИКІВ В ОРГАНАХ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У час функціонування органів місцевого самоврядування (далі - ОМС) в складних умовах воєнного стану, постійних змін у законодавстві, високого відтоку кадрів, у тому числі через міграцію населення, мобілізацію, та як результат збільшення навантаження на працівників, які вимушені виконувати додаткові функції, гостро постає питання не тільки у підборі працівників (велику кількість вакансій ОМС намагаються заповнити висококваліфікованими спеціалістами), а і у допомозі новим працівникам якісно і швидко розкрити свій професійний та особистісний потенціал, а також інтегруватися в колектив. Для цього існує одна з важливих складових системи управління персоналом – адаптація (онбординг).

В загальному розумінні термін «адаптація» означає «...процес ознайомлення співробітників з умовами і правилами роботи в організації, а також допомога в інтеграції працівника в колектив...». В основному адаптація (онбординг) розрахована на новопризначених працівників.

В українському законодавстві (Закони України «Про місцеве самоврядування», «Про службу в органах місцевого самоврядування») відсутнє визначення поняття «адаптація персоналу» в ОМС. Недивлячись на це, відповідно до статті 17 Закону України «Про службу в органах місцевого самоврядування» в ОМС діє Служба управління персоналом (структурний підрозділ або посада спеціаліста з питань персоналу), яка «здійснює заходи щодо адаптації персоналу, зокрема, новопризначеного персоналу з урахуванням рекомендацій, затверджених центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері служби в органах місцевого самоврядування».

На запит ОМС Національним агенством України з питань державної служби (далі - НАДС) підготовлено «Методичні рекомендації щодо процедури проведення адаптації новопризначених посадових осіб місцевого самоврядування в органах місцевого самоврядування», затверджені наказом НАДС від 08.07.2022 року № 55-22.

Згідно Методичних рекомендацій адаптація - це «процес ознайомлення та соціальної інтеграції новопризначених посадових осіб місцевого самоврядування в органі місцевого самоврядування до змісту та умов службової діяльності в органі місцевого самоврядування та колективу, що базується на поступовому здобутті нових професійних знань та навичок, вивченні стратегічних цілей та завдань органу місцевого самоврядування, освоєнні в колективі та долученні до організаційної культури органу місцевого самоврядування».

В ОМС завданнями адаптації відповідно до вищезазначених методичних рекомендацій є:

1. Забезпечення системного, структурованого, якісного і керованого процесу освоєння нового працівника на новому робочому місці;
2. Зменшення часу новим співробітником для досягнення запланованого рівня ефективності і результативності службової діяльності;
3. Розвиток і вдосконалення у нового працівника професійних знань, умінь і навичок, а також особистих та ділових якостей, необхідних для самостійного, якісного та відповідального виконання посадових обов'язків;
4. Забезпечення комфортного існування службовця в колективі, знайомство та налагодження ділових та особистих відносин з колективом;
5. Утримання працівника в штаті, а також зменшення плинності кадрів та скорочення витрат на пошук персоналу;
6. Ознайомлення з особливостями роботи ОМС, його місією, цінностями, особливостями територіальної громади, її історією, статутом та стратегією розвитку;
7. Долучення до командної роботи, вивчення правил етичної поведінки;

8. Формування позитивного іміджу ОМС як в територіальній громаді так і на загальнодержавному рівні.

Проаналізувавши ці завдання, зазначимо важливість адаптаційних процесів в ОМС.

Документ також містить:

- опис рекомендованих етапів адаптації та заходів (підготовчий – за тиждень до першого робочого дня; вступний – в перший робочий день; ознайомчий – перший робочий тиждень; входження в посаду та соціальна інтеграція - перший – другий місяці роботи; занурення в роботу - наступні місяці адаптації);
- чек-листи для учасників адаптації;
- приклад програми адаптації;
- рекомендовану структуру довідника для новопризначеної посадової особи;
- форми для отримання зворотного зв'язку та визначення успішності проведення адаптації тощо.

Напрацьовані НАДС рекомендації мають полегшити структурним підрозділам/спеціалістам з питань персоналу ОМС підготовку та проведення процесу адаптації новопризначених співробітників.

Таким чином, впровадження заходів адаптації нових працівників ОМС шляхом використання в роботі Методичних рекомендацій, затверджених наказом Національного агентства України з питань державної служби від 08.07.2022 року № 55-22, дасть змогу підвищити ефективність функціонування ОМС, поліпшити загальний імідж ОМС як привабливого роботодавця.

Ємець Віталіна Олексіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЇЇ ФОРМУВАННЯ

Гендерна ідентичність є складним та багатограним аспектом особистості, який формується під впливом біологічних, соціальних, культурних та психологічних факторів. Підлітковий вік, що охоплює період від 12 до 18 років, є критично важливим етапом у формуванні гендерної ідентичності. У цей час молоді люди активно досліджують свою особистість, соціальні ролі та очікування суспільства, що може призвести до різних викликів та змін у їхньому сприйнятті себе.

У підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості. Підлітки починають усвідомлювати, якими вони є в контексті гендеру, що може включати традиційні уявлення про чоловічість і жіночість. У цей період підлітки можуть ставити під сумнів свої гендерні ролі, шукати відповіді на запитання про свою сексуальність і, в деяких випадках, переживати конфлікти з соціальними нормами.

Тема гендерної ідентичності у підлітків була предметом досліджень багатьох психологів і соціологів, зокрема, Джудіт Батлер (Judith Butler), Кароліни Мерфі (Carolina M. Murphy), Сьюзен Фалудо (Susan Faludi), . Зокрема, Джудіт Батлер (Judith Butler), Лорен Бейлі (Lauren A. Bailey), Дебори Тененбаум (Deborah A. Tannenbaum), Роберта Столлер (Robert Stoller), Майкла Розенберга (Michael Rosenberg) та ін.

Джудіт Батлер, філософ і теоретик гендеру, в своїй книзі “Gender Trouble “ (1990) вперше детально проаналізувала гендерну ідентичність та її конструктивістський характер. Її роботи вплинули на розуміння гендеру як соціального конструкта. Кароліна Мерфі досліджувала гендерні стереотипи та їх вплив на підлітків, акцентуючи увагу на тому, як соціальні очікування формують гендерну ідентичність. Сьюзен Фалудо – письменниця і феміністка, яка в своїх роботах аналізує гендерні ролі та їх вплив на особистість, зокрема у підлітковому віці. Лорен Бейлі вивчала питання гендерної ідентичності та сексуальності у підлітків, зокрема в контексті ЛГБТК+ спільноти. Дебора Тененбаум розглядала гендерні стереотипи та їх вплив на розвиток гендерної ідентичності

у дітей і підлітків. Роберт Столлер – психоаналітик, який вивчав гендерну ідентичність і її розвиток, зокрема в контексті психоаналітичних теорій. Майкл Розенберг досліджував гендерну ідентичність у молоді, акцентуючи увагу на впливі соціальних мереж та медіа.

Ці дослідники та багато інших внесли важливий вклад у розуміння гендерної ідентичності, її формування та вплив на підлітків. Їхні роботи допомагають краще зрозуміти складність цього процесу та його соціокультурний контекст.

Дослідження вчених показують, що підлітки часто стикаються з тиском з боку однолітків і суспільства, що може впливати на їхнє сприйняття гендерної ідентичності. Наприклад, хлопці можуть відчувати тиск відповідати традиційним уявленням про мужність, тоді як дівчата можуть стикатися з очікуваннями щодо поведінки, яка вважається «жіночною». Цей тиск може призводити до внутрішніх конфліктів і стресу.

Соціокультурні фактори також відіграють важливу роль у формуванні гендерної ідентичності. Сімейне середовище, культурні традиції та медіа впливають на те, як молоді люди сприймають себе і свої можливості. Наприклад, у культурах, де існують строгі гендерні ролі, підлітки можуть відчувати більший тиск для відповідності цим ролям. Водночас у більш прогресивних суспільствах молодь може мати більше свободи для експериментування зі своєю гендерною ідентичністю.

Медіа також має значний вплив на формування гендерних стереотипів. Різноманітність образів у фільмах, телебаченні та соціальних мережах може як підтримувати традиційні стереотипи, так і пропонувати нові моделі для наслідування. Підлітки часто використовують ці образи для формування власного розуміння гендеру.

Гендерна ідентичність тісно пов'язана з сексуальністю. У підлітковому віці молоді люди починають усвідомлювати свої сексуальні уподобання і бажання. Це може бути часом відкриття для тих, хто ідентифікує себе як ЛГБТК+ особа. Для таких підлітків процес прийняття своєї гендерної ідентичності може бути особливо складним через можливу стигматизацію або неприйняття з боку оточення.

Дослідження свідчать про те, що підтримка з боку сім'ї та друзів є критично важливою для благополуччя підлітків, які досліджують свою гендерну ідентичність. Відкритий діалог про гендер та сексуальність може допомогти зменшити тривогу та страхи, пов'язані з цими питаннями.

Отже, формування гендерної ідентичності у підлітковому віці є складним процесом, що включає взаємодію психологічних, соціокультурних та особистісних факторів. Це період інтенсивного самопізнання, коли молоді люди шукають своє місце у світі та намагаються зрозуміти, ким вони є в контексті гендеру. Важливо забезпечити підтримку та відкритість у спілкуванні на цю тему, щоб допомогти підліткам пройти через цей важливий етап їхнього життя з меншими труднощами та більшим розумінням себе.

Журбенко Ярослав Сергійович

студент Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. наук з фіз.вих. і спорту Скрипка І.М,

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТУ ДЛЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ В КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ

Питання про збереження здоров'я учнів у школі сьогодні стоїть дуже гостро. Медики відзначають тенденцію до збільшення числа учнів, які мають різні функціональні відхилення, хронічні захворювання та особливості у фізичному та психічному розвитку. Згідно закону України діти з вадами слуху відносяться до дітей які мають особливі освітні потреби в навчанні. Тим не менш, у навчальному плані є для таких дітей предмет фізична культура, який не може певною мірою компенсувати негативний вплив інтенсифікації навчального процесу: зростання гіподинамії, зниження рухової активності учнів. Тому більшість фахівців радить залучати дітей з вадами слуху, дітей з вадами слуху до занять спортом під час другої половини дня в школі. Секційні заняття з футболу є популярними серед дітей з вадами слуху та їх здорових однолітків. І. М. Скрипка досліджували та

підтвердили наступне актуальність запровадження новітніх технологій фізкультурно-оздоровчої діяльності для соціально-психологічної адаптації дітей з вадами слуху. У зв'язку з цим, на наш погляд, виникає необхідність розробки корекційної програми із застосування засобів футболу для покращення адаптації учнів до навчальної діяльності.

Фізична підготовка дітей, які відвідують секційні заняття з футболу забезпечується вправами загально-розвиваючого характеру і вправами з інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, баскетболу, гандболу, хокею, лижного спорту, плавання і т.д.). За допомогою таких вправ досягається розвиток і зміцнення м'язового апарату, поліпшується функціональна діяльність всіх органів і систем організму, забезпечується всебічний розвиток рухових якостей, підвищується самооцінка дитини, що впливає на їх загальний психологічний стан та на соціалізацію до навчальної діяльності.

Особливої актуальності набуває питання про розширення рухової активності школярів з порушенням слуху в оздоровчих та корекційних цілях. Корекційне навчання дозволяє позитивно впливати на рухову сферу та пізнавальні процеси, підвищуючи активність та цілеспрямованість діяльності. У цьому стає актуальним пошук найефективніших шляхів виховання та розвитку дітей із порушенням слуху, зокрема змісту методів фізичного виховання, вкладених у підвищення рівня рухової підготовленості, формування рухових здібностей і пізнавальної активності. Так, наприклад актуальним є залучення до секційних занять з футболу, де діти можуть грати разом із здоровими однолітками з метою їх адаптації.

Велику роль корекційної роботи з учнями з вадами слуху мають заняття адаптивної фізичної культурою. Поряд з вирішенням основних завдань - зміцненням здоров'я та гартуванням дитячого організму, забезпеченням правильного фізичного розвитку, навчанням руховим умінням та навичкам - уроки фізичної культури в корекційних класах вирішують і корекційні завдання шляхом подолання недоліків фізичного розвитку, порушень моторики та загальної координації. Адаптивна фізична культура (АФК) – це певний комплекс заходів спортивно-оздоровчого характеру, які зосереджені на пристосуванні до природного оточення людей з обмеженим потенціалом та до реабілітації, подолання психологічних бар'єрів, які заважають проживати повноцінній життєдіяльності, а також осмисленню необхідності власного вкладу освіта суспільства. АФК представляє діяльність, яка наводить індивідуально та соціально цінні результати щодо утворення всебічного розвитку дітей з особливостями розвитку.

Забуга Анна Сергіївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: д. пед. н., професор Н. В. Коваленко

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Психологічне благополуччя – це: динамічні характеристики особистості, що включають психологічний компонент і пов'язані з адаптивною поведінкою. Інтегральні явища характеризують активне функціонування людини, мають суб'єктивної задоволеністю життям, високим ступенем інтеграції і т. п.

Перш за все, в умовах воєнного стану люди спочатку відчувають комплекс негативних емоцій - це, опір цим обмеженням (часто спостерігається у відповідь на обмеження під час карантину). Що стосується того, які емоційні складнощі переважають в умовах воєнного стану, то можна припустити, що вони носять негативний характер, але тут слід сказати, що негативні емоції спочатку спрямовані на причину, а тільки потім на наслідок – наприклад, на перевірку документів і транспортних засобів.

Інтегральна природа психологічного благополуччя як феномена особистісної самосвідомості включає в себе наступні елементи: автономію як здатність протистояти зовнішньому тиску, незалежність і саморегуляцію самооцінки, управління навколишнім середовищем як здатність долати труднощі шляхом створення відповідного середовища; активні взаємини з оточуючими як

здатність до саморозвитку. здатність встановлювати емпатичні і довгострокові відносини з іншими людьми; наявність мети життя як здатності визначати і відображати сенс життя, самовдосконалення і особистісний ріст як здатність до самореалізації; самоприйняття як загальна самосвідомість, позитивна самооцінка себе та інших людей. своє життя в цілому.

Якщо психологічне благополуччя інтерпретувати як феномен, що включає в себе суб'єктивний склад і відображає сприйняття і оцінку людиною власних функцій з точки зору його потенціалу, то суб'єктивне благополуччя розуміється як актуальний стан свідомості, а також його взаємини з самим собою, навколишнім середовищем, своїми здібностями вміння керувати собою і цим оточенням, досвід самоефективності. Відповідно до структурних компонентів суб'єктивного благополуччя, до них відносяться емоційні комплекси (позитивні-негативні ефекти), задоволеність життям, благополуччя, позитивна прогностична оцінка себе, свого життя, соціальних умов і позитивна незалежність.

Таким чином, явище психологічного благополуччя характеризується такою поведінкою особистості, що включає суб'єктивні та психологічні компоненти, пов'язані з ефективною адаптивною поведінкою, що забезпечує позитивне функціонування особистості.

Серед факторів, що визначають психологічне благополуччя людини, виділяють соціальні та особистісні фактори. Перше визначається наявністю умов, що дозволяють реалізувати потенціал людини щодо ефективного функціонування, друге визначає, по-перше, здатність реалізувати їх в певному контексті життя як систему усталених психічних здібностей, що забезпечують ці потенціали.

Тому сьогодні, коли в Україні проходить повноцінна військова операція, проблема руйнування психологічного благополуччя особистості стоїть дуже гостро. В умовах воєнного стану виникає ряд факторів, які призводять до зниження як фактичного суб'єктивного, так і потенційного психологічного благополуччя індивіда: тимчасові і просторові обмеження на пересування, встановлення особливого режиму життя і роботи, нормоване використання харчових і побутових можливостей і т.п. Фактори війни (військові дії і їх наслідки) самі по собі являють собою особливий тиск на людину: руйнування, поранення або навіть смерть близької людини. Подібні переживання викликають гострі травматичні реакції, що виражаються в підвищеній тривожності, панічних станах, нав'язливих ідеях і страхах, порушеннях емоційної сфери, фізичного здоров'я і т. ін., а при відсутності належної психологічної допомоги це може в кінцевому підсумку привести до хронічного посттравматичного стресового розладу.

В якості внутрішніх факторів, що викликають деструктивні наслідки, виступають фактори, які прямо або побічно впливають на людину, його вік і факт формування його психологічного благополуччя. Крім того, фактори, які формують власне психологічний структурний компонент психологічного благополуччя, відображаються на рівні емоційного переживання, в схильності до позитивних модальностей, в сенсі більшої впевненості в майбутньому, тобто в поточному стані суб'єктивного благополуччя.

Зленко Аліна Олександрівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к. психол. н. Д. Б. Усик

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПІВРОБІТНИКІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сьогодні, у такий важкий час для нашої країни, постає гостра проблема дослідження емоційної сфери особистості. У сучасних умовах інформаційного перевантаження і нервово-емоційної напруги, важливо враховувати психологічні особливості професійного вигорання співробітників закладу вищої освіти, так, як ми працюємо в умовах воєнного стану. Істотним стресогенним фактором є надмірне психологічне й фізичне перенапруження, яке викликає так званий «синдром емоційного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на міжособистісних відносинах.

Терміни «емоційне вигорання», «психічне вигорання», «психоемоційне вигорання», «згорання», «емоційне згорання», «професійне вигорання» використовують як синоніми до поняття «професійне вигорання» й описують один і той же феномен вигорання.

У 1974 році термін «вигорання» (англ. «burnout» – згорання, вигорання) здобув широку популярність завдяки праці американського вченого Х. Дж. Фрейденберґера. Він називав «вигорання» на позначення стану виснаження особистості, спричинене надмірними вимогами, які створюють фізичні умови або соціальне оточення на роботі. На думку цього вченого, своєрідний комплекс вигорання складається з таких симптомів як втома, головний біль, зниження стійкості до хвороб, поведінкові зміни, постійна нудьга і зневіра.

Таким чином, професійне вигорання – це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі. Вигорання проявляється повною втратою інтересу до професійної діяльності, відчуттям безглуздості подальшого розвитку, втратою мотивації, браком витримки, відсутністю сил та енергії займатися діяльністю, яка нещодавно була дійсно цікавою.

Професійне вигорання безпосередньо відноситься до професій, для яких характерний тривалий контакт з людьми та емоційна залученість у вирішенні їх проблем.

Робота співробітників закладу вищої освіти пов'язана зі значним нервово-психічним навантаженням. Насамперед, це психологічні та організаційні проблеми: необхідність постійно бути постійно «у формі», відсутність можливості емоційної розрядки, надмірний контакт упродовж робочого дня, брак часу, перевантаження і соціальна оцінка. У цьому типі роботи напруженість зростає з кожним днем. Емоційні особливості такої діяльності сприяють виникненню і розвитку синдрому професійного вигорання.

Основними професійними стресорами експерти відносять: надмірне спілкування; високий ступінь відповідальності перед іншими людьми; інформаційне перевантаження; екстремальні ситуації, які вимагають негайного реагування.

Компоненти синдрому вигорання: емоційне виснаження (відчуття спустошеності, втоми); редукція професійних досягнень (відчуття власної некомпетентності, зниження рівня досягнень).

Більшість психологів-практиків, які спеціалізуються в галузі «вигорання» визначають, що «вигорання» в подальшому переходить з професійної сфери в особисте життя та впливає на взаємодію з іншими людьми.

Наявність стресогенних факторів становить серйозну загрозу для психологічного здоров'я працівників, викликаючи гостру розумову, фізичну і хронічну втому, яка, в свою чергу, негативно позначається на професійну діяльність.

Високий рівень психологічного здоров'я передбачає стійку адаптацію до навколишнього середовища, високу саморегуляцію, власні ресурси подолання стресових ситуацій, активний і здоровий спосіб життя, прагненням до творчості та саморозвитку, наявністю достатнього часу на хобі.

У сьогоденних реаліях доводиться адаптуватися до постійних тривог, змін настрою, дратівливості тощо. Особистість повинна працювати й розвиватися в комфортних умовах, де ніщо і нічого не буде нести загрози життю і здоров'ю співробітників закладу вищої освіти.

Психологи вважають емоційне або професійне вигорання процесом, яким неможливо контролювати. Вигорання – це природний стан людини, котра повністю віддається своїй роботі. Керівництво закладу вищої освіти може запобігти та протидіяти емоційному вигоранню співробітників, звертаючи увагу на такі фактори: укомплектованість колективу; професійна підготовка; матеріально-технічне забезпечення; ефективне управління; міжособистісні відносини; психологічна атмосфера в колективі та мотивація праці.

Саме тому вбачаємо перспективою подальших досліджень з даної проблеми більш глибоке вивчення впливу цього аспекту емоційного вигорання і властивим працівникам особливостям, що стануть в основу процесу запобігання розвитку синдрому професійного вигорання та виклику зворотного йому процесу – відновлення і психологічної реабілітації.

Таким чином, перспективою подальших досліджень з даної проблеми є більш глибоке вивчення впливу явища «професійного вигорання» на співробітників закладу вищої освіти в умовах воєнного стану, розробка практичних рекомендацій, що стануть базою процесу запобігання розвитку синдрому професійного вигорання. Це дозволить не тільки знизити

психологічне напруження, а й оволодіти навичками подолання негативних емоцій і протидіяти зворотному йому процесу – відновлення та психологічної реабілітації.

Іванчук Данило Олексійович

студент Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. наук, доцент Д. Б. Усик

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

Самооцінка відіграє важливу роль у формуванні особистості. У підлітковому віці вона визначає свої погляди на життя, амбіції та очікування. Самооцінка безпосередньо впливає на поведінку та спосіб життя. Коли підліток переживає емоційну бурю, він починає пізнавати себе, включаючи самосвідомість і ставлення до себе.

Важливі аспекти нашого життя, такі як взаємини з людьми, вимоги до себе, ставлення до успіху і невдачі, багато в чому залежать від самооцінки. Формування особистості в цілому – одна з головних тим психології, особливо в підлітковому віці, коли відбуваються значні зміни, пов'язані з труднощами.

Так, прийнято вважати підлітковий вік, протягом якого протиріччя розвитку набувають особливої гостроти, важливим. Це пов'язано з певними явищами, які вказують на перехід від дитинства до дорослого життя з якісною перебудовою всіх аспектів розвитку особистості. На зміну самооцінки впливає бажання молодої людини у віці 10 років розібратися в собі, складність взаємин з оточуючими.

Підлітковий вік характеризується інтенсивним процесом формування самооцінки, швидким розвитком самосвідомості і здатністю направляти усвідомлення на внутрішні психічні процеси, включаючи світ власних емоцій і потреба в самопізнанні. Перехід від молодшого шкільного віку до підліткового супроводжується кризами, в тому числі різкими змінами самооцінки. У цей період підлітки відчувають незадоволеність собою і починають розвивати здатність оцінювати себе не тільки за вимогами дорослих, а й за власними стандартами.

Підлітковий вік супроводжується новим рівнем самосвідомості і змінами в самооцінці, спрямованими на вивчення і розуміння самого себе. Найбільш помітні зміни пов'язані з важливою складовою самооцінки підлітків. Вони переходять від фрагментарного сприйняття самих себе до детальної, багатогранної самооцінки.

Старші підлітки можуть правильно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, аналізувати та охоплювати всі аспекти своєї особистості. Численні дослідження показали, що, незважаючи на дратівливість, переживання і труднощі в спілкуванні, підлітки проявляють чесність, доброту і справедливість у своїй діяльності. Високий рівень самокритики допомагає їм розпізнати свої негативні риси і викликає у них бажання позбутися від них.

Переконавання, емоції та інтереси безпосередньо впливають на самооцінку підлітка. Наприклад, підлітки, які схильні до позитивізму, зосереджуються на позитивних аспектах життя і вірять у свої сили, впевнені в собі. Навіть у випадку негативної події вони сприймають це як досвід, а не трагедію, яка не впливає на їх самооцінку. З іншого боку, підліток з негативним ухилом завжди буде звинувачувати себе і своє оточення у всіх своїх проблемах, що негативно позначиться на його самооцінці.

В результаті в підлітковому віці самооцінка виникає в результаті соціальних порівнянь. Підліток оцінює себе за різними критеріями, такими як успішність у діяльності, відповідність прийнятним стандартам, фізичні характеристики та навички, а також свою поведінку.

Самооцінка передбачає розуміння реакції на зовнішні подразники. Важливо мати на увазі, що в цьому віці для підлітка дуже важливо, що про нього думають інші люди, ким він є для інших і які його власні думки.

Рівень самооцінки підлітків істотно впливає як на якісні показники ефективності інтелектуальної діяльності, так і на час її виконання, якщо в ситуації присутні емоційні чинники (наприклад, стрес неуспіху, підвищена відповідальність за якість діяльності та ін.).

Іголкина Єлизавета Сергіївна
студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ОСОБИСТОСТІ

У сучасному суспільстві, яке висуває високі вимоги до соціальної компетентності й адаптивності особистості, емоційний інтелект (надалі, – EI) стає важливим чинником успішної самореалізації та гармонійного розвитку. Вміння розуміти та керувати емоціями впливає на широкий спектр життєвих аспектів – міжособистісних відносин, професійної діяльності людини. Дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу стійкість до стресу, здатність до емпатії, успішну саморегуляцію та продуктивну взаємодію з іншими.

Особливий інтерес до EI викликаний його значенням для розвитку навичок комунікації, лідерства та емоційної стійкості особистості, що є актуальними як у професійних сферах, так і в повсякденному житті. Крім того, емоційний інтелект є основою особистісної ідентичності, яка забезпечує стабільність та гнучкість у різних соціальних ситуаціях.

Емоційний інтелект як психологічний феномен став предметом значного наукового інтересу з кінця ХХ століття. У сучасному суспільстві, де міжособистісні комунікації та кооперація є необхідними умовами успішної діяльності, емоційний інтелект набуває особливої важливості. На відміну від традиційного інтелекту, який зосереджується на пізнавальних можливостях, емоційний інтелект охоплює здатність розпізнавати, розуміти, керувати власними емоціями, а також виявляти емпатію щодо інших. Саме ці якості формують емоційно компетентну особистість, яка здатна до глибоких соціальних взаємодій, ефективної роботи у групі та гармонійного особистісного розвитку.

Поняття «емоційний інтелект» введено у науковий обіг Джоном Меєром і Пітером Саловей, які визначили його як здатність до обробки інформації про емоції та використання її для керування власною поведінкою і поведінкою у соціальних ситуаціях. Деніел Гоулман розширив цю концепцію, додавши до неї компоненти саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок. Цей підхід розглядає емоційний інтелект не лише як набір навичок, але й як характеристику, що сприяє досягненню особистісних і професійних цілей.

Емоційний інтелект є важливим чинником у формуванні гармонійної, самостійної особистості. Він допомагає людині усвідомлювати власні емоції, визначати їхнє джерело та керувати емоційним станом. Саморегуляція – важливий елемент емоційного інтелекту – дозволяє людині стримувати негативні емоції та підтримувати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають кращу психологічну стійкість, адаптивність і здатність до самоаналізу, що є основою для самовдосконалення.

Крім того, емоційний інтелект стимулює розвиток моральних якостей, таких як емпатія та етична свідомість. Співчуття до інших, бажання допомогти та підтримати є результатом високого рівня емпатії, що сприяє формуванню гармонійних соціальних зв'язків і позитивного соціального середовища.

Емоційний інтелект сприяє продуктивним соціальним взаємодіям, оскільки дозволяє людині краще розуміти емоції та мотивації оточуючих. Емпатія, як складова емоційного інтелекту, допомагає особистості зчитувати невербальні сигнали та інтерпретувати їх, що є важливим для встановлення довірчих стосунків. Дослідження показують, що люди з розвиненим емоційним інтелектом успішніше працюють у команді, ефективніше розв'язують конфлікти та здатні до конструктивного діалогу.

Соціальні навички, такі як вміння впливати, спонукати та вести за собою, теж є компонентом емоційного інтелекту. Особи з розвинутими соціальними навичками легше знаходять спільну мову з різними людьми, що особливо важливо в умовах мультикультурних і багатоетнічних колективів.

Гендерні особливості емоційного інтелекту можуть впливати на особливості соціальної взаємодії та особистісного розвитку. Дослідження свідчать, що жінки часто мають вищий рівень емпатії та краще розвинені навички спілкування, що сприяє налагодженню соціальних зв'язків і створенню підтримуючої атмосфери. Чоловіки, натомість, можуть проявляти кращу саморегуляцію в стресових ситуаціях. Врахування цих відмінностей дозволяє розробляти адаптовані стратегії розвитку емоційного інтелекту в освітніх та професійних середовищах.

Таким чином, емоційний інтелект відіграє ключову роль у розвитку гармонійної та адаптивної особистості, впливаючи як на процеси самоусвідомлення, так і на якість міжособистісних взаємодій. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти себе та інших, що сприяє особистісному зростанню і сприятливій соціальній динаміці. Врахування емоційного інтелекту як важливої компетенції в освіті та на робочому місці дозволяє покращити комунікацію, підвищити рівень емоційної культури в суспільстві та сприяти гармонійному розвитку як окремих особистостей, так і колективів.

Казакова Марина Олександрівна

студентка Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди
(м.Харків)

науковий керівник: доктор філософії Н. В. Ветрова

ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИМІРЮВАННЯ ЗАЗДРОСТІ

Методики вимірювання заздрості дають можливість дослідникам і психологам глибше й більш детально розуміти природу цього складного почуття, а також оцінювати його вплив на психічне здоров'я, соціальні стосунки та поведінкові особливості кожної окремої особистості. Серед таких методик можна виділити Диференціальну діагностику схильності до заздрості (ДІЗА) А. Ф. Лісовенко, Тест впевненості в собі В. Г. Ромека (ТУВС) та Шкалу ворожості Кука-Медлей (ШВКМ). Кожна з них має свої спрямовані особливості та окремі сфери застосування, що дозволяє аналізувати заздрість різносторонньо й у різних контекстах.

Методика ДІЗА спеціально розроблена для виявлення рівня індивідуальної схильності до заздрості та для визначення специфіки цього почуття у поведінці людини. ДІЗА спрямована на оцінку особистісної тенденції порівнювати себе з іншими і відчувати незадоволення власним становищем через успіхи або переваги інших. Завдяки цьому інструменту можна з'ясувати, як часто і до якої міри людина схильна до заздрощів у повсякденному житті, які саме фактори її найбільше провокують, як заздрість впливає на її психоемоційний стан. Так, наприклад, деякі люди можуть сильніше заздрити у сферах матеріального добробуту, тоді як інші – успіхам чи соціальному статусу. Результати за методикою ДІЗА можуть дати розгорнуту картину та певне розуміння, чи призводить заздрість до депресивних реакцій, викликає агресію, а також як саме сприяє саморозвитку, амбітності або ж, навпаки, є деструктивною силою, каталізатором конфліктів, причиною неприємностей, стримуючим фактором особистісного зростання у житті людини.

Тест впевненості в собі В. Г. Ромека (ТУВС) допомагає оцінити рівень самооцінки та впевненості особистості, що безпосередньо впливає на схильність до заздрощів. Висока самооцінка та впевненість в собі зазвичай знижують потребу порівнювати себе з іншими і, як наслідок, схильність до заздрощів. Впевнена в собі людина менше переживає через досягнення оточуючих її осіб і більш сфокусована на власному розвитку особистості, ніж на досягненнях інших людей. Таким чином, за допомогою ТУВС можна виявити як рівень впевненості особистості, так і визначити сфери, де заздрість може бути особливо вираженою. ТУВС часто застосовується у комплексі з іншими методиками, зокрема з ДІЗА, для більш повного та заглибленого розуміння проблематики.

Шкала ворожості Кука-Медлей (ШВКМ) досліджує схильність до агресивних проявів, які часто супроводжують таку емоцію, як заздрість, особливо в ситуаціях, де вона набуває деструктивного характеру. Ця шкала допомагає визначити рівень ворожості, роздратування та загальної агресії особистості, що може корелювати з більш вираженими формами заздрощів. Високі показники за ШВКМ можуть свідчити, що заздрість у даної людини проявляється у формі

ворожих почуттів до інших, зокрема до тих, хто здається успішнішим, або має бажані переваги. Ворожість, як правило, підсилює соціальну ізоляцію та заважає побудові здорових міжособистісних стосунків, оскільки агресивні настрої часто відштовхують оточуючих. ШВКМ дозволяє не тільки оцінити рівень ворожості, але й виявити, чи є вона наслідком заздрощів, чи проявляється як незалежна особливість особистості.

Загалом ці методики забезпечують комплексний підхід до оцінки заздрощів як важливої особистісної риси, яка може мати як негативний, так і позитивний вплив на життя людини. Вони допомагають виявити, в яких саме сферах людина відчуває заздрість найсильніше, які фактори на це впливають, на її соціальній поведінці, до чого приводять подібні реакції, та саме як можна змінити негативний вектор впливу заздрощів на позитивний, що стане мотиваційною основою, а не стримуючим фактором, зокрема у будіванні кар'єри, особистих відносин, в інших важливих сторонах життєдіяльності.

Кайдалова Альбіна Володимирівна

к. фармац. н., магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. пед. н., Н. Г. Осьмук

ФАКТОРИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У ВІЙСКОВОСЛУЖБОВЦІВ

В умовах сучасних змін з початком повномасштабної війни у 2022 році майже всі українці є безпосередніми учасниками локального військового конфлікту. Але особливо це стосується тих, хто приєднався до лав Збройних сил України (ЗСУ).

За даними інтернет-видання «Слово і діло», станом на 2024 рік кількість військовослужбовців у ЗСУ орієнтовно налічується близько 800 000 осіб.

Перебування військовослужбовців у районі проведення операції Об'єднаних сил безпосередньо пов'язане з дією високого рівня стресу на психіку військовослужбовців.

Враховуючи важкість проведення бойових дій в нинішніх умовах, а також специфіку та особливості діяльності і виконання завдань, постійні фізичні та психологічні навантаження, довготривалі перевтоми та надмірний стрес, загроза життєдіяльності та життю в цілому, відсутність ротаций, соціальна ізоляція, відчуження від родини і суспільства, демобілізації тощо, все це спричиняє розвиток посттравматичних розладів (ПТСР), тривоги, депресій через екстремальні ситуації на фронті, що призводить до психоемоційного вигорання та фізичного виснаження.

Відповідно до підходу щодо питань емоційного вигорання, сформованим К. Маслач та С. Джексоном, виділяють три складових, а саме емоційне виснаження, редукція особистих досягнень та деперсоналізація.

Відповідно до їх визначеності слід відокремити появи байдужості, іноді апатії, зниженням емоційного фону, перенасичення негативними емоціями, втома, що відповідають емоційному виснаженню.

Серед проявів деперсоналізації є порушення стосунків з іншими людьми, зокрема з цивільними на фоні військового та політичного питання, що призводить до дистанціювання та відчуження від них. В людині зростає цинічність, категоричність та жорсткість.

До редукції особистих досягнень слід віднести негативного відношення до себе і своїх досягнень, зниження мотивації до професійної діяльності, знеціненні, уникнення своїх обов'язків тощо.

Як правило психофізіологічне виснаження має такі симптоматичні прояви, як: втома, безсоння, головний біль, фізіологічні розлади та різні патології та ін.

З часом від довгого перебування на позиціях зменшується здатність адекватної поведінки на завданнях, що спричиняє помилок у неправильних прийнятті рішень, збільшуються розчарування та відчуття провини, непокори й неприпустимої поведінки.

Все це згодом може переростати у низьку самооцінку, фрустрацію, страхи, загальну негативну установку на життєві пріоритети, сімейні конфлікти, залежності, зловживання, депресивні розлади та інші.

Отже узагальнюючи вище наведене, слід зазначити, що бойові дії мають вагомий руйнівний вплив на психіку військовослужбовців. Внаслідок психофізичного виснаження у учасників

бойових дій періодично з'являються депресивні стани, виникають конфлікти, фіксуються різні прояви деструктивної поведінки та залежностей.

Все це потребує запобігання та профілактики психоемоційного виснаження військовослужбовців, а саме: надання своєчасної психологічної допомоги, навчання саморегуляції та запровадження психореабілітаційних програм у періодах відпустки, ротації, відновлення та демобілізації.

Корабельська Віталіна Олексіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. пед. н., старший викладач Ю. М. Малярова

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З ВРАЗЛИВИМИ КАТЕГОРІЯМИ НАСЕЛЕННЯ

Робота практичного психолога з вразливими категоріями населення має свої особливості, оскільки ці групи людей часто перебувають у стані підвищеного стресу, емоційної або фізичної травми, соціальної незахищеності або мають обмежені ресурси для подолання життєвих труднощів. До вразливих категорій населення належать люди, які зазнали насильства, переселенці, люди з інвалідністю, безробітні, діти-сироти, представники ЛГБТ-спільноти, літні люди та інші соціально або економічно уразливі групи.

Основні особливості роботи психолога з вразливими категоріями.

- Емпатія та терпимість.* Психолог має проявляти високий рівень емпатії та терпимості, адже багато людей з вразливих категорій можуть мати складний емоційний досвід, часто пов'язаний із травматичними подіями, відчуттям відторгнення або соціальної ізоляції. Емпатійний підхід допомагає створити атмосферу довіри, яка є основою для успішного консультування і терапії.
- Безумовне прийняття і відсутність оцінювальних суджень.* Практичний психолог повинен уникати будь-яких оцінювальних суджень або упереджень щодо клієнта, оскільки це може посилити їхнє відчуття відчуження. Неупереджене ставлення допомагає клієнту почуватися комфортно і безпечно, що сприяє відкритому спілкуванню.
- Гнучкість і адаптація методів.* Робота з вразливими категоріями потребує адаптації технік і методик, зважаючи на фізичні, психологічні або когнітивні обмеження клієнта. Наприклад, методики, що застосовуються до дітей-сиріт, можуть відрізнятися від тих, що використовуються для літніх людей, з огляду на вікові, когнітивні та емоційні особливості.
- Робота з травматичним досвідом.* Вразливі групи населення часто мають досвід психологічної або фізичної травми, тому важливим є застосування методів роботи з травмою, таких як травмофокусована терапія або методики стабілізації. Психолог має враховувати, що для багатьох клієнтів відновлення після травми може потребувати тривалого часу, і він повинен бути готовий до тривалого супроводу.
- Побудова довірливих відносин.* Успіх роботи з вразливими категоріями залежить від того, наскільки психологу вдасться створити безпечне середовище і встановити довірливі відносини з клієнтом. Для цього психолог повинен мати навички активного слухання, а також уважно спостерігати за невербальними сигналами і реагувати на них.
- Враховання соціального контексту.* Соціальний контекст клієнта, як-от рівень економічної безпеки, умови життя або підтримка з боку сім'ї, впливає на емоційний стан і можливості для особистісного зростання. Психолог має враховувати ці обставини при формуванні плану терапії, щоб забезпечити підтримку, яка буде релевантною до умов життя клієнта.
- Мотиваційна підтримка.* Часто представники вразливих категорій відчувають втрату мотивації або апатію через життєві труднощі. Завданням психолога є підтримка клієнта у відновленні віри в себе та свої можливості. Використання технік мотиваційного консультування може допомогти клієнту знайти внутрішні ресурси для подолання проблем і зміцнити впевненість у своїх силах.

8. *Робота з сім'єю або найближчим оточенням.* Вразливі групи часто потребують підтримки з боку найближчого оточення, тому важливою є робота з сім'єю або іншими близькими людьми, щоб забезпечити підтримку і розуміння з їхнього боку. Це особливо важливо у випадку роботи з дітьми, людьми похилого віку або клієнтами з інвалідністю.

9. *Профілактика вигорання та самопідтримка психолога.* Робота з вразливими категоріями є емоційно виснажливою, тому психологу важливо регулярно проводити самоаналіз і користуватися техніками самопідтримки, щоб уникнути професійного вигорання.

Психологічні методи і техніки для роботи з вразливими категоріями.

Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ) – допомагає людям з травматичним досвідом пережити травму, знизити тривожність і покращити емоційний стан.

Методики стабілізації та регулювання емоцій – такі техніки, як дихальні вправи, візуалізація і релаксація, допомагають клієнтам справлятися з емоційною нестабільністю.

Підхід, орієнтований на клієнта (за К. Роджерсом) – передбачає безумовне прийняття клієнта, повагу і розуміння, що сприяє формуванню довірливих відносин.

Групова терапія – дозволяє клієнтам з вразливих категорій відчувати підтримку від інших людей у подібній ситуації, що може бути корисним для підвищення самооцінки та зниження ізоляваності.

Мотиваційне інтерв'ю – ефективно при роботі з клієнтами, які відчувають апатію або зневіру у власних силах. Цей метод допомагає пробудити внутрішню мотивацію до змін.

Отже, робота з вразливими категоріями населення потребує від психолога спеціальних навичок і знань. Важливо враховувати соціальний контекст, емоційні потреби клієнтів, їхні індивідуальні особливості та можливі травматичні досвіди. Комбінація емпатії, терпимості, гнучкості методик і використання спеціальних психологічних технік допомагає психологу ефективно надавати підтримку цим категоріям людей.

Каца Максим Миколайович

вчитель інформатики та обчислювальної техніки

КУ СОР Сумський обласний центр комплексної реабілітації

для дітей та осіб з інвалідністю

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ІНФОРМАТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Сучасна освіта спрямована на забезпечення рівного доступу до якісного навчання для всіх здобувачів освіти, незалежно від їхніх можливостей. Інформатика як предмет має ключове значення у формуванні цифрової грамотності, однак традиційні методи навчання можуть бути неефективними для дітей з інвалідністю через їхні особливі освітні потреби. Інтерактивні методи, доповнені психологічними підходами, дозволяють підвищити мотивацію до навчання, розвинути когнітивні здібності та забезпечити комфортне середовище для здобувачів освіти.

Мета дослідження. Розробити та обґрунтувати використання інтерактивних методів навчання інформатики для дітей та осіб з інвалідністю з урахуванням психологічних аспектів, спрямованих на адаптацію та інтеграцію у навчальний процес.

Психологічні особливості дітей з інвалідністю охоплюють широкий спектр аспектів: від когнітивних до емоційних і соціальних. Діти з порушеннями зору часто мають добре розвинену пам'ять і слух, що можна використовувати у процесі навчання. Для багатьох дітей важливим є створення підтримуючого середовища, яке знижує рівень тривожності. Інклюзивні підходи сприяють формуванню комунікативних навичок через групові завдання та інтерактивні методики.

Ігрові елементи дозволяють перетворити навчання на цікавий та мотивуючий процес. Як приклад, наведемо ефективне адаптивне програмне забезпечення та програми, які можуть з успіхом використовуватися в роботі з дітьми та особами з інвалідністю:

- **Scratch:** діти створюють анімації, розвиваючи навички алгоритмічного мислення.
- **Minecraft: Education Edition:** середовище для вивчення основ програмування, математики та навіть природничих наук.

- **Code.org**: має функції адаптації до рівня підготовки учнів, а також вбудовані інструкції для дітей із різними можливостями.
- **TactileView**: інструмент для створення графіків, доступних для дітей із порушеннями зору.

Методика «Навчання у співпраці» (cooperative learning) також сприяє соціалізації та взаємодії учнів. Робота в групах дозволяє дітям обмінюватися ідеями, розвивати комунікативні здібності й навчатися працювати в команді. Віртуальні та доповнені реальності також дозволяють моделювати ситуації, які важко або неможливо реалізувати у реальному житті. Наприклад, віртуальні лабораторії для досліджень у фізиці чи хімії. AR-програми можуть бути використані для пояснення абстрактних понять через інтерактивні моделі.

Роль вчителя у навчанні дітей та осіб з інвалідністю є багатогранною і виходить за межі стандартної передачі знань. Це пов'язано з необхідністю врахування індивідуальних потреб учнів, їхніх когнітивних, емоційних та соціальних особливостей.

Вчителю потрібно адаптувати навчальні матеріали та методики викладання відповідно до можливостей і потреб кожного учня, через використання мультимедійного контенту для візуалізації складних понять; забезпечення індивідуального темпу навчання через модульний підхід; організацію диференційованих завдань, які відповідають рівню підготовки учня.

Вчитель також має створювати умови для формування внутрішньої мотивації, зокрема, шляхом використання ігрових методів, що стимулюють зацікавленість, підтримуючи успіхи учнів через позитивне підкріплення (похвала, нагороди, публічне визнання); надання чіткого зворотного зв'язку, який допомагає учню зрозуміти свої сильні сторони та зони розвитку.

Для забезпечення комфортного середовища вчителю необхідно сприяти створенню дружньої атмосфери, де кожен учень відчуватиме себе прийнятним. Вкрай важливо підтримувати відкриту комунікацію з учнями та їхніми батьками; забезпечувати умови для групової роботи, яка сприяє соціалізації.

Для ефективного використання інтерактивних методів і технічних засобів вчитель має постійно розвивати свої професійні навички, зокрема:

- Освоювати нові технології, такі як VR і AR.
 - Вивчати психологічні аспекти роботи з дітьми, які мають різні види інвалідності.
- Сучасні технічні засоби також відіграють ключову роль у забезпеченні доступу до якісної освіти для дітей з інвалідністю. Їх використання дозволяє адаптувати навчальний матеріал до потреб учня, підвищуючи ефективність засвоєння знань. Перейдемо до їх детальної характеристики.

1. **Мультимедійні технології**

- Інтерактивні дошки: Дозволяють візуалізувати матеріал, створювати інтерактивні презентації та проводити спільні заняття в реальному часі.
- Проектори: Використовуються для демонстрації відеоуроків, анімацій, схем, що полегшує розуміння складних тем.

2. **Планшети та ноутбуки.** Планшети з адаптивним програмним забезпеченням забезпечують індивідуальний підхід до навчання. Наприклад:

- Програми для створення тактильних моделей для дітей з порушеннями зору.
- Додатки для навчання жестової мови для дітей із вадами слуху.
- Використання текстових редакторів із функцією “Text-to-Speech “ для дітей із труднощами в читанні.

3. **Програмне забезпечення для спеціальних потреб**

- **TactileView**: програма для створення тактильних графіків і діаграм.
- **JAWS (Job Access With Speech)**: екранний зчитувач для учнів із порушеннями зору.
- **Dragon NaturallySpeaking**: програмне забезпечення для голосового введення тексту, яке допомагає дітям із фізичними обмеженнями.

4. **Технології віртуальної та доповненої реальності (VR/AR)**

- **VR-симулятори**: Використовуються для проведення експериментів або моделювання реальних ситуацій. Наприклад, лабораторні роботи з хімії чи фізики можуть бути виконані у віртуальному просторі.
- **AR-програми**: Доповнена реальність дозволяє візуалізувати абстрактні поняття, наприклад, будову клітини чи молекули.

5. **Спеціалізовані пристрої**

- *Брайлівські дисплеї*: Дозволяють виводити текст шрифтом Брайля, забезпечуючи доступ до текстових матеріалів для дітей із порушеннями зору.
- *Тактильні сенсори*: Використовуються для навчання через дотик.

6. **Онлайн-платформи та курси**

- *Khan Academy, Coursera, Code.org*: Пропонують навчальні матеріали з адаптацією для учнів із різним рівнем підготовки.
- *Google Classroom*: Дає можливість організувати дистанційне навчання з урахуванням потреб дітей із інвалідністю.

Переваги використання технічних засобів:

1. *Індивідуалізація навчання*: Кожен учень отримує доступ до матеріалів, які відповідають його потребам і можливостям.
2. *Доступність*: Технології дозволяють долати фізичні бар'єри, забезпечуючи доступ до освіти вдома чи в спеціалізованих закладах.
3. *Підвищення мотивації*: Використання інтерактивних технологій робить навчання цікавим і захоплюючим.
4. *Розвиток самостійності*: Користування програмами та пристроями сприяє кращій адаптації дітей до сучасного цифрового середовища.

Отже, інтерактивні методи навчання інформатики є важливим інструментом у створенні інклюзивного освітнього середовища. Доцільно досліджувати ефективність конкретних інтерактивних технологій і розробляти нові адаптаційні рішення.

Кібець Наталія Олександрівна

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А.С. Макаренка (м.Суми),

науковий керівник: к. психол. н., професор С. Б. Кузікова

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Український народ вже тривалий час живе в умовах російської агресії: сирени, обстріли, вибухи, насильство, смерті та переміщення. 24 лютого 2022 року відбулося повномасштабне російське вторгнення в Україну.

Війна - це великий стрес для всіх нас, але, на жаль, страх і незахищеність стали майже нормою для більшості людей, і нам потрібно навчитися з цим жити. З часом люди можуть адаптуватися до нових реалій та умов життя, але на перших етапах впливу травматичної події реакція часто буває зовсім іншою. Порушується відчуття щастя, порушується відчуття безпеки і стабільності, підвищується дратівливість і збудження, з'являються почуття гніву, безнадійності і провини, виникають проблеми з харчуванням і сном.

Життя в середовищі, де йде війна і люди перебувають у постійній небезпеці, впливає на емоційну та психічну рівновагу кожної людини, в тому числі й молоді. Це пов'язано з тим, що вони не є ані малими дітьми, які ще не розуміють серйозності і трагічності ситуації, ані дорослими, чий душі виліплені для того, щоб витримувати важкі випробування.

Вплив війни на розвиток особистості дітей відображений у працях та дослідженнях Ш. Амонашвілі та В. Сухомлинського. Наслідки вимушеної міграції та переміщення аналізуються в роботах Ю. Жданович та О. Просіної.

Під час конфліктів фізичному та психологічному насильству піддаються як діти, так і дорослі. Травматичний вплив таких подій на психіку має значний вплив на емоційну сферу людей. Тому зараз привертає увагу те, що насправді відбувається з психологічним здоров'ям дітей, які тривалий час перебувають в умовах військового конфлікту, і чи може їхня емоційна сфера витримати високий рівень постійного стресу.

Підлітки у воєнний час є заручником складних умов. Як найбільш вразлива частина дитячого населення, вони найгостріше переживають процес адаптації, потрапляючи в складні ситуації. Масштабна бойова ситуація змушує підлітків адаптуватися до війни на тлі можливих

порушень у розвитку психоемоційної сфери, яка є однією з ключових для цієї вікової групи. Погіршення емоційного стану дитини є наслідком постійного переживання негативних емоцій (страх, сум, гнів тощо).

Однак слід пам'ятати, що екстремальні умови війни не тільки впливають на виникнення психогенних розладів у дітей, але й індивідуально-психологічні особливості особистості підлітка можуть загострювати емоційні реакції та стани в цілому. Психологічна травма, яка порушує нормальне життя дитини і набуває особистісного забарвлення, може перетворитися на складну травматичну подію для дитини.

Особливо сильний вплив травма військового конфлікту має на підлітків. Діти в цьому віці відчувають все, особливо негативний досвід, гостріше, ніж старші. Більше того, незважаючи на великий потенціал життестійкості в підлітковому віці, вони не відчувають негативних наслідків війни на собі. Навпаки, вони є найбільш вразливою групою до таких ситуацій. Їхній травматичний досвід супроводжується гострими емоційними реакціями, страхом, тривогою, істерією, пригніченим настроєм, ступором, перезбудженням, агресією, схильністю до насильства, втратою емпатії, асоціальною поведінкою, посттравматичним стресовим розладом, відсутністю уяви та мотивації, ізоляцією, соціальною дезадаптацією, небажанням ділитися особистими проблемами з близькими, інколи неохоче розмовляє на нейтральні теми.

Підлітковий вік є перехідним періодом у розвитку особистості і знаходиться між дитинством і дорослішанням. Це одна з найважливіших і унікальних фаз життя, сповнена нових вражень, цікавих і насичених особистих подій, хвилювань, сильних емоцій та ентузіазму. Однією з найважливіших особливостей підліткового віку є соціалізація.

Аналізуючи вплив підліткової сенситивності на сприйняття негативних соціально-психологічних чинників, варто відзначити роботи О. Бондаренко, Л. Боярина, О. Кокуна та І. Ващенко. Дослідники підкреслюють, що механізми психологічного самозахисту підлітків ще не до кінця сформовані. Як наслідок, діти в цьому віці недостатньо вміють мінімізувати негативні переживання, наражаються на загрозу власній цілісності та незадоволеність базових потреб (серед яких потреба в безпеці є найважливішою).

Вчені стверджують, що наслідки таких травматичних подій мають довготривалий вплив на психіку дитини. Вони також зазначають, що інтенсивність психологічної травми залежить від тривалості військового конфлікту, тобто чим довше триває військовий конфлікт, тим більш негативними є його наслідки для дитини. Часто розвиваються різні форми дезадаптації, включаючи соціальну, фізичну, психологічну та песимістичні погляди на навколишню дійсність, поведінкові розлади, нормалізацію насильства та нездатність вірити у щасливе майбутнє. Чим довше триває війна і чим довше в ній беруть участь молоді люди, тим важчими і складнішими стають симптоми.

Дослідники підтвердили, що довгострокові наслідки війни мають жахливі наслідки для здоров'я та морального духу людини. Ці наслідки включають стрес, депресію, посттравматичний стресовий розлад, різні залежності, психічні розлади, різні захворювання і проблеми з фізичним здоров'ям.

Доведено, що 75% українських дітей страждають від психологічних травм внаслідок війни. Іншими словами, більшість українських дітей постраждали від війни.

Наслідки проявляються у вигляді замкнутості, зниження бажання контактувати і спілкуватися з іншими, проблем з пам'яттю, розладів сну і нічних кошмарів, що призводить до соціальної та психологічної дезадаптації і більш серйозних психічних розладів.

В новій реальності важливо зберегти фізичне та психологічне здоров'я, вчасно стабілізувати психіку. Стати опорою, усвідомити зміни, навчитись діяти раціонально, допомогти підлітку досягти фази адаптації може психолог. В воєнний та післявоєнний час вагоме значення має психопрофілактика, адже вона попереджає розвиток психічних розладів, які можуть виникнути внаслідок тривалих негативних впливів та стресу. В свою чергу психокорекція забезпечує повноцінну оптимізацію розвитку і функціонування особистості.

Кизименко Олена Володимирівна

студентка Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),
науковий керівник: доктор філософії Н. В. Ветрова

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

Зважаючи на масове впровадження цифрових технологій в українському суспільстві все більш актуальною серед підлітків стає проблема надмірного користування Інтернетом, яка поступово переростає в Інтернет-залежність і чинить негативний вплив на їх особистість.

Вчені, які розглядали різні аспекти феномену Інтернет-залежності, зазначають, що неконтрольоване проведення часу за комп'ютером несе в собі загрози психологічному здоров'ю. Результати їх досліджень показали, що підлітки з високим рівнем Інтернет-залежності часто мають такі психологічні риси, як низька самооцінка, почуття самотності, симптоми алекситимії та депресії, схильність до вживання психоактивних речовин, знижені організаторські та комунікативні навички, виражені акцентуації характеру (переважно гіпертимного, шизоїдного, нестійкого типу) і прояви соціальної дезадаптації.

Відтак, зважаючи на нагальну проблему, нами було проведено дослідження, спрямоване на виявлення особистісних характеристик підлітків, які проводять занадто багато часу в Інтернеті.

За результатами дослідження було з'ясовано, що молоді люди, які не схильні до розвитку комп'ютерної залежності, соціально адаптовані, приймають себе такими, якими себе усвідомлюють, орієнтовані на внутрішній контроль свого психічного стану, схильні до переваги над іншими, що виявляється в домінуванні. В той же час діти з ризиком розвитку інтернет-залежності переживають труднощі з адаптацією, а інтернет-залежні підлітки є дезадапованими.

Водночас підлітки з ризиком розвитку інтернет-залежності відчувають труднощі у формуванні ідентичності, схильні до психологічної та емоційної нестабільності. Вони обмежені у взаємодії з навколишнім середовищем, характеризуються розконцентрованістю власних думок і почуттів, що перешкоджає формуванню їх внутрішнього уявлення про себе. Чим більше підліток схильний до інтернет-залежності, тим більше він зосереджений лише на собі, замкнений, закритий до спілкування, відчуває неприязнь до оточення, чутливий до травмованості, підвладний внутрішнім страхам.

За даними нашого дослідження з'ясовано, що чим дужче у підлітків виявляється захоплення віртуалом, тим менше вони відчувають емоційний дискомфорт. І навпаки: чим більша схильність до інтернет-залежності, тим емоційні відчуття є комфортнішими. Також підлітки з ризиком розвитку інтернет-залежності характеризуються слабовольністю, легко керовані, не мають власної думки, схильні до безпринципності, легко підпадають під вплив референтної особи. Зазвичай вони характеризуються зовнішнім локусом контролю, низькою інтернальністю, підвладні впливу зовнішніх обставин.

Отримані дані також дають нам підстави стверджувати, що підлітки, залежні від віртуального середовища, схильні до неадекватної оцінки власної діяльності, мають слабку здатність до рефлексії, порушення в становленні «Я-концепції», внаслідок чого продукуються викривлені уявлення про себе і про свою роль в житті, що в подальшому позначається на ціннісно-смісловій сфері.

Результати досліджень обґрунтовують необхідність подальшого вивчення проблеми Інтернет-залежності та розробки профілактичних та психокорекційних програм для запобігання руйнівних наслідків впливу Інтернету на підлітків.

Кириченко Євеліна Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(м. Суми), науковий керівник: к. філософ. н., доцент А. В. Вертель

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З АГРЕСИВНИМИ ДІТЬМИ

Робота педагогів та психологів з агресивними дітьми повинна здійснюватися в трьох ключових напрямках:

1. Управління гнівом. Педагоги й психологи мають допомогти дітям навчитися адекватно виражати гнів, замінюючи агресивну поведінку більш прийнятними формами самовираження.
2. Формування навичок самоконтролю. Необхідно навчати дітей розпізнавати перші ознаки гніву та вміти контролювати свої емоції в стресових ситуаціях, коли можливий спалах агресії.
3. Розвиток емоційного інтелекту. Сприяти розвитку емпатії, здатності до співпереживання та встановлення довіри, що допоможе дітям краще розуміти емоції інших. Крім того, важливою частиною роботи є взаємодія з батьками агресивної дитини.

Педагог, працюючи з агресивними дітьми, повинен налагодити співпрацю з сім'єю дитини. Це дозволить або дати батькам корисні поради з виховання, або, у випадку необхідності, тактовно рекомендувати їм звернутися до кваліфікованого психолога. Головна мета такої роботи – донести до батьків розуміння, що однією з причин агресії дитини може бути їхня власна ворожа або негативна поведінка у стосунках із нею.

Основні принципи роботи педагога з агресивними дітьми:

1. Постійна взаємодія з дитиною. Важливо, щоб педагог був у постійному контакті з дитиною, намагаючись зрозуміти її думки та почуття.
2. Увага до індивідуальних особливостей. Педагогу важливо враховувати унікальні риси характеру кожної дитини, її емоційний стан та ставлення до світу.
3. Захопленість внутрішнім світом дитини. Педагог має зацікавлено вивчати емоційні переживання дитини, щоб краще зрозуміти причини її агресії.
4. Розуміння особистості. Необхідно сприймати дитину як особистість зі своїми індивідуальними якостями та потребами.
5. Спільна робота. Педагог разом з дитиною має знаходити рішення проблем, підтримуючи її та надаючи конструктивну допомогу в складних ситуаціях. Тільки при послідовному і системному підході можна допомогти дитині впоратися з агресією та направити її енергію в конструктивне русло.

Рекомендації щодо роботи з агресивними дітьми:

1. Навчання соціально прийнятним формам вираження емоцій. Важливо допомогти дитині висловлювати своє невдоволення без агресії, використовуючи слова чи інші прийнятні способи комунікації.
2. Послідовність у поведінці. Педагоги та батьки повинні дотримуватись послідовності у своїй реакції на поведінку дитини, щоб вона розуміла наслідки своїх дій.
3. Превенція агресії. Перемикає увагу дитини перед вибухом агресії, залучаючи її до ігор чи активності, які знімають напругу.
4. Спокійне переривання агресивних дій. При перших проявах агресії потрібно спокійно, з мінімумом слів, зупинити дитину, демонструючи контроль ситуації.
5. Аналіз поведінки після заспокоєння. Обговорювати причини і наслідки агресивної поведінки тільки після того, як дитина заспокоїться.
6. Чітка демонстрація меж. Важливо пояснити дитині, що агресія є неприпустимою, встановлюючи чіткі межі допустимої поведінки.
7. Навчання відповідальності. Дитина повинна розуміти наслідки своїх дій і вчитися відповідати за них.
8. Ігнорування образливих слів. Якщо дитина висловлюється агресивно, не варто відповідати на образи, краще зосередитись на розумінні її емоцій і спонукати до обговорення почуттів.
9. Уникання загроз та примусу. Примушування та залякування можуть спрацювати лише тимчасово, але не вирішують проблему в довгостроковій перспективі.
10. Альтернативні способи самовираження. Показуйте дитині, що є інші способи прояву сили чи привернення уваги без агресії.
11. Колективні ігри. Використання ігор у групах сприяє розвитку терпимості та навичок співпраці, допомагає подолати агресивні пориви.
12. Контроль емоційного тону. Підтримуйте спокійний, тихий тон у спілкуванні, щоб дитина відчувала безпеку та впевненість.
13. Повага до дитини. Ніколи не принижуйте дитину, оскільки це може лише посилити агресію та недовіру.

14. Похвала за позитивну поведінку. Зміцнюйте нові моделі поведінки, хвалячи дитину за будь-які позитивні зміни.
15. Не дозволяйте маніпуляції. Важливо бути справедливим і не дозволяти дитині маніпулювати вами для отримання бажаного.
16. Перенаправлення агресії. Давайте дитині можливість вилити свою агресію через інші форми діяльності, як спорт чи творчість.
17. Приклад правильної поведінки. Дитина багато в чому наслідує дорослих, тому важливо демонструвати їй власний приклад спокійної і конструктивної поведінки.
18. Чіткі моральні орієнтири. Постійно нагадуйте дитині про поняття «добре» і «погано», допомагаючи розвивати моральні принципи.
19. Заборони та крики – неефективні. Підвищення голосу та заборони рідко допомагають у подоланні агресії. Тільки зрозумівши глибинні причини такої поведінки, можна ефективно з нею боротися.

Екстрене втручання дорослих при агресивних проявах у дітей.

Принципи екстреного втручання допомагають дорослим у конфліктних ситуаціях досягати позитивного вирішення конфліктів і знижувати рівень агресії у дітей та підлітків. Ось кілька важливих підходів:

1. Толерантне ставлення до незначної агресії. Якщо агресивна поведінка дитини є незначною і не несе загрози, можна застосовувати такі позитивні стратегії.
2. Фокус на діях, а не на особистості. Важливо проводити чітку межу між вчинком і особистістю дитини. Обговорюйте конкретні дії, а не атакуйте її як людину. Це можна зробити, коли дитина заспокоїться, пояснивши їй, що саме було неправильно в її поведінці, не переходячи на особисті образи.
3. Контроль за власними емоціями. Батькам і педагогам слід навчитися контролювати свої негативні емоції під час конфліктів з дитиною. Спокій дорослих допоможе дитині відчувати себе безпечно і не викликати загострення ситуації.
4. Зниження напруги ситуації. Основна мета дорослого – не допустити ескалації конфлікту. Варто спробувати знизити напругу, зберігаючи спокій.
5. Аналіз поведінки після конфлікту. Не варто аналізувати агресивну поведінку дитини в момент самого конфлікту. Краще зробити це пізніше, коли ситуація вирішиться, і без присутності інших людей. У спокійній атмосфері дитина краще усвідомить свою провину і її наслідки.
6. Збереження позитивної репутації дитини. У процесі виховання важливо підтримувати позитивний образ дитини.
7. Демонстрація неагресивної поведінки. Діти часто наслідують поведінку дорослих. Тому важливо самим демонструвати доброзичливість і врівноваженість у вирішенні конфліктів. Коли діти бачать, як дорослі вирішують проблеми без агресії, вони схильні вчитися такій поведінці.

Кисиленко Вікторія Павлівна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. психол. н., професор, С. Б. Кузікова

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ШКОЛИ

Психологічна готовність до школи є однією з головних умов успішної адаптації дитини до навчального процесу, і цей аспект активно розробляється в психології та педагогіці. Готовність до школи включає в себе не тільки інтелектуальний розвиток, а й соціально-емоційні та мотиваційні компоненти, які допомагають дитині долати труднощі, утримувати увагу і розвивати взаємодію з однолітками і вчителями. Наукові дослідження показують, що ступінь готовності до школи впливає на майбутню академічну успішність і соціальний розвиток дитини.

Під психологічною готовністю до школи розуміють рівень психічного розвитку, необхідний і достатній для засвоєння дитиною шкільної програми в умовах навчання в колективі однолітків.

У радянській психології докладні дослідження проблеми готовності до школи, що сягають корінням у праці Л.С. Виготського, також можемо знайти і в роботах Л. І. Божович, Д. Б. Ельконіна, Н. Г. Салміної та Є. Є. Кравцової.

У роботах Л. І. Божович виділяються кілька параметрів психічного розвитку дітей, які мають найбільший вплив на шкільну успішність. Серед них певний рівень мотиваційного розвитку дитини, такий як пізнавальна і соціальна мотивація навчання, довільна поведінка і адекватний розвиток інтелектуальної сфери; основним критерієм готовності до школи в роботах Л. І. Божович є новоутворення «внутрішньої позиції школяра», що представляє собою пізнавальну потребу і сплав комунікативних потреб на новому рівні.

Видатний науковець Д. Б. Ельконін, обговорюючи проблему готовності до школи, першочерговим вважає створення передумов до навчальної діяльності. Серед найважливіших передумов Д. Б. Ельконін виділив уміння дитини дотримуватися системи правил роботи, слухати і виконувати вказівки дорослого, працювати за його прикладом. Всі ці передумови обумовлені особливостями психічного розвитку дітей при переході від дошкільного до шкільного віку, а саме втратою безпосередності в соціальних відносинах, узагальненням оціночних переживань і своєрідністю самоконтролю. Д. Б. Ельконін підкреслює необхідність діагностичної схеми переходу від дошкільного до шкільного віку, яка включає в себе діагностику новоутворення дитини дошкільного віку і діагностику форми як в ранньому, так і в більш пізньому віці.

У роботі Є. Є. Кравцової, описуючи психологічну готовність дітей до школи, вона акцентує увагу насамперед на ролі спілкування в розвитку дітей. Вона виділяє три сфери: ставлення до дорослих, ставлення до однолітків і ставлення до себе, і стверджує, що ступінь їх розвитку визначає ступінь готовності до школи і має певні кореляції з основними структурними елементами навчальної діяльності.

Незважаючи на відмінності в підходах, усі дослідження визнають той факт, що шкільне навчання може бути ефективним лише за умови наявності у першокласників необхідних і достатніх якостей на ранніх етапах навчання, а також якщо ці якості розвиваються і вдосконалюються в процесі навчання.

Іншими словами, готовність до школи базується на певному фундаменті розвитку, без якого діти не можуть добре навчатися в школі.

Психологічна готовність дитини до шкільного навчання – це один з найважливіших підсумків психічного розвитку в період дошкільного дитинства.

Основними елементами готовності до школи є:

1. Інтелектуальна готовність: Включає в себе розвиток когнітивних процесів, таких як увага, пам'ять, мислення і мова. Дослідження показують, що рівень інтелектуального розвитку на момент вступу до школи тісно пов'язаний з академічною успішністю.
2. Соціальна та емоційна готовність: Цей компонент оцінює здатність дитини відповідати соціальним нормам і правилам та поводитися в колективі. Діти можуть уникати конфліктів і розвивати позитивні стосунки з однолітками та вчителями. Високий рівень емоційного інтелекту розвиває стабільну самооцінку та забезпечує впевненість у новому колективі.
3. Мотиваційна підготовка: Передбачає зацікавленість дитини в навчанні та усвідомлення його важливості. Це фундаментальний елемент у стимулюванні пізнавальної активності дитини та мотивації до успіху.
4. Фізична готовність: Включає фізичне здоров'я, рухливість і загальну витривалість, які забезпечують активну участь у навчальному процесі.

Методи психологічної оцінки готовності до школи.

Для діагностики готовності до школи можуть бути обрані різні методи, найдосконалішими з яких є:

- Тест Хана-Ірасека – дозволяє оцінити моторику та загальний рівень когнітивного розвитку.
- Методика Л.І. Венгера – спрямована на дослідження інтелектуальної, емоційної та соціальної готовності.
- Соціометрія – використовується для дослідження ступеня соціальної згуртованості та стосунків з однолітками.

Вплив готовності до школи на академічну успішність. Рівень психологічної готовності багато в чому визначає, наскільки швидко і успішно дитина зможе адаптуватися до умов навчання. Діти, які добре підготовлені до школи, менше піддаються стресу, більш вмотивовані до навчання і мають кращу успішність. Такі діти також більш впевнено почуваються з вчителями та однолітками, що створює сприятливе соціальне середовище для їхнього розвитку.

Висновок. Психологічна готовність до школи - це багатофакторне явище, яке поєднує в собі інтелектуальні, соціально-емоційні, мотиваційні та фізичні аспекти. Своєчасна оцінка та розвиток вашої дитини допоможе їй легше адаптуватися до шкільного життя та успішно навчатися. Оцінка та зміна готовності до школи є найбільшим викликом для батьків, психологів та вчителів, адже вона впливає не лише на шкільну успішність, а й на подальший розвиток особистості дитини.

Клименко Єва Станіславівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А.С.Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Активний розвиток суспільства, інтенсивний процес глобалізації та комп'ютеризації вимагають від сучасного юнацтва абсолютно нового типу мислення, яке дозволить йому адаптуватися до постійних соціальних змін, генерувати нові ідеї і проводити всебічний аналіз отриманої інформації і давати їй об'єктивну оцінку. Саме тому критичне мислення відіграє важливу роль у сучасному освітньому просторі, який є основою освітньої діяльності. Організація виховних процесів в освітніх установах в першу чергу спрямована на розвиток критичного мислення у школярів, яке допомагає оволодіти основними здібностями, необхідними для соціалізації особистості і формування її індивідуальності. Сьогодні критичне мислення стає технічною основою сучасної освіти, розвиток якої визначається різними соціальними змінами та постійним розвитком суспільства.

Однією з найважливіших характеристик критичного мислення є високий рівень усвідомлення власних розумових дій, пильна увага до них. Усвідомленість звільняє людину і дозволяє будувати плани на майбутнє. Усвідомленість створює самостійність, яка характеризується здатністю людини ставити перед собою нові завдання і вирішувати їх без допомоги інших. Ідеї, ціннісні судження та переконання формуються шляхом пошуку та аналізу, самостійно та незалежно від інших, але в той же час критичне мислення формується шляхом прийняття ідей та переконань інших людей.

У список базових навичок, необхідних для критичного мислення, входить вміння спостерігати, інтерпретувати, аналізувати, робити висновки і давати оцінки. Критичне мислення використовує не тільки логіку, але й широкий спектр критеріїв інтелекту, таких як ясність, обґрунтованість, точність, важливість, глибина, горизонтальність та справедливість. Творча уява, цінності, мобільність, жорсткість мислення і, якщо не менше, яскраво виражені емоції також є складовими критичного мислення.

Юнацький вік – це час, коли діти виявляють особливий інтерес і здатність до розвитку критичного мислення.

Розвитку критичного мислення сприяють наступні особливості мислення:

- 1) здатність швидко адаптуватися до нових ситуацій і змінювати свій погляд на різні аспекти проблеми. Це сприяє розвитку гнучкого мислення, важливого компонента критичного мислення.
- 2) розглядати психічні проблеми з різних точок зору і розуміти, що у ситуації може бути кілька варіантів вирішення.
- 3) прояв інтересу до минулих подій і мріям про майбутнє сприяє розвитку багатовимірному мислення.
- 4) поступово розвивається здатність розуміти думки інших людей і бачити ситуацію з їхнього боку.

Це допомагає їм аналізувати різні точки зору та враховувати їх у процесі прийняття рішень. Основними особливостями мислення дітей цього віку є гнучкість, оборотність, багатомірність за межами «тут і зараз», здатність робити логічні висновки (обумовленості), пошук причинно-наслідкового зв'язку.

Психологічні особливості критичного мислення в юнацькому віці дуже складні і можуть залежати від багатьох факторів, таких як розвиток мозку, соціальне оточення та особливості особистості.

Розвиток когнітивних здібностей: у юнаків поступово розвиваються когнітивні здібності, включаючи здатність аналізувати інформацію, робити висновки та оцінювати різні точки зору. Прагнення до незалежності: молоді люди починають формувати свою власну незалежність і самоідентифікацію.

Це може призвести до більш критичного погляду на світ і схильності задавати питання або висловлювати незалежні думки.

Соціальне середовище, включаючи сім'ю, друзів, школу та засоби масової інформації, може мати значний вплив на критичне мислення юнаків. Вони можуть прийняти думку оточуючих або почати висловлювати власну незалежну думку. Підвищена емоційність: молоді люди можуть бути схильні емоційно реагувати і зміцнювати свою думку, ґрунтуючись на особистому досвіді. Це може вплинути на здатність аналізувати об'єктивну інформацію та задавати питання.

Загалом, критичне мислення в юнацькому віці розвивається поступово і може залежати від багатьох факторів. Важливо стимулювати їх, надавати можливість висловлювати свої думки і сприяти розвитку аналітичних здібностей.

Козир Анна Анатоліївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. психол. н. професор С. Б. Кузікова

ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Адаптаційна спроможність особистості залежить від контексту і є різною в різних країнах, громадах, соціальних групах, а також може змінюватися з часом. Наприклад, здатність соціальної групи впоратися з ризиками, пов'язаними зі зміною клімату, певною мірою залежить від адаптаційної спроможності місцевої громади, включаючи екологічну підтримку та організацію діяльності відповідно до місцевих ресурсів і особливостей. Адаптаційна спроможність була проаналізована різними способами Б. Смітом та О. Піліфосовою, включаючи визначення порогових значень, «діапазонів виживання» та умов, за яких система може функціонувати, тобто адаптуватися та відновлюватися. Вони дійшли висновку, що більшість громад і секторів мають здатність справлятися з нормальними кліматичними умовами і помірними аномаліями та адаптуватися до них, але можуть зазнавати впливу екстремальних подій, які виходять за межі діапазону подолання або перевищують адаптаційні можливості громади.

Останніми роками помітно зросла кількість публікацій, присвячених дослідженням у галузі психології здоров'я. Про це свідчать публікації вітчизняних та зарубіжних дослідників: П. Вілліамс, І. І. Галецької, Д. Голдберг, І. В. Дубровіної, О. В. Завгородньої, В. А. Куковскої, Л. В. Пляки, Ю. О. Приходько, С. Д. Руфф, В. І. Слободчикова, Т. Б. Хомуленко, Н. Ф. Шевченко, А. В. Шувалова та ін. Більшість дослідників розглядають поняття «психічне здоров'я» як сукупність властивостей особистості, як прояв людської психіки і вважають, що саме це робить людину самоефективною та життєстійкою.

Психолог А. Н. Царькова і А. Г. Капурова визначає критерії психологічного здоров'я особистості: оптимізм, зосередженість, врівноваженість, моральність, вимог і домагань на потрібному рівні, почуття обов'язку, впевненість в собі, не вразливість до образ; правильне сприйняття себе, вміння логічно обробляти інформацію, критичне мислення, креативність, самопізнання, самооцінка, зарозумілість, самоповага.

В даний час проводиться все більше досліджень в напрямку вивчення адаптації дорослих осіб у зв'язку з їх важкими умовами життя і підтримкою тих, хто перебував у зонах військових дій, а також постійною загрозою їх життю і здоров'ю.

К. Андросович називає проблему адаптації міждисциплінарним поняттям і наголошує на необхідності її подальшого дослідження науковцями. Соціально-психологічну адаптацію автор трактує як результат соціальних, морально-, соціально-психологічних змін. Тобто, фактично, це пристосування конкретної особи до важливих у соціумі нових груп людей чи видів діяльності. Автор наголошує на безперервності цього процесу. В результаті успішної адаптації відбувається прийняття соціальної ролі, цілей та норм певної групи.

У сучасній зарубіжній психології найбільш поширені наступні концепції адаптації:

- інтеракціоністська (в основі взаємодії людей лежить орієнтація учасників комунікації на думку інших) (Л. Філіпс, Т. Шибутані);
- психоаналітична (основою є трикомпонентна структура особистості за З. Фройдом) (Г. Гартманн);
- необіхевіористська (адаптація розглядається і як стан, і як процес) (Г. Айзенк, Р. Мейлі, У. Арнольд та ін).

В загальному підсумку їх суть зводиться до того, що процес адаптації змінює і особистість, і середовище. В результаті, між ними виникають взаємини адаптованості. А. Іванова у статті «Соціально-психологічна адаптація: класифікація і механізми» виділила наступні функції соціально- психологічної адаптації:

- досягнення максимальної рівноваги в системі «особистість – соціальна рівновага»;
- виявлення та розвиток таланту особистості;
- формування емоційно-комфортних позицій особистості;
- самореалізація особистості;
- самопізнання і самокорекція;
- ріст ефективності діяльності як особистості, яка адаптується, так і соціального колективу;
- збереження психічного здоров'я.

Як бачимо, вчені загалом трактують соціально-психологічну адаптацію як процес «злиття» людини з новою соціальною групою, налагодження стосунків, пристосування до нових зв'язків, формування нових способів мислення та дій, розвитку навичок і вмінь міжособистісного спілкування в конкретному колективі. Так, соціально-психологічна адаптація має дві основні структурні складові: конкретна особистість і конкретне середовище.

Король Людмила Іванівна

практичний психолог Комунальної установи
Сумської обласної ради Сумського обласного центру
комплексної реабілітації дітей та осіб з інвалідністю

ТРИВОЖНІСТЬ БАТЬКІВ = ТРИВОЖНІСТЬ У ДИТИНИ?

Усі, хто працює з дітьми, знають, наскільки є важливою участь батьків у вихованні. Але батьки бувають різні. І від ставлення батьків до дітей залежить їхня соціальна, психологічна та особистісна адаптація в суспільстві, навчальному закладі.

Як часто помічали, що дитина поряд має надмірну сором'язливість, ніяковіє спілкуючись з однолітками чи дорослими, боїться опинитися в центрі уваги всіх? А іноді, зовсім навпаки – дитина занадто гамірна, прагне якнайбільше привернути уваги батьків чи педагогів, боїться залишатися в класі або засинати на самоті? Мабуть, причина зовсім не в егоїзмі й вередуванні. Чи завжди причина такої поведінки дитини залежить від занепокоєних та надмірно стурбованих батьків? Ні, не завжди, але дуже часто. При цьому важко зрозуміти, що є спадковим, а що набутим.

Іноді може скластися враження, що тривожність та занепокоєння передається з покоління в покоління, як колір очей чи форма носа. Щоб відповісти на запитання чи тривожність успадковується, науковці постійно проводять сімейні та близнюкові дослідження. І за

результатами таких досліджень, генетичні складові пояснюють майже третину причин утворення тривожних розладів.

Стрес та надмірна тривожність майбутньої матері під час вагітності, особливо на перших двох триместрах та після народження дитини мають загально сильний вплив на емоційний стан дитини. На цьому наголошують вчені після проведених спостережень за поведінкою вагітних жінок та немовлят.

Також однією з причин може бути те, що не всі батьки вміють бачити рівень своєї тривоги. Принаймні частина тривожних батьків не вважають себе неспокійними, а навпаки оцінюють свою поведінку як нормальну, звичайну, властиву усім батькам. Будь-яка мати чи батько, які на дитячому майданчику застерігають свою дитину не залазити на високу гірку чи драбину, переконані що в такий спосіб вчать її безпеці та оберігають від болючого та небезпечного досвіду. І вони не замислюються над тим, що оберігаючи від небезпеки, забирають у дитини можливість вчитися реагувати на різні ситуації та переживати малі страхи та невдачі. Отже, хвилювання сильно позначається на якості життя та веде за собою велику кількість обмежень та заборон, супутніх проблем з самооцінкою, стосунками з іншими, довірою...

Переживання батьків – це не лише їхня поведінка в незвичних ситуаціях, але і ціла система виховних стратегій поведінки. Багато тривожних дорослих описують власних батьків як надмірно опікаючих та контролюючих, які майже не заохочували їхню самостійність та незалежність. Батьки, які хвилюються частіше, втручаються в справи своїх дітей та частіше критикують їх вчинки. Таким чином формується стійкий уклад життя, в якому дитині багато чого не можна, її вчать бути пильною, очікувати ймовірно перебільшених неприємностей, уникати життєвих викликів та нехтувати власною думкою та ініціативою. Це може розвивати додаткові хвилювання у дитини, а також посилювати вже наявні тривожні реакції.

Такі ситуації, а їх насправді трапляється сотні та тисячі у житті дитини тривожних батьків, знову та знову повідомляють, що навколишній світ – небезпечний, людям не варто довіряти. Безпечніше проводити час тільки з родиною та близькими, ніж зустрічатися з малознайомими людьми. Що краще планувати свої дії щоб уникнути надзвичайних негативних подій. Все потрібно контролювати, інакше проблем не уникнути. Краще не робити і не експериментувати, ніж потім жити з наслідками своїх дій.

Тривожністю називають стійкий стан емоційного хвилювання, пов'язаного з відчуттям потенційної небезпеки й негараздів, поганих передчуттів, страху, напруги чи знервованості. Тривожні розлади здатні підмінити погляди дитини, вселити в дитячу свідомість неіснуючі та незрозумілі страхи, перетворивши дрібні неприємності на серйозні проблеми. Діти можуть мати різні за характером прояви тривожної поведінки і по-різному проявляються психологічні проблеми. Але є загальні ознаки тривожності в поведінці дітей.

Про тривожність як властивість особистості можна говорити, починаючи приблизно з періоду старшого дошкільного віку. У цьому віці вже можна помітити стійкі прояви нервування та хвилювання, побоювання зробити щось не так, спізнитися, страх не відповідати соціальним нормам та правилам. Може проявитися проблемою зі сном, змінами в апетиті, змінами в настрою від агресивної поведінки до плачу чи істерик. У школярів та підлітків може проявитися дратівливістю, страхам та занепокоєнням щодо рутинних речей та справ, сором'язливістю та чутливістю до критики, неуважністю, униканням нових чи складних ситуацій чи завдань, проблемами зі сном, головними болями тощо.

Незначна тривога не становить привід для занепокоєння дорослих. Але якщо вона заважає та змінює життя дитини і її батьків, то цей стан треба змінювати. Коли помітили в дитини ознаки тривожності, краще звернутися до психолога чи психотерапевта за допомогою.

Зменшити тривожність допоможе читання терапевтичних казок, ігрова психотерапія і сюжетно-рольова гра. Програваючи ролі слабких персонажів, дитина може переконатися, що й інші теж можуть хвилюватися і що боятися – це нормально. Граючи сміливого, хороброго персонажа, дитина приміряє на себе роль сміливця і може навчитись вирішувати складні завдання. Також гарно допомагають заняття, спрямовані на підвищення самооцінки, навчання емоційної саморегуляції та релаксації.

І найголовніше, відчуття безпеки й захищеності – це основні важливі моменти в роботі та спілкуванні з тривожними дітьми. Важливо пам'ятати, що кожна дитина, перебуваючи серед тих, хто її любить і приймає, допомагає і підтримує, впорається з такими труднощами.

Котелевець Віталій Сергійович

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Спорт – це не лише фізична активність, а й складний психологічний процес, що вимагає від спортсменів високої готовності до стресових ситуацій, емоційної стабільності та здатності адаптуватися до змін. Психологічна стійкість, або *resilience*, стає ключовим фактором, що визначає успішність спортсменів на різних етапах їхньої кар'єри. Ця стаття розгляне значення психологічної стійкості у спортивній діяльності, її вплив на результати та способи її розвитку.

Психологічна стійкість визначається як здатність індивіда ефективно справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і відновлюватися після невдач. У контексті спорту це означає вміння долати стресові ситуації, підтримувати мотивацію під час поразок і зберігати концентрацію під час змагань. Важливо зазначити, що психологічна стійкість не є статичним якістю; вона може розвиватися та вдосконалюватися протягом часу.

Тема психологічної стійкості спортсменів була предметом досліджень багатьох вчених-психологів. Значний внесок у вивчення психологічної стійкості в контексті спорту зробили зарубіжні дослідники Роберт К. Мартенс (Robert C. Martens), Гарі В. Ларсон (Gary W. Larson), Дональд Р. Коттінгем (Donald R. Cottone), Кеннет М. Хорн (Kenneth M. Horn), Майкл Г. Херрінг (Michael G. Herring).

Роберт К. Мартенс відомий своїми дослідженнями в області спортивної психології, він вивчав різні аспекти психологічної підготовки спортсменів, включаючи стійкість. Гарі В. Ларсон – психолог, який досліджував вплив психологічної стійкості на результати спортсменів, зосереджуючи увагу на тому, як емоційна стабільність і здатність до адаптації впливають на продуктивність. Роботи Дональда Р. Коттінгема зосереджені на психологічному благополуччі спортсменів та важливості стійкості для подолання стресу в спортивній діяльності. Кеннет М. Хорн досліджував зв'язок між психологічною стійкістю, мотивацією та результатами в спорті, підкреслюючи важливість ментальної підготовки. Джуліан Р. Гудман зосереджувався на темах психологічної стійкості та її впливу на виступи спортсменів під час змагань. Майкл Г. Херрінг вивчав роль психологічної стійкості у відновленні після травм та невдач у спорті.

Психологічна стійкість безпосередньо позначається на *результатах* спортсменів. Спортсмени, які володіють високим рівнем стійкості, здатні краще справлятися з тиском змагань, зберігати спокій у критичних ситуаціях і швидше відновлюватися після невдач. Наприклад, дослідження показали, що атлети з високою стійкістю демонструють кращі результати під час важливих змагань, оскільки можуть зосередитися на виконанні своїх завдань, не піддаючись емоційним коливанням.

Крім того, психологічна стійкість впливає на *загальний стан здоров'я* спортсменів. Вона допомагає знизити ризик розвитку депресії та тривожних розладів, які можуть виникати через постійний тиск і вимоги професійного спорту. Здоровий психологічний стан також сприяє кращому фізичному відновленню та запобіганню травмам.

Розвиток психологічної стійкості – це процес, що включає кілька ключових аспектів, зокрема:

1. *Підтримка тренера та команди.* Емоційна підтримка з боку тренера та однокомандників є важливою для формування впевненості у спортсмена. Створення позитивного середовища, де спортсмен може відкрито висловлювати свої переживання та отримувати підтримку, сприяє розвитку стійкості.

2. *Техніки управління стресом.* Освоєння різних технік управління стресом, таких як медитація, дихальні вправи чи візуалізація, може значно підвищити психологічну готовність спортсмена. Ці методи допомагають знизити рівень тривоги і покращити концентрацію.
3. *Цілепокладання.* Встановлення реалістичних цілей і їх поступове досягнення формує відчуття контролю над ситуацією. Спортсмени, які чітко усвідомлюють свої цілі і планують шляхи їх досягнення, менш схильні до стресу і невдач.
4. *Навчання на помилках.* Прийняття помилок як частини навчального процесу є важливим аспектом розвитку стійкості. Спортсмени повинні вміти аналізувати свої невдачі, вчитися на них і рухатися далі, замість того щоб зациклюватися на негативних емоціях.
5. *Фізична підготовка.* Регулярні тренування не лише покращують фізичну форму, але й сприяють зміцненню психологічної стійкості. Фізична активність допомагає знизити рівень стресу і покращує загальне самопочуття.

Таким чином, психологічна стійкість є невід'ємною складовою успішної спортивної діяльності. Вона дозволяє спортсменам ефективно справлятися з тиском змагань, підтримувати мотивацію і швидко відновлюватися після невдач. Розвиток цієї якості є важливим завданням як для самих спортсменів, так і для їхніх тренерів і спортивних організацій. Інвестуючи в психологічну підготовку, ми можемо забезпечити спортсменам кращі умови для досягнення їхніх цілей і максимізації їхнього потенціалу.

Котенко Юлія Ігорівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

ПРОФЕСІЙНА МОТИВАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Формування професійної ідентичності є важливим процесом у становленні будь-якого фахівця, а особливо психолога, чия діяльність потребує глибокого розуміння як особистих, так і професійних аспектів. Професійна мотивація, як один із ключових елементів цього процесу, визначає прагнення, готовність та здатність майбутнього психолога досягати успіху в обраній сфері. Вона формує внутрішню основу для професійного розвитку, впливає на самовизначення та визначає особистісні й професійні цілі.

У сучасних умовах освітній процес для майбутніх психологів потребує не лише передачі знань і навичок, а й активного формування внутрішніх мотиваційних чинників, які будуть сприяти їхньому становленню як компетентних фахівців. Професійна мотивація допомагає студентам розуміти своє місце у професійній спільноті, розвивати відповідальність та підвищувати готовність до складних ситуацій у майбутній кар'єрі.

Мотивація відіграє ключову роль у структурі особистості, пронизуючи всі аспекти людської діяльності. Вона функціонує як рушійна сила поведінки, разом із цінностями та ціннісними орієнтаціями, задаючи напрямок професійному розвитку. Професійна ідентичність та розвиток людини значною мірою залежать від її мотивації до самовдосконалення. Особливо це стосується поняття мотивації досягнення, яка проявляється у прагненні особистості виконувати свою роботу на високому рівні, демонструючи майстерність і здібності для досягнення значущих результатів.

У професійній діяльності мотивація виконує кілька важливих функцій: спонукальну, що активізує потребу та сприяє її реалізації в межах професійної діяльності; спрямовану, яка визначає вибір і характер професійних цілей; і регулюючу, яка формує ієрархію ціннісних орієнтирів і мотивів діяльності. Саме ці функції визначають шлях професійного зростання та успіху фахівця.

Мотивація до навчальної діяльності є важливою частиною мотивації до професійного навчання. У процесі професійного вибору мотивація стає однією з вирішальних сил, які допомагають визначитися з майбутньою професією і формують нові рішення щодо життєвого шляху людини. У студентів навчальна мотивація представлена складною системою динамічних мотивів, таких як цілі,

потреби, що взаємодіють між собою, спонукаючи особистість до розвитку знань, навичок і умінь, а також до формування необхідних якостей для майбутньої професійної діяльності.

Мотивація є важливим інструментом, який не лише визначає ефективність навчальної та професійної діяльності, але й допомагає майбутнім фахівцям усвідомити власні цінності та впевнено рухатися шляхом професійного самовизначення.

Професійна мотивація – це система мотивів, яка визначає спрямованість, активність та стабільність професійної діяльності майбутнього фахівця, зокрема психолога. Вона формує внутрішній двигун особистості, спрямований на досягнення професійних цілей.

Професійна ідентичність – це процес усвідомлення і прийняття особистістю своєї професійної ролі, компетенцій та цінностей. Для майбутніх психологів цей процес є важливим, оскільки їх професійна діяльність напряду пов'язана з розумінням інших людей та самих себе.

Мотивація є одним із ключових чинників у формуванні професійної ідентичності. Вона впливає на вибір навчальної програми, особистісний та професійний розвиток, а також на готовність майбутнього психолога до тривалої та самовідданої роботи.

Згідно з дослідженнями, професійна ідентичність розглядається як складна психологічна категорія та динамічна структура, яка включає усвідомлення людиною своєї приналежності до певної професії та професійної спільноти, а також уявлення про своє місце в цій професійній групі. Розвиток професійної ідентичності охоплює як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники. До об'єктивних належать традиції навчальних закладів, спеціалізовані курси, що включені в освітні програми, і взаємини викладачів зі студентами.

Також зазначається, що професійна ідентичність впливає на життєдіяльність людини в цілому, оскільки вона відображається в її самосвідомості та почутті належності до певної соціальної групи. У структурі професійної ідентичності виділяються три основні аспекти: особистісний (усвідомлення себе як фахівця), когнітивний (адекватне уявлення про професію) та соціальний (усвідомлення себе як частини професійної спільноти). Додатково виділяють мотиваційний і ціннісно-смысловий аспекти.

Професійна ідентичність виконує низку функцій: адаптаційну, визначальну, формалізаційну, екзистенціальну та смыслову, кожна з яких має важливе значення у професійному самовизначенні.

Професійна ідентичність є важливим елементом формування особистості майбутнього фахівця, що сприяє його професійному зростанню та розвитку кар'єри. У процесі становлення професійної ідентичності, психологи розробляють свій унікальний підхід до роботи, усвідомлюють рівень власної компетентності, навчаються керувати кар'єрними шляхами та вдосконалюють необхідні професійні навички для надання ефективної допомоги іншим.

Формування професійної ідентичності студентів-психологів є складним і багатогранним процесом, що охоплює інтеграцію особистісних, соціальних та професійних аспектів життя. На цей процес впливають різні фактори: від генетичних і минулого досвіду до соціального середовища, змісту навчальних програм, взаємодії зі спільнотою практиків і психологічного комфорту в освітньому середовищі. Студентам важливо розуміти вагомість свого професійного вибору та активно займатися професійним розвитком. Це передбачає не лише здобуття теоретичних знань і практичних навичок, але й регулярну саморефлексію, роботу над собою та відкриття власного стилю в роботі.

Професійна ідентичність виступає ключовим фактором становлення кваліфікованого психолога, здатного надавати якісну допомогу тим, хто цього потребує. Тому освітнім закладам важливо підтримувати розвиток професійної ідентичності у студентів, заохочуючи їх до особистісного та професійного вдосконалення через різноманітні підходи та методики.

Професійна мотивація відіграє ключову роль у формуванні професійної ідентичності майбутніх психологів. Вона виступає як рушійна сила, що спонукає до самовдосконалення, спрямовує професійний розвиток та забезпечує досягнення високих результатів у фаховій діяльності. Мотивація впливає не лише на якість навчального процесу, але й на здатність студентів формувати чіткі уявлення про свою майбутню професійну діяльність, інтегруватися в професійне середовище та впевнено займати місце в професійній спільноті.

З огляду на це, розвиток професійної мотивації є важливим завданням не лише для самого студента, а й для викладачів, які повинні сприяти активному формуванню внутрішньої мотивації досягнення і професійного самовизначення. Важливим є також створення умов для розвитку ціннісно-смыслові сфери особистості, яка допомагає майбутнім фахівцям усвідомити свої професійні цілі та способи їх досягнення.

Таким чином, мотивація є однією з основних частин, яка визначає успішність як навчальної, так і професійної діяльності, формуючи фундамент для побудови ефективної професійної ідентичності.

Кравцов Віталій Ігорович

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Нинішня ситуація в Україні, що характеризується соціально-економічною і політичною нестабільністю, різким економічним спадом, зниженням рівня життя населення, нівелюванням моральних цінностей, зростанням злочинності і насильства, загострює соціальні проблеми.

Соціальні працівники для допомоги населенню повинні мати систему мотивації, потреб та цінностей. Цінності відіграють провідну роль в мотивації всієї професійної діяльності соціального працівника, впливаючи на його свідомість і поведінку. Це цінності, які спонукають фахівців шукати інноваційні технології і вдосконалюють в їх свідомості модель професійної діяльності, що служить орієнтиром для професійного саморозвитку.

Для формування важливих особистісних і професійних якостей соціальним працівникам важливо вдосконалювати свій когнітивний досвід, тобто здатність сприймати певну теоретичну інформацію в потрібний момент, обробляти її в свідомості, зберігати в пам'яті і відтворювати, щоб вирішувати певні завдання, теоретичні та практичні проблеми.

Аналіз літературних джерел показує, що для виконання своїх функціональних обов'язків соціальним працівникам необхідно розвивати такі професійні навички та вміння, як: оволодіння прийомами пошуку, аналізу, узагальнення та застосування інформації на практиці, вміння виявляти загальне і специфічне в професійній діяльності, самостійність і творча активність, вміння вибудовувати поведінку відповідно до професійних норм, кодексу етики соціальних працівників, вміння співпрацювати з представниками інших професій і взаємодіяти соціально, досвід взаємодії з різними категоріями населення.

Слід зазначити, що основне місце у формуванні особистісних якостей соціальних працівників займають особистісні рефлексивні елементи, що забезпечують мобільність, правильне прийняття рішень, витривалість, спостережливість, емпатію і толерантність, здатність адаптуватися до нових умов, почуття відповідальності за результати своєї діяльності, саморозвиток. – навички контролю, професійна чесність і відповідальність, вміння визнавати власні помилки і формування вміння їх долати.

Оскільки соціальна робота відноситься до типу професій «людина-людина», дослідники вважають, що складовими образу ідеального соціального працівника є кваліфікаційні вимоги до фахівців різного рівня (знання, вміння, функції), психолого-педагогічна готовність до оволодіння професією (обізнаність про деталі професії, її суті, рівні мотивації). Особистісні якості, що визначають професійне призначення фахівця (позитивний напрямок життя, дотримання етичних норм, цінностей, установок, особистісні риси, відповідні місії і призначення соціальної роботи), характеризуючи соціальних працівників як цілісного суб'єкта професійної діяльності. На додаток до знань, соціальний працівник повинен демонструвати навички та вміння індивідуальної роботи.

Вчені виділяють наступні групи особистісних якостей соціальних працівників:

1. Здатність до цього виду діяльності залежить від психофізіологічних особливостей (психічних процесів (сприйняття, пам'ять, уява, мислення), психічного стану (втома, апатія, стрес, тривога, депресія), а також стану свідомості.

2. Психологічні якості, що характеризують соціального працівника як особистість (самоконтроль, самокритичність, самооцінка своїх дій, стресостійкість (фізична підготовка, самонавіювання, вміння переключатися і управляти своїми емоціями).

3. Вплив особистої привабливості залежить від психологічних і освітніх якостей людини (комунікабельність (вміння швидко встановлювати контакт з людьми); емпатія (вловлювати настрої людей, виявляти їх установки і очікування, співпереживання); привабливість (зовнішня привабливість особистості); красномовство (вміння говорити красиво, переконливо) тощо.

Соціальна робота, як нормативна діяльність, пов'язана з моральними цінностями і соціальними нормами, поведінкою людини, тому ціннісна спрямованість важлива для роботи соціальних працівників, цінності – це те, як вони ставляться до світу і людей. Вони являють собою взаємозв'язок між об'єктом, що підлягає оцінці, і самим об'єктом, що оцінює.

Отже, професія «соціальний працівник» визначається наявністю таких якостей, як гуманізм, повага до людини, співпереживання і співчуття, доброта, чуйність, вміння відгукуватися на чужий біль і проблеми, бажання допомагати іншим, взаємодія, співпраця, інтерес до внутрішнього світу, людське співчуття, альтруїзм, комунікабельність, довіра і відкритість у спілкуванні, тактовність і делікатність, порядність, чесність, висока моральність.

Крамар Ганна Євгенівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. н. держ. упр. К. В. Мануїлова

ТИП ТЕМПЕРАМЕНТУ ЯК ІНДИКАТОР ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Повномасштабна війна в Україні спричинила психічну травматизацію більшості неповнолітніх. Підлітки, які й без того переживають кризу дорослішання, стають однією з найуразливіших груп, для якої сукупність численних стресових факторів призводить до психічних розладів.

Основною причиною психічних порушень серед підлітків є зростання рівня тривожності, яка, замість ситуативної, поступово набуває перманентного та хронічного характеру. В умовах повсякденного страху за власну безпеку та життя рідних, підлітки стикаються з відчуттям безперспективності та обмеження можливостей для самореалізації. Хронічний рівень тривожності у підлітків створює основу для розвитку деструктивних поведінкових моделей, сприяє виникненню адиктивної поведінки, підвищує ризик депресивних розладів і посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Для ефективного прогнозування, попередження та подолання негативних наслідків впливу численних стресових чинників на підлітків необхідно провести комплексне дослідження тривожності в підлітковому віці, враховуючи психофізіологічні особливості цього етапу розвитку та сучасний воєнний стан.

Тривожні розлади є широко поширеними серед підлітків, оскільки емоційний стан тривожності є постійним супутником цього періоду дорослішання. В процесі інтенсивних психофізіологічних змін на цьому етапі розвитку формуються нові емоційні реакції й риси характеру. Зовнішні зміни у зовнішності та поведінці часто посилюють самокритику, викликають страх неприйняття однолітками, що може негативно впливати на самооцінку підлітка. Бажання досягнути незалежності, зменшити контроль з боку батьків та налагодити інтимно-особистісні стосунки з ровесниками часто супроводжуються труднощами, що сприяє розвитку дратівливості, безпорадності, протестних настроїв, агресії та навіть нігілізму. В порівнянні з молодшими школярами рівень тривожності у підлітків значно зростає, зумовлений кризою цього вікового періоду.

Перший етап підвищення рівня тривожності у підлітків спостерігається в молодшому шкільному віці (від 10 до 11 років), з подальшим загостренням. У віці 11-12 років навіть у стабільних соціальних умовах у підлітків загострюються давні страхи, такі як страх темряви, смерті, війни, насильства, а також переживання за безпеку батьків, соціальну непривабливість та власну неспроможність. Водночас слід зазначити, що широкомасштабна війна з РФ значно поглибила ці страхи та тривоги вітчизняних підлітків. Все це значно посилюється впливом

зовнішніх стресових факторів, як-от постійна загроза життю, руйнування соціальних зв'язків та невизначеність майбутнього. Крім того, під впливом війни підлітки переживають психологічний дискомфорт через втрату безпеки та стабільності, що істотно впливає на розвиток їхніх «Я-концепцій». У підлітковому віці «Я-концепція» стає більш конфліктною, що сприяє значному підвищенню тривожності через постійний страх змін і адаптації до нових реалій.

Наукові дослідження підтверджують, що вроджені психічні особливості суттєво впливають на особистісну тривожність, яка починає формуватися з дитинства. Цей процес продовжується і у дорослому віці.

Тип темпераменту є ключовим фактором, що впливає на рівень тривожності підлітка, оскільки він визначає силу та стійкість реакцій на стресові подразники. Підлітки з холеричним і меланхолійним темпераментом особливо схильні до інтенсивних емоційних реакцій навіть на незначні стресори, що може посилювати їхню тривожність.

Тому при діагностиці та профілактиці тривожності у підлітків слід враховувати, що саме тип темпераменту є ключовим фактором, який впливає на розвиток тривожних проявів особистості.

В умовах війни, де стрес, страх і невизначеність постійно супроводжують підлітків, ризик розвитку тривожних розладів суттєво зростає, особливо серед холериків і меланхоліків. Холерики мають високу емоційну збудливість і схильність до ризикованих вчинків, тоді як меланхоліки глибше переживають стрес, що ускладнює соціальну адаптацію та збільшує ймовірність депресивних розладів. У меланхоліків ситуативна тривожність часто переростає в невротичну, що обмежує соціальну активність і сприяє розвитку внутрішньої напруги, знижуючи поріг тривожності та підвищуючи чутливість до стресу.

Підлітки з сангвінічним і флегматичним темпераментом, зазвичай, менш схильні до тривожних реакцій під час війни, оскільки їхні особистісні риси сприяють стійкості до стресу. Сангвініки зазвичай демонструють високу адаптивність і легкість у спілкуванні, що дозволяє їм ефективніше долати соціальні труднощі та знижувати рівень тривожності завдяки активному залученню до групової підтримки. Флегматики, зі своєю спокійною та стабільною природою, частіше реагують на стрес із певною стриманістю, зберігаючи емоційну рівновагу та не дозволяючи ситуативним подразникам впливати на їхній емоційний стан. Це робить їх менш уразливими до тривожних розладів навіть у складних умовах.

При переході від молодшої школи до середньої важливо, щоб шкільний психолог проводив діагностику рівня тривожності учнів, оскільки цей період є критичним для емоційного та психологічного розвитку підлітків. У групах учнів з високим рівнем тривожності доцільно проводити додаткові тести для визначення типу темпераменту. Це дозволить розробити індивідуалізовані рекомендації для батьків та педагогічних працівників щодо оптимальних методів роботи з дітьми, що мають схильність до високого емоційного реагування, зокрема через особливості нервової системи.

Такий підхід є надзвичайно важливим в умовах широкомасштабної війни, коли постійний стрес, невизначеність та психологічне напруження стають невід'ємною частиною життя підлітків. Психологічна діагностика та своєчасна корекція тривожних розладів дозволяють краще зрозуміти індивідуальні особливості підлітків та забезпечити ефективні стратегії підтримки їх адаптації до нових обставин. Це включає не лише надання першої психологічної допомоги, а й регулярну психокорекцію, що сприяє зменшенню рівня тривожності та покращенню емоційного стану.

Крім того, індивідуальний підхід у виховному та навчальному процесі дозволяє підліткам краще справлятися з труднощами соціалізації, змінами у навчальному навантаженні та новими вимогами, що виникають через соціальні та політичні кризи, зокрема війну. Виявлення та корекція психологічних порушень на цьому етапі сприяє формуванню стабільної особистості, здатної ефективно реагувати на стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу в умовах надзвичайних ситуацій.

Психологічна травматизація підлітків в умовах війни становить серйозну загрозу для їхнього психічного здоров'я, оскільки високий рівень тривожності та стресу може призвести до хронічних розладів, таких як депресія та ПТСР. Тип темпераменту значно впливає на реакцію підлітків на стрес, тому важливо застосовувати індивідуалізовану підтримку. Комплексна

діагностика, персоналізовані навчальні програми та соціальна підтримка допоможуть підліткам адаптуватися та знизити рівень тривожності.

Красюк Олена Олександрівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: д. пед. н., професор Н. В. Коваленко

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Стресостійкість є складною інтегральною властивістю особистості, що включає в себе інтелектуальні, когнітивні, емоційні та особистісні якості. Ці якості дозволяють переносити значні навантаження різного характеру, забезпечуючи ефективність функціонування у стресових ситуаціях. Сучасні умови життя вимагають від людини високого рівня адаптації. Багато ситуацій може викликати стресові розлади та дезадаптацію, що може призвести до різних психосоматичних та нервово-психічних порушень. Навіть здорова людина може страждати від посттравматичного стресового розладу у зв'язку з інтенсивними стресовими ситуаціями.

Причини стресів можуть бути різними, від втрати близької людини до фізичного перенапруження чи негативних подій у соціумі. Стрес має негативний вплив на соматичне здоров'я, психіку та загальну продуктивність людини. Також, важливо враховувати, що кризові ситуації на рівні країни або соціально-політичні турбулентності можуть значно погіршити цю ситуацію, маючи негативний вплив на всі аспекти життєдіяльності населення, зокрема на розвиток молоді та формування їхньої особистості.

Дослідженням природи стресостійкості, шляхів і засобів її формування займалися науковці І. Ф. Аршава, В. А. Бодров, Г. С. Васильченко, В. М. Крайнюк, А. П. Катунін, Т. Л. Крюкова, О. О. Реан, К. В. Судаков, С. І. С'єдін, Т. М. Титаренко, А. Н. Фомінова. Дослідники у своїх роботах підкреслюють, що стресостійкість є складним і багатогранним явищем, що включає в себе психологічні, фізіологічні та соціокультурні аспекти.

Стрес – це складний феномен, який виникає внаслідок впливу зовнішніх подразників на наш організм. Це неспецифічна реакція, що відбувається при високому рівні напруження, коли зовнішні впливи перевищують нормальні межі, на які здатна наша нервова система.

Причини стресу можуть бути дуже різноманітні, але реакція організму на стрес відбувається за стереотипними сценаріями, спрямованими на те, щоб впоратися з надмірним подразником. Кожна нова ситуація вимагає від нас особливої уваги і специфічної реакції. Стрес проходить кілька стадій, починаючи з тривоги і закінчуючи виснаженням. Важливо розуміти, що кожна людина переживає стрес по-своєму, проте існують загальні фактори, які можуть спричинити його виникнення: оточуюче середовище, різновиди навантажень (фізичні, емоційні, інформаційні), соціальна ізоляція, хвороба, складні емоційні ситуації, переходи на нові життєві етапи.

Стресостійкість є важливою характеристикою людини, яка дозволяє їй ефективно керувати власними діями та емоціями в умовах стресу. Це вміння зберігати спрямованість, знаходячись під емоційним навантаженням, успішно вирішувати завдання і застосовувати адекватні стратегії дій.

Стресостійкість розуміється як здатність до продовження соціальної адаптації, збереження та створення міжособистісних зав'язків, самореалізація та вмотивованість, працездатність і підтримання психофізіологічного здоров'я. Якщо стресостійкість особи знаходиться на достатньо високому рівні, то людина постійно намагається знайти внутрішні та зовнішні ресурси, що допомагають долати наслідки впливу стресових факторів на організм. З вище сказаного стресостійкість постає властивістю, що характеризується взаємодією різних компонентів психіки, таких як: емоційний, вольовий, інтелектуальний та мотиваційний, які є основними в забезпеченні оптимізації досягнень цілей у повсякденній діяльності.

Не існує цілісної концепції стресостійкості особистості, оскільки кожен науковець вносив власне бачення стосовно вивчення даного феномену, покладаючись на свої міркування. Більшість дослідників дотримуються поглядів, що стресостійкість загалом обумовлюється протистоянням

негативному впливу стрес-факторів й індивідуальним комплексом вроджених, набутих, психологічних і фізіологічних властивостей особистості.

Кубіря Аліна Олександрівна

магістрантка Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди (м. Харків)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Підчасов Є. В.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРАКТИК НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Студентські роки є періодом інтенсивних змін, що супроводжуються підвищеним рівнем стресу через адаптацію до нових умов, навчальне навантаження, соціальні іспити та самостійність. Як показують дослідження, неправильні стратегії копіngu, особливо використання алкоголю для зменшення стресу, можуть призводити до серйозних психосоціальних проблем, таких як алкогольна залежність.

Соціальна підтримка та психологічні практики відіграють важливу роль у формуванні ефективних стратегій подолання стресу та зниженні ризику розвитку шкідливих звичок. У цьому контексті необхідно вивчити вплив цих факторів на поведінкові моделі студентів.

Метою роботи є дослідження особливостей впливу соціальної підтримки та психологічних практик на копінг-стратегії студентів у стресових ситуаціях.

Подані матеріали є частиною комплексного дослідження особливостей взаємозв'язку проявів стресу, копіngu та алкоголізму у студентів, в межах якого використовувались методики діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях, методика дослідження мотивації вживання алкоголю, методика вимірювання рівня тривожності.

В межах дослідження особливостей взаємозв'язку проявів стресу, копіngu та алкоголізму у студентів, було застосовано методику діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях та отримано ряд показових результатів: лише 30 - 40% респондентів використовують стратегії вирішення проблем, що свідчить про їхню здатність ідентифікувати труднощі та ефективно з ними справлятися, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я. У 35 - 50% студентів домінує стратегія уникнення проблем. Пошук соціальної підтримки обирають 5 - 8% опитаних, що допомагає залучати зовнішні ресурси для подолання стресу. Нагальна потреба у активній залученості до проблем молоді обумовлена також високим рівнем вживання алкоголю як засобу зняття напруги та боротьби зі стресом. Очевидно, що алкоголь дозволяє їм тимчасово уникнути емоційного дискомфорту, однак не вирішує джерела стресу, а лише посилює його наслідки.

Соціальна підтримка – це один із ключових елементів у процесі адаптації до стресу. Вона забезпечує емоційну стабільність, відчуття належності та можливість отримати корисні поради або матеріальну допомогу. Дослідження показують, що наявність міцної соціальної мережі (друзів, сім'ї, колег) може зменшити рівень стресу та сприяти вибору більш конструктивних копінг-стратегій. Це особливо актуально для студентів, які часто стикаються з соціальними викликами.

До форм соціальної підтримки можна віднести: емоційну підтримку, що забезпечує стабільність через взаємодію з близькими людьми; інформаційну підтримку, як можливість отримання корисних порад та обговорення життєвих проблем; інструментальну підтримку у вигляді матеріальної допомоги або допомоги у вирішенні практичних завдань. В цьому сенсі, позитивний вплив соціальної підтримки включає зниження рівня стресу, підвищення впевненості у собі та зменшення ймовірності вживання алкоголю як копінг-стратегії.

Психологічні практики також мають велике значення у формуванні конструктивних копінг-стратегій. Психотерапевтичні напрями, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), допомагають студентам в процесі психотерапевтичних сесій розвивати навички, що сприяють більш адаптивним відповідям на стресові ситуації. Такі зустрічі можуть мати індивідуальний (спрямований на глибоке опрацювання внутрішніх конфліктів та побудову індивідуальних стратегій подолання стресу) та груповий (дозволяє студентам усвідомлювати, що вони не самотні

у своїх проблемах, що полегшує емоційний стан) формат. Останній, в свою чергу, є також і відображенням варіації соціальної підтримки.

Дослідження показують, що студенти, які регулярно беруть участь у психологічних консультаціях або групових терапіях, рідше вдаються до алкоголю як способу зняття стресу. Психологічна підтримка дозволяє розвивати стратегії активного вирішення проблем, що зменшує рівень дистресу і покращує загальний психоемоційний стан.

Університети можуть відігравати важливу роль у зниженні рівня стресу серед студентів через організацію програм психологічної підтримки, зокрема, створення центрів психологічної допомоги, де студенти можуть отримати консультації або брати участь у групових заняттях, що сприяє профілактиці шкідливих копінг-стратегій. Також важливим є проведення освітніх заходів, спрямованих на підвищення обізнаності про шкідливий вплив алкоголю на здоров'я.

Висновки. Соціальна підтримка та психологічні практики є важливими чинниками, що впливають на вибір студентами копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Розвиток підтримувальних програм, зокрема університетських психологічних служб, може сприяти зниженню рівня стресу та профілактиці вживання алкоголю як деструктивної стратегії копінгу. Ефективна соціальна підтримка і доступ до психологічних ресурсів відіграють ключову роль у формуванні здорового середовища для студентів.

Кульбачна Євгенія Вячеславівна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н. Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Основа фронту – надійний тил. Із початком повномасштабної війни активно розвиваються дослідження психології військовослужбовців, їх успішної адаптації до бойових дій та реадаптації ветеранів, і це дійсно надзвичайно важливо. Проте малий відсоток досліджень стосується тих, без кого діяльність більшості військових, їх мотивація до боротьби із загарбником була б малоефективною – їх дружин. Як зазначає О. М. Кокун, зважаючи на низку причин, можемо вважати, що дружини військовослужбовців також «воюють» разом зі своїми чоловіками, у дещо інший спосіб, проте, також маючи ряд негативних наслідків, із якими необхідно працювати у психологічній сфері.

Поняття психологічної стійкості розглядається як сукупність особистісних рис, які забезпечують успішну адаптацію та позитивне сприйняття складних життєвих обставин. Виділяють такі поняття, як «стійкість», як сталу особистісну якість, яка є частиною структури особистості і має вплив на всю подальшу діяльність, а також – «життєстійкість» як основну складову психологічної стійкості, яка розуміється, як система заходів, спрямованих на адаптацію та інтеграцію несприятливих зовнішніх факторів у адаптивні механізми.

С. Мадді виділяє у структурі життєстійкості такі складові як: *залучення* (як переконаність у тому, що у всьому, що відбувається, можна знайти щось корисне для власної особистості), *контроль* (віра у те, що будь-яка діяльність спрямована на подолання труднощів повинна принести результат, навіть мінімальний), а також – *готовність до ризику* (як готовність прийняти життєві труднощі і у боротьбі з ними знайти нові ресурси та розвинути власну адаптивність). Життєстійкість – це риса, яку можна розвивати.

Розглядаючи особливості психологічної стійкості дружин військовослужбовців, необхідно виділити фактори, які є причиною виникнення опору та необхідності формування адаптивності.

Перш за все, важливо зазначити, що є різниця у факторах стресу дружин діючих військовослужбовців та ветеранів, які повернулися із війни. У ситуації перших найбільш стресовим фактором є загроза життю та здоров'ю чоловіка, можливість отримання поранень та потрапляння у полон. Ускладнюючими факторами є невідомість, невизначеність, обмеженість інформації, яка викликає підвищену тривожність, страх майбутнього. Цікавим є те, що прямої загрози життю та здоров'ю дружини немає, проте саме усвідомлення такої можливості щодо

чоловіка викликає аналогічні відчуття паніки, страху, тривоги. Причому, як відомо, обмеженість наданої зовні інформації (наприклад, відсутність зв'язку з військовослужбовцем протягом декількох діб, нецілісне уявлення про ситуацію у зоні бойових дій, втрата контакту із побратимами чоловіка, відсутність інформації від командування) сприяє розвитку патологічних припущень, паніки, стресу на психологічному та фізіологічному рівні. Також стресовим фактором є усвідомлення умов, у яких доводиться перебувати чоловікові (холод, спека, брак їжі та води, гігієнічно-санітарних умов, відсутність або крайня обмеженість сну, якісної медичної допомоги – лікування незначних акубобаротравм, некритичних поранень). Менш критичними, проте важливими факторами стресу для дружини військовослужбовця є відсутність або обмеженість спілкування із чоловіком, його емоційна відстороненість та замкненість. Залишаючись вдома, партнерка військового вимушена перенести на себе ті сімейні ролі, які раніше виконував чоловік (наприклад фінансове забезпечення, створення умов для життя, допомога батькам з обох сторін, турбота про дітей), при цьому надаючи необхідну психоемоційну підтримку власне йому. Часто дружина виступає як «буферна зона» для чоловіка, його особистий психолог, ресурс та мотив для виживання та боротьби. Усе це призводить до швидкого та глибокого емоційного та фізичного виснаження, втрати мотивації, сенсів, і навіть руйнації сім'ї як структури – з часом вантаж війни стає непосильним для пари.

У ситуації з дружинами ветеранів є відмінність: вони вже пережили і витримали невідомість та загрозу життю та здоров'ю. Проте після такого травматичного досвіду як для чоловіка так для дружини неможливо повністю відновити попередній уклад життя, щоб усе було так, наче війни ніколи не було. Повертаючись із зони бойових дій чоловік є більшою чи меншою мірою травмованим як морально, так і здебільшого фізично. Часто, після демобілізації він не може повноцінно виконувати свої функції у родині, наприклад маючи фізичні вади (каліцтва, захворювання) або ментальні (зміни особистості, розвиток посттравматичних симптомів). Таким чином дружина ветерана стикається із необхідністю супроводжувати його у процесі реадптації, вчитися жити із його новим досвідом, який вкорінюється у структуру особистості, бути його «буферною безпечною зоною» для реабілітації та проживання емоцій та відновлення. У такому разі ми можемо говорити про зниження тривожності, невизначеності та страху, проте стрес набуває іншої форми і вимагає адаптуватися до нових умов.

Оскільки психологічна стійкість розглядається як особистісна риса, можемо говорити про відмінність її рівня у різних людей, і відповідно різний рівень успішного подолання стресу дружинами військовослужбовців. Проте, не зважаючи на те, що в першу чергу у рівень стійкості враховується вроджений адаптаційний потенціал, можемо зазначити специфічні чинники, які впливають на рівень розвиненості психологічної стійкості. Серед них науковці зазначають про міжособистісні стосунки з чоловіком, їх стабільність та налагодженість взаємодії навіть у критичних стресових ситуаціях, лабільність, здатність приймати нові обставини життя, власна сформованість як особистості, задоволеність екзистенційних потреб, рівень самооцінки жінки, наявність ефективних копінг-стратегій поведінки, стабільності та постійності цінностей та переконань, особистісних мотивів поведінки. Особливе місце для забезпечення психологічної стійкості займають особисті ресурси жінки. Серед них виділяють у першу чергу родину, дітей та міжособистісні стосунки з чоловіком. Найчастіше у складних ситуаціях дружин військовослужбовців мотивують збереження цілісності родини, близьких стосунків з чоловіком, наявність батьківської фігури для дітей, забезпечення мирного та безпечного майбутнього, не обтяженого зовнішніми та внутрішніми факторами негативного впливу. Також для багатьох партнерок військових ресурсними є самоосвіта та розвиток, спроможність забезпечити родину фінансово, оскільки через внутрішню зміну сімейних ролей жінка вимушена це робити.

Комунікація з соціумом, друзями та родичами є двояким чинником, оскільки у ряді випадків виступає як підтримка, цінний ресурс та допомога як моральна так і матеріальна, а у іншому разі – тригер (у ситуації, коли оточуючі висловлюють нерозуміння, надають некоректні поради, осуджують рішення родини, або навіть просто не поділяють цінностей, які сформувалися за час війни у парі). Велика частина дружин військовослужбовців стверджують, що обмежили коло спілкування із друзями та навіть близькими родичами, оскільки після мобілізації чоловіка воно виявилось травматичним та не сприяло психологічній стійкості. Виходячи із попереднього

пункту для багатьох жінок ресурсним є спілкування із людьми, які зіткнулися з подібними ситуаціями, участь у волонтерській діяльності, допомозі збройним силам, матеріальному забезпеченні військових, участь у громадських організаціях та фондах, створення акцій на підтримку військових.

Таким чином можемо стверджувати, що дружини військовослужбовців повною мірою поділяють складні випробування, і, маючи свою специфіку, також піддаються стресу від війни і після демобілізації чоловіка. Поняття «психологічна стійкість» виступає як особистісна характеристика, що забезпечує успішну адаптацію до нових умов та подолання життєвих труднощів. Психологічну стійкість можна розвивати. На її розвиток впливають як особистісні якості жінки (лабільність, стабільність, тривожність, адаптивність), так і наявність сформованих мотивів діяльності, задоволення внутрішніх екзистенційних потреб, цінностей та ресурсів.

Кусімано Олена Володимирівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. пед. н., доцент О.М. Іваній

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

При вивченні феномену «стресостійкість» дослідники наголошують на різних її особливостях. Багато хто розуміє її як здатність чи якість індивіда. Стресостійкість – це інтегративна здатність індивіда, яка характеризується взаємодією вольових, емоційних, інтелектуальних та мотиваційних складових психічної діяльності людини, завдяки якій відбувається оптимальне успішне досягнення цілі діяльності в доволі складній емотивній обстановці

Т. Циганчук пояснює стресостійкість як психологічну особливість, що врегульовує внутрішню структуру людини та чинить вплив на проживання індивідом ситуації стресу, а з другого боку – знаходиться в основі соціальної активності та успішної діяльності і реалізується за допомогою функцій саморегуляції, самоконтролю, емоційної стійкості, впливає на рівень розвитку емоційної компетентності та емоційного інтелекту.

О. Конопкін, Л. Дика, Р. Сагієв В. Моросанова, базою стійкості до стресу вважають саморегуляцію особи, яка складається із певних серій психотравмуючих ситуацій, так що їх вплив може вести до дезадаптивних чи психосоматичних розладів.

Проаналізувавши різні погляди та підходи стосовно трактування «стресостійкості», існуючих в сучасній психологічній науці, можна виділити такі характеристики даного феномену:

- стресостійкість порівнюється із емоційною стійкістю;
- стресостійкість – здатність, риса, якість, яка впливає на характер діяльності;
- стресостійкість є інтегральною, структурною характеристикою, яка поєднує в собі різні психологічні, фізіологічні та поведінкові складові;
- стресостійкість – якість, вміння управляти власними емоціями, при цьому зберігати працездатність на високому рівні, здійснювати складну діяльність без вираженої напруженості та не звертати уваги на емоціогенний вплив.

Отже, із вище наведеного та проаналізованого можна дійти висновку, що стресостійкість:

- формується під час зіткнення індивіда із стресогенними чинниками, які неодноразово повторюються в різних ситуаціях (структурований досвід подолання складних ситуацій);
- залежить від усвідомлення життєвої ситуації, її раціональної оцінки й здатності спрогнозувати власні дії; адекватних суджень в інтерпретації життєвих ситуацій (відсутність ірраціональних суджень);
- є наслідком опрацювання, самоаналізу особливостей ситуації, самооцінки та самозвіту.

Станом на сьогодні у психологічній науці у підходах до розкриття феномена стресостійкості доволі ясно виділяють три її напрямки: системнорегулятивний, традиційно-аналітичний і системно-структурний. У ролі різних факторів стресостійкості, від яких залежить швидкість утворення стресового стану, розглядають хвилювання, особливості поведінкових

реакцій індивіда, які мають різного роду походження і характеризуються як фізіологічні, психічні та нейродинамічні.

До них належать: емоційна стійкість та змога до контролю, особиста витривалість і діапазон функціональних здатностей певних систем людського організму, межа психічного пристосування, силу-слабкість нервової системи, толерантність індивіда, існуючий досвід в переживанні «напружених» ситуацій, значимість події для людини, суб'єктивна оцінка особою ситуації, цінності тощо.

До внутрішніх факторів відносять: урівноваженість, самовладання, самоконтроль, Я-концепція індивіда, впевненість у собі, розвиненість сфери комунікацій, інтернальний локус контролю, індивідуальна тривожність; особливості сфери мотивації тощо.

Проаналізувавши теоретичну літературу можна виділити загальні чинники стресостійкості індивіда:

1. *Фактори, які сприяють стійкості до стресу індивіда:*

- особистісні властивості людини, зокрема, впевненість в собі, активність, емоційна стабільність, волева саморегуляція;
- присутність функціональних здатностей нервової системи;
- особистісний досвід вирішення подібних завдань та хороші прогнози та плани на найближче майбутнє;
- позитивний фон емоцій (як успішно досягнута ціль);
- вміння адекватно оцінювати ситуацію, що склалася;
- погодження зі сторони соціального оточення.

2. *Чинники, що негативно впливають на стійкість людини до впливу стресогенних чинників:*

- індивідуально-психологічні особливості: ситуативна та особистісна тривожність, вразливість, високий рівень невротизації, знижений рівень врівноваженості та емоційної стабільності;
- вплив надміру психогенних, стесогенних, фізичних чинників, що перевершують адаптивність особи;
- довготривалість впливу стресу, що призводить до виснаження можливості адаптації фізіологічних можливостей людини;
- емоційно-когнітивні чинники(замалий рівень потрібної інформації, негативне оцінювання ситуації, відчуття безпомічності перед існуючою проблемою).

Психологічні характеристики підліткового віку зменшують рівень чутливості підлітків до впливу стресорів досить часто провокують хронічний перебіг виникнення стресових станів. Щодо тінейджерів, які легко піддаються хронічному стресу, їм притаманними є слабо розвинена система саморегуляції, середній функціональний стан, низький рівень індивідуального диференціалу, дисбаланс в есфері емоцій, низький рівень адаптації до зовнішніх умов та подразників, у структурі самооцінки переважне місце займають низькі рівні самоповаги й очікувань позитивного ставлення від оточуючих, самовпевненості. Із збільшенням рівня стресу дані прояви лише підсилюються. Стрес по-різному проявляється у хлопців та дівчат, це може пояснюватись особливостями гендеру, існуючих стереотипів та соціальних настанов, яким підлітки всіма силами намагаються відповідати

Породження стресових реакцій у підлітків впливає негативно на їх життєдіяльність, зокрема, на психологічну, соціальну та фізичну активність, розвиток індивіда у загальному.

Тож, як бачимо, підлітковий вік є доволі відповідальним періодом формування та розвитку людини, який зачіпає усі психофізіологічні сфери життєдіяльності. Під час свого формування тінейджер зустрічається з кризою ідентичності, дорослішання, переформатування міжособистісної взаємодії з дорослими та однолітками, з фізіологічними змінами організму тощо. Усе це супроводжується емоційним збудженням чи хвилюванням, провокуючи чинники стресу.

Кутузова Людмила Григорівна
 магістрантка Сумського державного педагогічного університету
 імені А. С. Макаренка (м. Суми),
 науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасному світі медичні працівники стикаються з численними викликами, які можуть негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та загальний стан. Стрес є невід'ємною частиною їхньої професії, оскільки вони працюють у складних умовах, де прийняття рішень, відповідальність за життя пацієнтів та емоційна напруга стають частиною щоденної рутини. Тому стресостійкість медичних працівників є важливою темою для дослідження, оскільки вона безпосередньо впливає на якість надання медичних послуг, а також на добробут самих лікарів і медсестер.

Проблематика стресостійкості медичних працівників була об'єктом досліджень багатьох вчених і практиків у галузі психології. Концепція «психологічної стійкості» Мартіна Селігмана, більше відомого за свої роботи в галузі позитивної психології, має важливе значення для розуміння того, як медичні працівники можуть адаптуватися до стресових ситуацій. Крістіан М. Норріс досліджував вплив стресу на медичний персонал в умовах високої емоційної напруги та розробляв стратегії для підвищення його стресостійкості. Роберт Л. Керрі досліджував стрес у медичних працівників, зокрема лікарів, і запропонував моделі управління стресом на робочому місці. Ліза Ф. Левін вивчала вплив професійного вигорання на медичних працівників і запропонувала стратегії для підвищення їхньої стресостійкості. Роботи Гаррі К. Міллера зосереджені на психологічних аспектах медичної практики, включаючи стрес і емоційне вигорання серед медичних працівників. Ці дослідники та їхні роботи допомогли сформувати сучасне розуміння стресостійкості в медичній сфері та надали корисні рекомендації для підтримки медичних працівників у їхній професійній діяльності.

Стресостійкість – це здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психічну рівновагу та ефективно справлятися з негативними емоціями. У контексті медичної діяльності це означає, що працівники повинні не лише мати високий рівень професійної підготовки, але й володіти певними психологічними якостями, які допоможуть їм витримувати тиск і уникати вигорання.

Основними чинниками, що впливають на стресостійкість, є:

1. *Психологічні характеристики:* Внутрішні особистісні фактори, такі як емоційна стабільність, здатність до саморегуляції та оптимізм, грають важливу роль у формуванні стресостійкості. Працівники, які мають високу самооцінку та позитивне ставлення до життя, зазвичай легше справляються зі стресом.
2. *Соціальна підтримка:* Наявність підтримки з боку колег, друзів та родини може значно зменшити рівень стресу. Взаємодія з іншими професіоналами в медичній сфері створює середовище, де можна обмінюватися досвідом і отримувати емоційну підтримку.
3. *Професійна підготовка:* Освіта та тренінги з управління стресом можуть суттєво підвищити стресостійкість медичних працівників. Знання про способи подолання стресових ситуацій та навички ефективного спілкування з пацієнтами допомагають лікарям і медсестрам зменшити тривожність і впоратися з емоційним навантаженням.
4. *Організаційна культура:* Робоча атмосфера в медичному закладі також впливає на стресостійкість. Організації, які підтримують здоровий баланс між роботою та особистим життям, заохочують відкритість у спілкуванні та пропонують програми психологічної підтримки, можуть допомогти своїм працівникам краще справлятися зі стресом.

Слід також зауважити, що стрес може мати серйозні наслідки для здоров'я медичних працівників. Хронічний стрес може призвести до розвитку різних психічних розладів, таких як депресія або тривожні розлади. Крім того, високий рівень стресу може негативно вплинути на фізичне здоров'я, викликаючи проблеми з серцево-судинною системою, шлунково-кишковими розладами та іншими захворюваннями.

Проте, важливо зазначити, що стрес не завжди є негативним явищем. У помірних кількостях він може стимулювати продуктивність і сприяти професійному розвитку. Тому ключовим завданням є навчитися управляти стресом і використовувати його на свою користь.

Для підвищення стресостійкості медичних працівників можна використовувати кілька стратегій:

1. *Навчання технік релаксації*: Практики, такі як медитація, йога або дихальні вправи, можуть допомогти знизити рівень стресу і покращити загальний психоемоційний стан.
2. *Регулярна фізична активність*: Спорт є ефективним способом зняття стресу. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів — гормонів щастя, які покращують настрій і знижують тривожність.
3. *Психологічна підтримка*: Консультації з психологом або участь у групах підтримки можуть бути корисними для обговорення труднощів і обміну досвідом.
4. *Професійний розвиток*: Постійне навчання та вдосконалення професійних навичок допомагають медичним працівникам відчувати себе більш впевненими у своїй діяльності та зменшують рівень стресу.

Отже, стресостійкість медичних працівників є важливим аспектом їхньої професійної діяльності. Розуміння психологічних особливостей, що впливають на опірність стресу, дозволяє розробити ефективні методи підтримки медичних працівників у їхній щоденній роботі. Створення сприятливого робочого середовища, навчання технік управління стресом і забезпечення соціальної підтримки можуть суттєво поліпшити якість життя медичних працівників і, відповідно, якість медичних послуг, що ними надаються.

Кушина Данило Артемович

студент Харківського національного педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди

науковий керівник: д. психол. н., доцент М. В. Саврасов

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНІ ЧИННИКИ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ЗАНЕДБАНОСТІ

Педагогічна занедбаність є поширеним явищем у сучасних школах, що призводить до зниження академічних досягнень, втрати інтересу до навчання та погіршення психологічного стану учнів. Водночас недостатній рівень стресостійкості дітей може стати додатковим фактором, що посилює цю проблему. Соціально-емоційні чинники, зокрема позитивне шкільне середовище, підтримка з боку вчителів та однолітків, розвиток емоційного інтелекту, є важливими умовами для формування стресостійкості та профілактики педагогічної занедбаності. Мета роботи — дослідити соціально-емоційні аспекти стресостійкості учнів та їхній вплив на подолання педагогічної занедбаності.

Розглянемо роль стресостійкості у подоланні педагогічної занедбаності:

- Стресостійкість, або здатність учня ефективно адаптуватися до стресових ситуацій у навчальному процесі, є ключовою складовою, яка визначає, як дитина реагуватиме на академічні виклики. Учні з розвинутою стресостійкістю легше долають труднощі, не втрачаючи інтересу до навчання, що є важливим засобом профілактики педагогічної занедбаності.
- Формування стресостійкості дозволяє учням зберігати мотивацію та позитивне ставлення до навчання, знижуючи ризик емоційного вигорання і підвищуючи рівень навчальних досягнень.

Приділимо увагу соціально-емоційним чинникам стресостійкості:

- Безпечне та підтримуюче навчальне середовище відіграє важливу роль у розвитку стресостійкості учнів. Діти, які почуваються комфортно і відчувають підтримку, значно легше долають емоційні труднощі та зберігають інтерес до навчання.

- Учителі, які розвивають позитивні та довірливі стосунки з учнями, сприяють зміцненню їхньої емоційної стабільності та впевненості. Завдяки цим стосункам учні менше піддаються стресу від навчального навантаження.
- Розвиток емоційного інтелекту, зокрема здатності розпізнавати та регулювати власні емоції, сприяє адаптації дітей до стресових ситуацій, які виникають у навчанні. Учні з розвиненим емоційним інтелектом легше управляють стресом і зберігають позитивне ставлення до навчання.
- Важливо згадати аспект впливу соціально-емоційних чинників на навчальний процес:
- Розвиток соціальних навичок — таких як навички співпраці, емпатія, конструктивне вирішення конфліктів — сприяє підвищенню рівня стресостійкості, що позитивно впливає на рівень залученості учнів до навчального процесу. Такі учні краще адаптуються до вимог, менше піддаються педагогічній занедбаності
- Соціальна підтримка з боку однолітків допомагає учням почуватися частиною групи, що знижує рівень стресу. Підтримка однолітків і вміння формувати позитивні соціальні стосунки зміцнюють емоційну стійкість дитини та сприяють її успішній інтеграції в освітній процес.
- Звернемо увагу на психологічні та педагогічні практики для розвитку стресостійкості, а саме:
- Психологічні тренінги та семінари для розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та подолання стресу. Такі заняття допомагають учням усвідомити свої емоції, навчитися з ними працювати та легше справлятися з навчальними викликами.
- Розвиток навичок саморегуляції у школярів сприяє зниженню рівня стресу і покращенню організованості у навчальному процесі. Учні, які вміють керувати своїм емоційним станом, рідше відчують перевтому і більше зосереджуються на навчанні.
- Підтримка з боку педагогів у створенні атмосфери емоційної підтримки в класі, що включає відкритість до обговорення емоційних труднощів, є важливим засобом формування позитивного середовища і стресостійкості учнів.

Практичні рекомендації для підвищення стресостійкості та профілактики педагогічної занедбаності:

1. Інтеграція соціально-емоційного навчання у шкільну програму для розвитку в учнів навичок емоційного інтелекту, зокрема, розпізнавання і регуляції емоцій, адаптації до стресових ситуацій.
2. Проведення регулярних тренінгів для вчителів щодо методів емоційної підтримки, розвитку комунікативних навичок та підходів до роботи з педагогічно занедбаними учнями.
3. Організація групових занять та командних проєктів для зміцнення позитивної соціальної взаємодії серед учнів, що сприяє розвитку навичок співпраці і зниженню рівня стресу.
4. Інформування батьків про соціально-емоційні потреби дітей та роль домашнього середовища у формуванні стресостійкості.

Представлені рекомендації сприяють комплексному підходу до формування стресостійкості учнів, необхідної для подолання педагогічної занедбаності, а саме:

- Соціально-емоційне навчання допомагає учням розвивати навички, необхідні для успішної адаптації у навчальному середовищі. Цей компонент включає розвиток емоційного інтелекту, що сприяє вмінню розпізнавати й регулювати власні емоції, а також адаптуватися до стресових ситуацій. Програми СЕН можуть охоплювати вправи для саморефлексії, обговорення різних емоційних станів та їхнього впливу на поведінку, що дозволяє дітям розвивати самоконтроль і витривалість у навчанні.
- Тренінги для педагогів зосереджені на розвитку навичок емоційної підтримки учнів і формуванні комунікативної культури в школі. Учителі, які володіють методами емоційної підтримки, можуть краще працювати з педагогічно занедбаними учнями, розуміючи їхні потреби і створюючи для них безпечний навчальний простір. Такі тренінги також підвищують компетенції педагогів у питаннях управління класом і сприяють позитивній атмосфері, яка знижує рівень стресу серед дітей.

- Групові заняття і командні проекти є важливим засобом формування навичок співпраці та комунікації, що сприяють соціально-емоційному розвитку учнів. Учасники таких занять вчаться ефективно співпрацювати, слухати один одного, проявляти емпатію і підтримку.
- Батьки відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості дитини, оскільки домашнє середовище є основою для розвитку її емоційного інтелекту. Інформування батьків щодо потреб дітей у соціально-емоційній підтримці сприяє створенню комфортної атмосфери вдома, де дитина почувається безпечною і підтриманою.

Висновок. Соціально-емоційні чинники є важливими складовими розвитку стресостійкості, яка, в свою чергу, допомагає учням протистояти педагогічній занедбаності. Формування стресостійкості на основі підтримуючого шкільного середовища, емоційної підтримки педагогів та розвитку емоційного інтелекту забезпечує учням здатність ефективно долати труднощі у навчанні та зберігати мотивацію. Інтеграція соціально-емоційного навчання у шкільну програму та створення атмосфери взаємної підтримки сприятиме зниженню педагогічної занедбаності й позитивному розвитку особистості учнів.

Кушина Данило Артемович

студент Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди
науковий керівник: д. психол. н., доцент М. В. Саврасов

ПРОФІЛАКТИКА ПЕДАГОГІЧНОЇ ЗАНЕДБАНОСТІ У ШКОЛАХ: ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ

Педагогічна занедбаність – це серйозна проблема, яка проявляється через зниження інтересу до навчання, погіршення академічних результатів та емоційне вигорання учнів. У процесі навчання в школі вона може стати перешкодою для особистісного розвитку дитини і вплинути на її соціальну адаптацію. Серед основних чинників, які сприяють педагогічній занедбаності, виділяються недостатня підтримка з боку педагогів, низька індивідуалізація підходу до навчання та відсутність психологічної підтримки. Досвід свідчить, що запобігти цьому явищу можна за умови впровадження комплексного підходу, що поєднує індивідуалізацію освітнього процесу з психологічною підтримкою.

Доцільно розглянути причини педагогічної занедбаності. Педагогічна занедбаність найчастіше є наслідком комплексної взаємодії освітніх, соціальних та особистісних факторів, а саме:

- Недостатня увага до індивідуальних потреб і можливостей учня.
- Відсутність системної психологічної підтримки.
- Стрес, пов'язаний із високими вимогами до навчання.
- Недостатній розвиток навичок самоорганізації у дітей, особливо у молодших школярів.

Перелічені вище фактори, що сприяють педагогічній занедбаності, впливають на навчальну та емоційну складові шкільного життя і формують основу для комплексного аналізу проблеми. Сучасна шкільна система часто будується на стандартизованих підходах, де врахування особистісних характеристик учня стає другорядним. Кожна дитина має різний рівень готовності до навчання, мотивації та когнітивних особливостей, які потребують гнучкого підходу. Відсутність адаптації навчальних завдань та методів до рівня учнів призводить до втрати інтересу до навчання і створює передумови для педагогічної занедбаності.

Шкільні психологи часто обмежені у ресурсах або мають занадто велике навантаження, що заважає забезпечити належний рівень підтримки всім дітям. Це особливо актуально для учнів, які відчують емоційні труднощі, пов'язані з адаптацією до шкільного середовища чи стресом від високих вимог. Відсутність регулярних консультацій, психологічних тренінгів та групової підтримки знижує стресостійкість учнів і робить їх вразливими до негативних факторів навчання.

Надмірні вимоги, високий обсяг завдань і суворі оцінки здатні викликати постійний стрес, що, у свою чергу, може привести до відчуття власної невпевненості і втрати інтересу до

навчального процесу. Учні, які не встигають засвоювати матеріал на належному рівні, часто отримують негативний зворотний зв'язок, що лише підсилює їхню тривогу та демотивацію.

Молодші школярі часто стикаються з труднощами в організації свого навчального часу, а відсутність навичок самостійного планування може призводити до накопичення завдань і погіршення результатів. Відсутність навичок самоорганізації також сприяє розвитку педагогічної занедбаності, адже діти не можуть належним чином управляти своїм навчальним процесом і частіше потребують підтримки дорослих, якої не завжди достатньо.

Дані фактори підкреслюють важливість розробки та впровадження комплексного підходу, який включає індивідуалізацію навчання та системну психологічну підтримку, спрямовану на розвиток особистісних та організаційних навичок учнів.

Розглянемо роль індивідуалізації навчання в профілактиці педагогічної занедбаності. Індивідуалізація навчання передбачає врахування інтересів, здібностей, психологічних та когнітивних особливостей учня. Основні підходи до індивідуалізації:

- Адаптація навчальних програм відповідно до рівня розвитку та особистих потреб учнів.
- Використання диференційованих завдань, які забезпечують позитивний досвід і дозволяють досягати успіхів навіть тим учням, яким важче засвоїти стандартну навчальну програму.
- Організація системи тьюторства, де учні можуть отримати підтримку від старших школярів або педагогів, що допомагає формувати навички самоорганізації і розвиває особистісну відповідальність.
- Інтеграція психологічної підтримки як інструмент подолання занедбаності. Шкільний психолог відіграє ключову роль у виявленні педагогічно занедбаних учнів і в наданні їм своєчасної допомоги. Систематична робота психолога включає:
 - Проведення діагностичних заходів для виявлення рівня емоційного благополуччя, мотивації до навчання та рівня стресу в учнів.
 - Проведення групових і індивідуальних тренінгів для розвитку стресостійкості, впевненості в собі та навичок соціальної взаємодії.
 - Співпраця з педагогами для впровадження технік емоційної підтримки в навчальний процес.

Інтеграція психологічної підтримки та індивідуалізації як комплексного підходу.

Індивідуалізоване навчання в поєднанні з психологічною підтримкою є більш ефективним, ніж застосування цих підходів окремо. Синергія від їхньої інтеграції проявляється у зменшенні рівня тривожності, збільшенні мотивації до навчання і розвитку почуття власної гідності у дітей.

- Одним з ефективних методів є розробка індивідуальних освітніх маршрутів для учнів, які включають як навчальні, так і психологічні аспекти. Такий підхід дозволяє враховувати сильні і слабкі сторони учнів, що сприяє їх особистісному розвитку і допомагає уникнути педагогічної занедбаності.
- Розвиток комунікативних та соціально-психологічних компетентностей вчителів також є важливим аспектом профілактики педагогічної занедбаності. Педагоги мають бути підготовленими до роботи з дітьми, які потребують особливої уваги, та до застосування методів індивідуалізації.

Практичні рекомендації для профілактики педагогічної занедбаності:

1. Розробка програм індивідуалізованого навчання, які враховують потреби кожного учня, з акцентом на практичне застосування знань, що сприяє підвищенню зацікавленості до навчання.
2. Запровадження регулярної психологічної діагностики для виявлення учнів, які відчувають емоційний дискомфорт або мають низьку мотивацію до навчання.
3. Організація тренінгів та семінарів для педагогів щодо методів підтримки педагогічно занедбаних дітей та розвитку стресостійкості у самих педагогів.
4. Розвиток комунікативної культури в школі як основи для створення безпечного та підтримуючого середовища.

Висновок. Інтеграція індивідуалізованого підходу до навчання та психологічної підтримки є перспективною стратегією для профілактики педагогічної занедбаності. Такий підхід забезпечує не

лише академічні успіхи учнів, але й сприяє їхньому особистісному розвитку, формує навички подолання труднощів і сприяє емоційному благополуччю. Впровадження комплексної системи підтримки учнів є завданням, що потребує злагодженої роботи педагогів, психологів, батьків та самого учня.

Леганькова Ірина Ігорівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Сім'я – це любов і повага, взаєморозуміння, це місце де ми відчуваємо себе потрібними та захищеними. Однак на сьогодні у нашому суспільстві шлюб проходить трансформації. Подружжя руйнує свій шлюб через велику кількість конфліктів, що створює психологічно травмуючу ситуацію для кожного члена сім'ї. Накопичуються негативні емоції, з'являються психотравми, знижується самооцінка, втрачається взаєморозуміння, зникає почуття емпатії, вибудовуються бар'єри ставлення один до одного. Емоційно напружена атмосфера в сім'ї призводить до морального і фізичного виснаження у всіх сферах життя.

Сімейні конфлікти – це боротьба між подружжям в основі зіткнення протилежних мотивів і поглядів без урахування почуттів і інтересів партнера. Під час такої взаємодії партнери перебувають під владою своїх почуттів, та в них спрацьовують накопичені образи і претензії. Це блокує головний механізм, необхідний для вирішення конфлікту, подружжя не слухає і не чує один одного. Прояв демонстративної поведінки у сімейному конфлікті – це замовчування справжніх почуттів та уявлень про ситуацію.

Гострота конфліктів та їх частота, сила емоційних вибухів, контролю над самовладанням, витримкою, тактика і стратегія поведінки подружжя у різноманітних конфліктних ситуаціях залежить від індивідуальних особливостей темпераменту і характеру. Ускладнює ситуацію й те, що у чоловіків і жінок існують гендерні відмінності у сприйнятті і способах розв'язання конфліктів. Ми по-різному проживаємо стресові ситуації, конфлікти, у нас різні потреби і різні відчуття в одній і тій же ситуації. Чоловіки зазвичай функціональні і в випадку сімейного конфлікту в першу чергу задаються питанням, що з цим робить. Жінки ж, натомість, більш емоційні, їм важливо відчувати, що їх почули і зрозуміли їх почуття.

В психологічній практиці роботи з сімейними парами важливо розділяти конфлікти на безпечні та небезпечні, конструктивні та деструктивні. Безпечні конфлікти характеризуються легкими спалахами при взаємодії та легко згасають, небезпечні ж, в свою чергу, проявляються, як буря, яка здатна зруйнувати все на своєму шляху. Конструктивні конфлікти покращують та модернізують відносини на відміну від деструктивних, які погіршують взаємодію пари і часто призводять до розлучення.

Причин для конфліктів дуже багато. Однією із підстав для конфлікту є порушення емоційної сфери, що є підґрунтям для виникнення численних конфліктів, які роблять подружнє життя нестерпним. Адже емоційна сфера – це основа благополуччя сім'ї, саме вона включає в себе дружбу, любов, взаєморозуміння, загальні інтереси, смаки, погляди на життєві позиції, повагу один до одного. Відсутність гармонії в емоційній сфері, як правило, призводить до деформації в інших стосунках. Сексуальні відносини – це один із головних чинників шлюбних відносин. При порушенні цієї сфери подружжя, зазвичай, не обговорюють між собою цю проблему. Як наслідок, конфлікти лише помножуються і несуть за собою найгірші наслідки, такі як зрада чи розлучення. За затяжним, невирішеним конфліктом, сваркою як правило ховається невміння спілкуватися. Тому необхідність повноцінного спілкування – це єдиний шлях до вирішення проблем.

Підводячи підсумок, можна сказати, що конфлікт – це переломний момент, в якому необхідно визнати причину протиріч, незгод, непорозумінь, прийняти все, проаналізувати можливі варіанти вирішення і знайти шлях досягнення згоди. Вміння ефективно взаємодіяти, розуміти психологічні механізми конфліктів дозволить подружжю провести корекцію і вибудувати міцні та щасливі стосунки. Лише необхідно завжди пам'ятати, що кожен має право на свою думку, почуття, емоції і до цього потрібно ставитися з повагою, навіть якщо ви з цим не згодні.

Лобода Сергій Геннадійович

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

ОСНОВНІ МОТИВАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ СПОРТСМЕНІВ

Етимологічно термін «мотивація» походить від латинського слова «*movere*», що означає рух – це сукупність свідомих або несвідомих причин чи мотивів, що спонукають когось до дії або досягнення певних цілей. Мотивація – це внутрішня енергія, яка визначає всі аспекти нашої поведінки; вона також впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо і взаємодіємо з іншими. У спорті висока мотивація широко визнається як необхідна передумова для того, щоб спортсмени реалізували свій потенціал. Однак через її абстрактну природу це сила, яку часто важко повністю використовувати.

Спорт високих досягнень вимагає величезних зусиль і жертв, які часто важко зрозуміти, включаючи перевищення біологічних і ментальних меж, витримування повторюваних стресових ситуацій та тимчасове жертвування певними природними потребами.

Один із найпопулярніших і широко представлених підходів до мотивації у спорті та інших сферах досягнень – це теорія самовизначення. Ця теорія базується на ряді мотивів, які варіюються за ступенем самовизначення, яке вони відображають. Самовизначення стосується того, наскільки поведінка є вибраною і ініційованою самостійно. Поведінкові регуляції можна розмістити на континуумі самовизначення. Від найменш до найбільш самовизначених це амотивація, зовнішня регуляція, інтроєктована регуляція, ідентифікована регуляція, інтегрована регуляція та внутрішня мотивація.

Амотиваційна стратегія представляє відсутність наміру займатися якоюсь діяльністю. Вона супроводжується відчуттям некомпетентності та відсутністю зв'язку між поведінкою та очікуваним результатом. Такі спортсмени демонструють відчуття безпорадності й часто потребують консультування, оскільки вони дуже схильні до відмови від занять.

Зовнішня та інтроєктована мотиваційні стратегії являють собою несамовизначені або контрольовані типи зовнішньої мотивації, оскільки спортсмени не відчувають, що їхня поведінка є вибором, і, як наслідок, вони відчувають психологічний тиск. Участь у спорті для отримання призових грошей, виграшу трофею або золотої медалі є прикладом зовнішньої регуляції. Участь для уникнення покарання або негативної оцінки також є зовнішньою. Інтроєкція – це внутрішній тиск, під яким спортсмени можуть брати участь через відчуття провини або для досягнення визнання.

Ідентифікована та інтегрована стратегії являють собою самовизначені типи зовнішньої мотивації, оскільки поведінка ініціюється за вибором, хоча вона не обов'язково сприймається як приємна. Ці типи регуляцій пояснюють, чому деякі спортсмени присвячують сотні годин повторенню одноманітних вправ; вони усвідомлюють, що така діяльність зрештою допоможе їм покращитися. Ідентифікована регуляція представляє участь у діяльності через її високу цінність, тоді як інтегрована регуляція є в гармонії з власним «Я» і майже повністю самовизначена.

Внутрішня мотивація виникає зсередини, є повністю самовизначеною і характеризується інтересом та задоволенням від участі у спорті. Існує три види внутрішньої мотивації: мотивація до знання, мотивація до досягнення та мотивація до переживання досвіду. Внутрішня мотивація вважається найздоровішим типом мотивації та відображає мотивацію спортсмена виконувати діяльність просто заради самої участі.

Згідно з угорським психологом М. Чіксентмігаї, найвищий рівень внутрішньої мотивації – це стан потоку. Потік характеризується повним зануренням у діяльність, до такої міри, що більше нічого не має значення. Центральним для досягнення стану потоку є ситуація, у якій існує ідеальна відповідність між сприйнятими вимогами діяльності та сприйнятими здібностями або навичками спортсмена. Під час потоку самосвідомість зникає, і спортсмени стають єдиними з діяльністю. Надмірний або нереалістичний виклик може проковувати надмірну тривогу, тому тренери повинні забезпечити, щоб спортсмени ставили реалістичні цілі. З іншого боку, якщо спортсмени мають високий рівень навичок для виконання діяльності, а виклик, який вона представляє, є відносно низьким це може призвести до нудьги.

Зосередження на особистому оволодінні та цілях, заснованих на власних досягненнях, сприяє внутрішній мотивації більше, ніж акцент на перемозі та демонстрації переваги над іншими. Тому зосередження тренера та спортсмена має бути на особистому оволодінні та внутрішній мотивації (задоволення) приносить найбільш позитивні мотиваційні результати. Спортсмени з внутрішньою мотивацією розвивають завдання-орієнтовані (позитивні) стратегії подолання труднощів. Натомість спортсмени з зовнішньою мотивацією схильні уникати вирішення ключових проблем і значно рідше досягають своїх цілей.

Однчасна наявність високої зовнішньої та внутрішньої мотивації, ймовірно, забезпечить найбільш позитивні результати для дорослих спортсменів. Однак важливо, щоб зовнішні мотиви були підтримані на міцній основі високої внутрішньої мотивації. Без високої внутрішньої мотивації спортсмени, ймовірно, відмовлятимуться від занять при виникненні проблем, таких як травми, вилучення з команди чи пониження в ранзі.

Для розвитку позитивних мотиваційних стратегій тренерам та спортсменам можна використовувати наступні техніки:

1. *Постановка цілей:* спортсменів слід заохочувати ставити кілька амбітних, але досяжних довгострокових цілей; наприклад, прагнути представляти свою країну на великому чемпіонаті через три-чотири роки. Надихаючи спортсменів ставити власні цілі, вони з більшою ймовірністю приймуть виклики, що чекають на них, і прагнутимуть досягати цілей з ентузіазмом. Щоб спортсмени залишалися на шляху до своїх довгострокових цілей, їм слід також встановлювати відповідні середньострокові цілі.

2. *Використання зовнішніх винагород:* згідно з теорією самовизначення, ключовим аспектом ефективного використання зовнішніх винагород є те, що вони підсилюють відчуття компетентності та самоповаги спортсмена. Отже, винагорода повинна бути інформативною за своєю природою, а не контрольованою. Якщо винагорода стає контрольованою, вона може суттєво підірвати внутрішню мотивацію. Щоб винагорода була інформативною, бажано, щоб вона мала відносно невелику матеріальну вартість, такою як титул «гравець матчу» або «спортсмен туру». Також винагороду слід вручати спортсмену у присутності всіх потенційних отримувачів. Інші популярні способи використання символічних винагород включають гравіювання імен спортсменів на щорічних дошках пошани за їхній внесок або вручення спеціальних предметів одягу.

3. *Мотиваційна музика:* особливо ефективним способом мотивації спортсменів під час тренувань та перед змаганнями є використання музики, яку вони сприймають як натхненну.

4. *Позитивна саморозмова:* це техніка, яка може використовуватися для підвищення мотивації у різних сферах досягнень. Вона використовує потужний внутрішній голос спортсмена, щоб підкріпити його самооцінку або важливі аспекти його виступу. За допомогою відповідних повторень саморозмова може позитивно змінити систему переконань спортсмена.

Висновки. Мотивація є ключовим фактором успіху у спорті, визначаючи не лише поведінку спортсменів, але й їхні результати та стратегії досягнення цілей. Розуміння різних типів мотивації – від амотивації до внутрішньої мотивації – допомагає краще адаптувати підходи до тренувань та розвитку спортсменів. Важливо створювати умови для розвитку внутрішньої мотивації, яка є найздоровішою та найефективнішою, підтримуючи її зовнішніми стимулами для отримання найбільш позитивних результатів. Використання таких технік, як постановка цілей, зовнішні винагороди, мотиваційна музика та позитивна саморозмова, сприяє збереженню мотивації та допомагає спортсменам ефективно долати труднощі на шляху до досягнення високих результатів.

Лю Сяопань

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тривожність відноситься до емоційних розладів і може мати ситуативну або особистісну обумовленість, яка проявляється в схильності до частих та інтенсивних переживань стану тривоги.

Тривожність має тенденцію до самопідкріплення та самопідтримання, що негативно впливає на успішність діяльності дітей різного віку. Зовні тривожність може виявлятися у формі надмірності жестів, скутості, напрузі, сором'язливості, або ж, навпаки, у підвищеній метушливості, занепокоєнні, низькій концентрації уваги. Також можливе порушення сну, апетиту, переважання негативних емоцій над позитивними. Говорити про корекцію тривожності у дітей дошкільного віку можна лише тоді, коли її високий рівень призводить до дезадаптації. У зв'язку з тим, що цей емоційний стан розглядається як «передневротичний», його профілактика та корекція має високу значущість для успішної адаптації дошкільника в колективі та його гармонійного розвитку.

У процесі корекційної роботи дітей дошкільного віку слід залучати у діяльність, яка сприяла б розвитку позитивного самосприйняття, підвищенню впевненості у собі, зняття тілесної напруги, розвитку навичок висловлювання і розпізнавання своїх і чужих емоцій. Також важливо приділити увагу роботі зі страхами та негативними переживаннями.

У програмах профілактики та корекції емоційних та поведінкових розладів у дітей успішно застосовуються методи арт-терапії. Заняття арт-терапією дозволяють вивільнити негативні емоції, невербально висловити переживання та страхи в умовах безпечного простору за емпатичної участі та підтримки з боку психолога. Творча робота в процесі заняття, є деякою мірою «посередником» між арт-терапевтом і дитиною, що полегшує процес взаємодії для тривожного або замкнутого дошкільника: це дозволяє ділитися своїми емоціями і переживаннями не особисто, говорити часом алегорично, не від себе, а від персонажа, зображеного на папері або згаданого в історії. Набір технік та засобів арт-терапії дуже різноманітний, що дозволяє дитині також вибрати найбільш комфортний спосіб самовираження, що відповідає її потребам та можливостям. Для занять арт-терапією, незалежно від модальності (ліплення, видумка історії, малювання, колаж) не потрібні спеціальні навички. Це, у поєднанні з безоцінним прийняттям арт-терапевтом будь-яких форм творчої активності, сприяє зміцненню віри у свої сили та підвищенню самооцінки. Емпатійне прийняття з боку терапевта, створення атмосфери безпеки та довіри, може також зробити свій позитивний внесок у корекцію рівня тривожності. Заняття у групі та взаємодія з її учасниками у процесі творчості сприяє розвитку комунікативних навичок.

Застосування екологічного підходу в арт-терапії стає дедалі популярнішим. Психологи зазначають, що багато поведінкових розладів можуть бути пов'язані з відчуженням дітей від природи, тому важко переоцінити важливість використання природного середовища та природних елементів у роботі з дітьми. Заняття в рамках екологічного підходу можуть повністю або частково проводитися поза приміщенням. Прогулянки на свіжому повітрі загострюють роботу сенсорних систем організму, сприяють розвитку спостережливості, стимулюють уяву.

Взаємодія з природним середовищем здатна змінити ставлення дитини до неї, поступово розвинути екологічну свідомість. Діти можуть бачити результат своєї діяльності, дбаючи про природу, відчувати важливість цього та відчувати себе частиною середовища. Природа, у свою чергу, може виступати якимось «еко-терапевтом» у процесі еко-арт-терапевтичних занять і зробити свій важливий внесок у процес гармонізації особистості дитини, сприяючи зниженню рівня занепокоєння та страхів, створюючи відчуття безпеки та захисту.

Маларова Юлія Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ЕМПАТІЯ ЯК ОСНОВА КОМУНІКАЦІЇ ЛІКАР-ПАЦІЄНТ

Низка сучасних дослідників вказують на те, що такі професійні якості та поведінкові настанови як емпатія, орієнтація на пацієнта, захопленість своєю професією не є сьогодні показовими сторонами лікарів та студентів медичних факультетів. Серед можливих причин таких негативних тенденцій найчастіше називають брак часу, відсутність фінансової мотивації розвиватись у цьому напрямі, знижену увагу розвитку комунікаційної сфери у період навчання. Негативний вплив на емпатійне ставлення студентів до пацієнта надає також високе навантаження

під час навчання. Існує також думка, що психосоціальні фактори більше позначаються на поведінкові настанови у професійній діяльності, ніж, наприклад, завантаженість роботою.

Здоров'я населення є вкрай цінним ресурсом та індикатором добробуту країни. Пріоритетності набуває пацієнт-орієнтований підхід. Вивчення емпатії у діяльності лікарів дедалі більше привертає увагу як вітчизняних так і зарубіжних дослідників.

Якщо говорити про успіх лікування, то він, безперечно, залежить від правильно побудованої комунікації між лікарем та пацієнтом. Багато дослідників у цій галузі та самі лікарі визнають необхідність розвитку комунікативних здібностей як у період навчання у вузі, так і на систематичних курсах у період професійної діяльності.

Кількість публікацій, що актуалізують проблему недостатньо розвинених комунікативних компетенцій лікаря, як і емпатійних якостей, з кожним роком зростає. До того ж, по всьому світу зростає суспільне невдоволення у зв'язку зі збільшенням кількості скандалів та пов'язаних з ними розслідувань у галузі охорони здоров'я.

Наголошується, що основою успішної взаємодії лікаря та пацієнта натепер є знання базових принципів комунікації, комунікативних технік, специфічних особливостей професійного спілкування. Насамперед, це бажання та вміння спілкуватися, а також терпимість, поважність, сформований професійний імідж лікаря. Аналізуючи очікування лікаря та пацієнта від взаємодії, виділяють взаємне бажання комунікативної компетентності, емоційного відгуку, емпатії.

Емпатія – це здатність сприймати і розуміти, що відчуває інший, «мати чутливість до людини взагалі». Саме така «чутливість» дозволяє лікарю обрати «адекватну тактику лікування», що вимагає вміння порівнювати «всі параметри діагнозу та прогнозу з якістю життя пацієнта, його професією, сімейним та соціальним становищем, особистісними та всіма іншими факторами». Завдяки емпатії можна уникнути «надлишкового лікування», прискорити процедуру постановки діагнозу, акуратно здійснювати медичні маніпуляції та виявляти делікатність у спілкуванні з пацієнтом, що дозволяє виключити виникнення різноманітних ятрогенів.

Одночасна турбота про тіло і душу передбачає, що увага та співчуття повинні поєднуватися у лікаря з наполегливістю, строгістю, точністю, акуратністю (навіть скрупульозністю). Це означає, що традиційний патерналістський ідеал лікаря – це лікар, який використовує професійні знання, навички та вміння, поєднуючи їх із здатністю співпереживання та співчуття пацієнту.

Вирізняють такі функції емпатійних здібностей:

- групу афективних функцій, здатність співпереживати почуттям;
- когнітивні функції, здатність розуміти думки та емоції іншої людини;
- поведінкові функції, здатність сприяти, допомогти.
- Група когнітивних функцій емпатійних здібностей складається з:
 - відображення установок та орієнтації об'єкта емпатії до оточуючих;
 - забезпечення пізнання емоційних станів інших людей, їх відносин, особистісних характеристик щодо їх виразної поведінки;
 - розвитку здатності прийняти точку зору іншої людини;
 - зниження надмірної самоконцентрації (децентрація, яка розуміється як розумове зусилля, здійснюючи яке людина здатна подолати егоцентризм і стати на думку іншого);
 - породження суджень щодо іншої людини його миттєвих думок, почуттів;
 - орієнтації у потенційних та реальних емоційних станах іншого;
 - побудові припущень та направлення змін у поведінці іншого;
 - оцінки перспективи подальших взаємовідносин та взаємодій.

Емпатія включає три рівні: когнітивний (розуміння емоційного стану іншого), афективний (співпереживання чи співчуття) та поведінковий рівні. На третьому рівні йдеться про вербальну комунікацію та невербальну поведінку. Невербальну поведінку людини умовно поділяють на дві групи: власне, невербальну поведінку (відстань між співрозмовниками, взаємне розташування співрозмовників, жести, пози, міміка, сигнали очей тощо) і невербальні вокальні феномени (гучність, тембр, ритм, висота звуку, мовні паузи, сміх, плач, зітхання, кашель та ін.).

Медведєв Ігор Анатолійович

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МУЗЕЇВ

В ХХІ столітті Україна переживає досить важкі процеси негативного впливу пандемії Covid та війни. Ці процеси, безумовно, торкнулися і освіти та підвищення фахової кваліфікації працівників музеїв. В сучасних умовах неможливо проводити традиційними формами очного навчання заходи по розвитку комунікативної компетентності працівників музеїв. Спілкування працівників із зовнішнім середовищем обмежене. Також воно сьогодні набуває інших форм та відбувається за допомогою різних технічних засобів та інструментів. Отож, працівникам музеїв та психологам доводиться шукати методи та способи позитивного впливу на формування комунікативної компетентності. З позиції теорії та методики психології проблемами розвитку комунікативної компетентності займалися такі вітчизняні вчені, як: М. Айзенбарт, Н. Єрмакова, Т. Каменєва, С. Максименко, Т. Шепеленко, Л. Пляка, С. Пухно, Г. Сегач, Л. Тригуб, І. Власенко, Д. Усик та інші. Серед основних груп психологічних особливостей комунікативної компетентності вище згадані вчені виділяють: когнітивну компоненту, яка реалізується через психічні процеси, які в свою чергу пов'язані із пізнанням працівників музеїв. І мова йде про конкретного працівника і цілий колектив. З позиції психологічних особливостей працівник музею повинен бути зацікавлений своїм внутрішнім світом та рефлексією. В сучасних умовах, працівники музейної сфери повинні зосередитися на формуванні комплексу знань про сутність, структуру, функції та особливості спілкування загалом. Особливе місце займають вміння та навички професійного спілкування, зокрема знання про стилі спілкування. Також, у працівників музеїв слід формувати загальнокультурну компетентність, що стосується та суттєво впливає на професійне спілкування. Цей аспект розвитку комунікативної компетентності дозволяє зрозуміти приховані натяки, асоціації, які важливі для роботи, наприклад, екскурсовода. Важливими для працівників музеїв є перцептивні та рефлексійні вміння. Науковому співробітнику, екскурсоводу, менеджеру музейної діяльності важливо вміти проникати у внутрішній світ співрозмовника та навчитися розуміти самого себе. Не менш важливою для працівників музеїв є формування емоційної компоненти. Ця компонента буде виявлятися у різноманітних адекватних емоційних станах. Бо реальна практика свідчить – щоденне спілкування з різними категоріями відвідувачів можуть приносити працівникам музеїв як позитивні, так і негативні емоції. Вміння отримувати задоволення від колег (партнерів), вміння бути задоволеним собою, насолоджуватися спілкуванням – то запорука вдалої роботи у відкритому соціокультурному середовищі.

Важливо в процесі професійної діяльності в музеї виховувати в собі і формувати емоційну чутливість до інших людей. Щодня в музейному середовищі люди вступають у діалогові стосунки з різними людьми. Така комунікація передбачає розвинену у працівників емпатію. Важливим для представників музейної сфери є формування в себе низького рівня тривожності, агресії та конфліктності у спілкування. Це більш важливою ніж дві попередніх є поведінкова компонента комунікативної компетенції працівників музеїв. Вміння на рівні мистецтва користуватися як вербальною так і невербальною складовою є запорукою вдалого професійного спілкування.

В сучасних умовах працівник музею повинен володіти декількома мовами. Не менш важливу роль відіграють вміння користуватися мімікою, жестами, пантомімікою. Разом з тим, при підготовці та підвищенні кваліфікації працівників музейної сфери слід звернути увагу на формування у них загальних та специфічних комунікативних вмінь, адже кожного дня цим працівникам доводиться встановлювати контакт із представниками різних соціальних груп та вікових категорій. Працівник музею повинен постійно удосконалювати навички самоконтролю та контролю над аудиторією. Треба постійно слідкувати над формуванням у працівників уміння застосовувати конструктивні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях. На нашу думку слід також звернути увагу на вміння працівників музеїв пересуватися в музейному просторі. Ця гама

психологічних особливостей дасть змогу формувати вдалі портрети сучасного екскурсовода, наукового співробітника, зберігача фондів тощо.

Також в реальній практиці треба поєднувати досягнення комунікативних та пізнавальних цілей. Можна із впевненістю стверджувати, що відвідування музею дає можливість покращити комунікативні зв'язки між учнями; учнями та педагогами; педагогами; учнями та працівниками музейної сфери. В процесі відвідування музею відвідувачі можуть навчитися: висловити прохання, вітати іншу людину, ввічливо спілкуватися, дотримуватися правил поведінки в музейному середовищі. У музеї люди навчаються розуміти ситуацію спілкування. Важливою є можливість навчити слухати іншу людину. В процесі участі відвідувачів у костюмованих або ж театралізованих екскурсіях можуть розвинути мову тіла (різні жести, міміку). Також музей є тим місцем де люди повинні усвідомити, що потрібно адекватно виражати свої думки та емоції. Саме в музеї, як показує практика, навички активного слухання можна формувати досить активно. В музейному середовищі люди навчаються виявляти інтерес до співрозмовника. В спілкуванні між педагогом – дитиною – музейним працівником формуються навички підтримки бесіди запитанням, що стимулює обговорення теми.

Екскурсія – одна з форм роботи музейних працівників, яка вчить дітей сприймати основні ідеї та почуття співрозмовника. Гарний екскурсовод аргументує свою точку зору чітко і переконливо. Більше того, екскурсоводи з досвідом уміють представляти дані та факти, які підтримують їх позицію. Саме екскурсоводи майстерно адаптують свій стиль спілкування до аудиторії: бо вони щоденно можуть працювати із різними віковими, соціальними групами. Разом з тим, в музейному середовищі і у дорослих, і у дітей добре формуються навички емпатії, зокрема вміння поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти її почуття та переживання. В цьому аспекті комунікативні навички позитивно впливають на емоційний інтелект. На історичних постатях навчаються співчуттю та вмінню підтримувати один одного у складних моментах. Музейні працівники вміло користуються інструментом вдалого спілкування і роблять це таким чином, щоб поважати почуття співрозмовника.

Музей – активний публічний інститут, де формуються навички публічних виступів, наприклад, впевнене та чітке висловлювання думок перед аудиторією; контроль над темпом, голосом, жестами та мімікою для підтримання уваги та інтересу аудиторії. Гурткова робота з дітьми у напрямку краєзнавства та екскурсійної діяльності формує працівників вміння адаптувати повідомлення до потреб та очікувань слухачів. Активна участь школярів у музейних заходах дають можливість формувати у працівників музеїв навички співпраці (вміння ефективно працювати в команді, ділитися ідеями та приймати їх від інших. Наукова діяльність учнів у співпраці з науковими співробітниками музею формує вміння конструктивного обговорення розбіжностей думок, що позитивно впливає на пошук загальних рішень. Важливим вмінням мотивувати інших для досягнення спільної мети досконало володіють менеджери, що працюють у музеї (директори, завідувачі відділів).

Експериментальним майданчиком для розвитку та активізації комунікативних навичок працівників музеїв Тростянецької громади Сумської області став Комунальний заклад Тростянецької міської ради «Музейно-виставковий центр «Тростянецький». Діти у віці від 7 до 17 років активно залучаються менеджерами від освіти та культури, психологами, педагогами, музейними працівниками до системи заходів, що дає можливість позитивно впливати на всіх учасників цього процесу засобами музейної психології та педагогіки. Особливо позитивно можна оцінити досвід, коли школярі долучаються до проектної діяльності, яка повинна закінчуватися реалізацією в культурному просторі громади театралізованої, костюмованої екскурсії «Відчуй себе захисником Європейського форпосту!». Діти через комунікаційну та творчу діяльність з дорослими долучалися до творчих груп: дизайнерів, істориків, модельєрів, акторів, екскурсоводів.

Мирославська Валентина Володимирівна
 магістрантка Сумського державного педагогічного університету
 імені А. С. Макаренка (м. Суми),
 науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ

Праця може бути як поштовхом до особистісного розвитку, так і негативно позначатися на особистості. Якщо своєчасно не ідентифікувати та не зменшувати негативні прояви, пов'язані з виснаженням та незадоволенням в професійній діяльності, професійна деформація та професійне вигорання можуть стати постійним супутником фахівця, призвести до розчарувань та захворювань. Військові дії, соціальні та економічні негаразди, онлайн навчання, особистий травмівний досвід та робота з дітьми, які потерпіли від війни, підсилюють хронічні стреси та впливають на зниження якості професійного життя педагогів. Масовий характер цих явищ підносить цю проблему до загальнодержавного рівня. Тому наукові та практичні надбання психології в рішенні цих проблем набувають великого значення.

Професійне вигорання є одним з найбільш шкідливих явищ, негативний вплив якого значною мірою впливає на ефективність трудової діяльності, міжособистісні стосунки та негативне сприйняття себе. Згідно з МКХ-11, вигорання – синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці. Основні *ознаки професійного вигорання*:

- втрачається енергійність, з'являється відчуття виснаження;
- підвищується психологічне дистанціювання від роботи, негативні і песимістичні думки про роботу;
- знижується професійна ефективність.

Термін «синдром вигорання» використовується у професійному контексті і не повинен застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя.

Поняття професійного вигорання ввів у науковий обіг у 1974 році американський психіатр Герберт Фрейденбергер. Він перший звернув увагу та описав це явище як стан, викликаний професійною діяльністю, що призвела до психічного та емоційного виснаження людини.

З самого початку вигорання вивчалось дослідниками в соціальних професіях, чия професійна діяльність була безпосередньо пов'язана з інтенсивною роботою з людьми. Було з'ясовано, що внаслідок професійного перенапруження люди починали відчувати стрес та перевтому і в усіх інших сферах життя, не пов'язаних з роботою.

Окреслимо основні чинники професійного вигорання у педагогічних працівників. До *соціальних* чинників, що посилюють дію стресових факторів професійного вигорання у педагогічних працівників, можна віднести наступні: відповідальність за життя та навчання учнів, надмірна кількість інформації, комунікативна перенасиченість, критичні ситуації, що вимагають швидких рішень.

До *особистісних* чинників, які можуть сприяти виникненню професійного вигорання, може свідчити наявність у педпрацівників таких рис, як: *інтровертованість* (соціальна стриманість, спрямованість на внутрішній світ); *реактивність* (динамічна характеристика які визначає, наскільки швидко і інтенсивна людина реагує на подразники); надто низький або високий рівень *емпатії* (емоційна відстороненість або перевантаженість чужими почуттями); занижена *самооцінка* та ін.

До *статусно-рольових* чинників професійного вигорання у педагогів можна віднести незадоволення власними досягненнями та прогресом; низький престиж професії вчителя у суспільстві; наявність стереотипних вимог до поведінки.

Діагностика і корекція рівня прояву вищезазначених чинників вимагає детальної уваги і буде предметом наших наукових пошуків і детального розгляду у подальшому.

Мирошник Дарина Сергіївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. філос. н., доцент Л. Л. Дворніченко

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ І ТРИВОЖНОСТІ У ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

На сьогодні питання харчової поведінки особистості залишається надзвичайно актуальним. Соціальні стандарти краси, які поширені в соціальних мережах, збільшують кількості скарг щодо порушень харчової поведінки у дівчат юнацького віку, що підкреслює важливість дослідження причин їх виникнення, а також – визначення ефективних методів профілактики і терапії відхилень у харчовій поведінці.

Харчова поведінка охоплює ціннісне ставлення до їжі, звички та стереотипи харчування у звичайних умовах та в умовах стресу. Вона також включає поведінкові реакції, орієнтовані на образ власного тіла і свідоме формування цього образу, формується під впливом різних факторів: біологічних, психологічних, соціальних і культурних. Це комплексна психологічна система, де важливим є не тільки процес задоволення фізіологічної потреби, а й сам акт приймання їжі. Через це процес харчування впливає на формування самої потреби в їжі. Виникнення та розвиток харчової поведінки розкриває загальні та індивідуальні особливості, включаючи гендерні відмінності.

Харчова поведінка – це складне ставлення до їжі, яке охоплює стереотипи харчування як у звичайних, так і в стресових умовах. Вона включає установки, звички, поведінку та емоції, пов'язані з їжею, які є унікальними для кожної людини. Харчова поведінка може бути гармонійною (нормальною) або відхилитися від норми, що залежить від таких факторів, як значення харчування в життєвих пріоритетах людини, кількість спожитої їжі та її якість.

Проблеми, пов'язані з харчовою поведінкою, особливо – молоді, дедалі частіше стають об'єктом уваги як науковців, так і практиків у сфері психології та медицини.

Юнацький вік – це важливий період фізичного, емоційного та соціального розвитку, коли молоді люди, особливо дівчата, гостро реагують на зовнішні впливи, такі як соціальні стандарти, стосунки з однолітками та сприйняття власного тіла. Часто тривожність стає провокатором змін у харчовій поведінці, що може призвести до проблемних звичок у харчуванні та навіть розладів харчової поведінки.

Юнацький вік є критичним періодом для розвитку особистості, в якому формуються основні механізми емоційної саморегуляції, а також з'являється тенденція до саморефлексії та самооцінки. У цей період рівень тривожності може підвищуватись через збільшення кількості соціальних, академічних та міжособистісних вимог. Тривожність у цьому віці має дві основні форми: ситуативну (реакція на конкретну стресову ситуацію) та особистісну (стійку схильність до переживання тривожного стану), що може впливати на самооцінку та ставлення до власного тіла.

Юнацький вік у дівчат є періодом значних фізичних і емоційних змін, посиленого суспільного тиску та прагнення відповідати певним стандартам. Саме в цей час часто зароджуються проблеми з харчуванням та надмірна увага до зовнішності. Розлади харчової поведінки часто виникають у юнацькому віці, що підкреслює необхідність раннього виявлення та втручання. За даними Національної асоціації нервової анорексії та пов'язаних розладів (ANAD), до 57% дівчат вдаються до дієт, зловживають проносними засобами та препаратами для схуднення, а також штучно викликають блювоту.

Варто усвідомлювати, що переїдання як реакція на стрес чи тривогу часто сприймається як звичка або особливість характеру, що може знижувати увагу до серйозності цих розладів та їхніх наслідків. Окрім відомих наслідків, таких як надмірна вага або значне схуднення, які можуть призводити до хронічних порушень обміну речовин, розлади харчової поведінки мають найвищий рівень смертності серед усіх психічних розладів.

Один з ключових механізмів, що може пояснити зв'язок між харчовою поведінкою і тривожністю, полягає у прагненні дівчат до швидкої емоційної компенсації. Зокрема, вживання їжі для зниження тривожності може перетворюватися на форму емоційного самозаспокоєння, особливо, якщо дівчата не мають інших способів психологічної підтримки або не володіють засобами емоційної

саморегуляції. Водночас, жорстке обмеження в їжі може стати для них способом прояву самоконтролю, який може слугувати тимчасовою формою зменшення тривожності.

Здавалося б, тривожні розлади та розлади харчової поведінки знаходяться на значній відстані один від одного у класифікаціях та діагностичних критеріях. Однак дослідження показують, що ці групи розладів не тільки часто зустрічаються разом, але й мають багато спільних клінічних ознак та загальні патогенетичні механізми.

Загалом, взаємозв'язок між тривожністю і харчовою поведінкою є складним і багатофакторним. Він охоплює не лише індивідуальні психологічні аспекти, але й соціокультурні впливи, що формують ставлення молоді до власного тіла та харчування. Дослідження показують, що формування здорових звичок харчової поведінки та методів управління тривожністю є важливими для забезпечення емоційного благополуччя дівчат у юнацькому віці, що зумовлює необхідність комплексного підходу до профілактики порушень харчової поведінки.

Михайліченко Наталія Олександрівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к. пед. н., доцент Н. Г. Осьмук

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУМІСНОСТІ ПОДРУЖНІХ ПАР

Міжособистісна взаємодія подружжя є основою сімейного благополуччя і психологічного комфорту. Якість шлюбних відносин багато в чому обумовлена сумісністю подружжя, їх соціальною і психофізичною відповідністю й узгодженістю поглядів, установок та звичних форм реагування. Дослідження проблеми сумісності подружжя вимагає аналізу всієї сукупності багатоаспектних взаємозв'язків між чоловіком і дружиною, а критерій сумісності подружжя буде найбільш повним, позаяк у сім'ї одна людина розкриває перед іншою багато сторін своєї особистості. В силу цього проблема сумісності в сім'ї є багатогранною. Тож, питання психологічного аспекту подружньої сумісності наразі є досить актуальним і вагомим.

Зазвичай вдалість шлюбу пов'язують з сумісністю подружжя, причому сама сумісність у сфері життєвих уявлень розуміється як оптимальне співвідношення властивостей темпераменту, а в часовому плані – як деяке везіння. Сумісність є одним із найбільш складних феноменів соціально-психологічної науки в цілому і психології сім'ї зокрема. Як і більшість соціально-психологічних явищ, вона не має однозначного визначення. У сфері наукових досліджень існує безліч концептуальних і емпіричних підходів до проблем сумісності подружжя.

Подружжя сумісність як здатність членів сім'ї узгоджувати свої дії, оптимізувати взаємостосунки в різних областях й видах спільної діяльності утворює багато рівнів. Провівши теоретико-емпіричне дослідження виділимо такі чотири рівні подружньої сумісності:

- 1) духовна сумісність – характеризує узгодженість основоположних компонентів поведінки партнерів: установок, ціннісних орієнтації, потреб, інтересів, поглядів, оцінок, думок тощо;
 - 2) персональна сумісність – характеризує відповідність структурно-динамічних особливостей партнерів: властивостей темпераменту, характеру, емоційно-вольової сфери: один з критеріїв персональної сумісності – безконфліктний розподіл міжособистісних ролей;
 - 3) сімейно-побутова сумісність – узгодженість уявлень про функції сім'ї, узгодженість рольових очікувань та домагань при реалізації цих функцій;
 - 4) фізіологічна сумісність – узгодження тілесного контакту, задоволеність від близькості.
- Складність подружньої сумісності як психологічного феномена відображає безліч підходів до її вивчення. Аналіз робіт вітчизняних і зарубіжних авторів дозволяє виділити три підходи до дослідження психологічної сумісності: структурний, функціональний і адаптивний

Структурний підхід на сьогоднішній день є найпоширенішим при розгляді проблеми сумісності. Він орієнтований на вивчення персональної сумісності – співвідношення різних статичних характеристик подружжя: характерологічних, інтелектуальних, мотиваційних. У функціональному підході до дослідження сумісності суттєвою є реалізація партнерами функцій і ролей. Звідси мірою сумісності виступає рольова узгодженість. Адаптивний підхід є орієнтованим

на дослідження не сумісності, а її результатів: позитивних міжособистісних взаємостосунків, ефективного спілкування.

Таким чином, результати проведеного нами теоретичного аналізу дозволяють зробити деякі висновки:

- 1) у нашому дослідженні сумісність розглядається як соціально-психологічний феномен, результат взаємодії, що має зовнішні і внутрішні прояви, умовами якого є певні поєднання характеристик людей. Зовні феномен проявляється у прагненні й здатності подружжя тривалий час добровільно взаємодіяти одне з одним. Внутрішньо феномен полягає у здатності подружжя узгоджувати свою взаємодію та має складну структуру, що включає в себе поведінкові, емоційні й когнітивні компоненти;
- 2) при аналізі визначень сумісності виявлена суттєва різниця в описі феномена, викликана змішанням різних типів і видів сумісності.

Тому, вивчивши основні рівні і підходи дослідження подружньої сумісності, стає очевидним, що існує багато критеріїв, за якими відбувається взаємодія подружжя. Цілковито природно, що повна сумісність подружжя є неможливою, тому що кожна особистість володіє винятковим і неповторним набором психологічних, фізіологічних, духовних, соціальних якостей та властивостей. Ієрархічна структура сімейних цінностей за ступенем їх важливості, актуальності й необхідності не є сталою системою і потребує індивідуального підходу для полегшення емоційних страждань та труднощів, досягнення благополуччя подружжя в цілому і кожного з партнерів зокрема.

Міхаель Оксана Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ ТИПОМ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Підлітки стикаються з багатьма складними викликами, такими як вибір майбутньої кар'єри, побудова стосунків з однолітками та протест проти соціальних норм. Як наслідок, тривожність підлітків стає більш вираженою та постійною.

Одними з найпоширеніших симптомів тривожності у підлітків є апатія, млявість і відсутність спонтанності. Причиною тривожності є пред'явлення до підлітків надмірних вимог, які не відповідають їхнім здібностям і потребам. Слід зазначити, що рівень тривожності також залежить від самооцінки підлітка.

Отже, тривожність у підлітків є складним станом, який негативно впливає на їхній розвиток, стосунки з іншими та комунікативні навички. Самооцінка – це уявлення людини про себе, яке може бути позитивним або негативним залежно від уявлення про свої здібності, особистісні характеристики та статус у суспільстві. Самооцінка істотно впливає на поведінку, ставлення до життєвих випробувань і труднощів, міжособистісні стосунки.

Особливості формування самооцінки в сім'ї має велике значення. Через свою психологічну необізнаність більшість батьків виробляють неправильні стратегії виховання та поведінки з дітьми (часто через жорстоке або непередбачуване покарання, приниження, відторгнення та страждання). В результаті такого виховання діти отримують психологічні травми, формують зневажливе ставлення до себе і взагалі недовіру до світу.

Підлітковий вік – це етап, під час якого самооцінка формується через спілкування з однолітками. Бажання отримати повагу з боку однолітків корениться в потребі бути визнаним у колі спілкування, якому діти схильні наслідувати, оскільки однолітки для них більш авторитетні, ніж дорослі. Таким чином спілкування з однолітками безпосередньо впливає на розвиток самооцінки підлітка.

Підлітки, що мають високу самооцінку, на відміну від підлітків з низьким рівнем самооцінки, позитивно ставиться до себе та світу, а тому краще справляється з життєвими труднощами. Як наслідок, позитивне самосприйняття може допомогти їм подолати тривогу.

Підлітки з низькою самооцінкою частіше відчують стрес, який супроводжується емоційною нестабільністю, неконтрольованою дратівливістю та очікуванням неприємностей.

Підлітки, що мають високу самооцінку є менш тривожними, ніж ті підлітки у яких низька самооцінка. Це пов'язано з тим, що коли діти мають негативне уявлення про себе, вони часто почуваються непотрібними та знеціненими. Вони також вважають, що не можуть впоратися з проблемами повсякденного життя. Це призводить до появи наступних тривожних симптомів:

1. гіперзбудливість з дратівливістю, гіпертонія;
2. безсоння, що характеризується порушеннями сну, які можуть посилити підліткову тривожність і призвести до того, що підліткам буде важко засинати або прокидатися вночі.
3. головні болі;
4. проблеми у навчанні.

Підлітки, які впевнені у своїх здібностях, можуть подолати тривогу легше, ніж підлітки з низькою самооцінкою. Це пов'язано з тим, що позитивне самосприйняття і віра у власні здібності підвищує ймовірність подолання труднощів. Крім того, стикаючись із життєвими проблемами, люди з позитивною самооцінкою зазвичай думають: «Я можу впоратися», що спонукає їх впевнено йти до своєї мети. І навпаки, підлітки з низькою самооцінкою можуть вважати, що вони не здатні подолати негаразди, і тому відчують себе більш пригніченими і тривожними, що призводить до підвищення рівня тривожності.

Молодь з низькою самооцінкою демонструє деякі додаткові характеристики:

1. підвищена чутливість до критики.
2. схильність сприймати критику як особисту образу, тобто сприймати критику як особисту образу;
3. вороже ставлення до інших;
4. схильність звинувачувати себе, що призводить до підвищеної тривожності та погіршення здоров'я;
5. уникання соціальних контактів через страх висміювання чи викриття. Як наслідок, це уникнення призводить до підвищеної тривожності.

Підлітки з низькою самооцінкою більш схильні до шкідливих поведінкових реакцій, включаючи вживання наркотиків і алкоголю та самоушкодження. Ці реакції спрямовані на подолання надмірної тривожності, але є неефективними і можуть призвести до серйозних проблем у майбутньому.

Іншими словами, тривога змушує мозок діяти, що є ефективним, коли він відчуває загрозу. Проте високий рівень тривожності може негативно вплинути на життя молодих людей, призводячи до низької самооцінки, підвищеної самотності та вживання алкоголю та наркотиків. Позитивна самооцінка та низька тривожність сприяють найкращому розвитку особистості. Підлітки з низькою самооцінкою часто почуваються непотрібними та невпевненими у собі.

Моїсеєнко Анна Юрївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н. С. В. Пухно

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЩО НАВЧАЮТЬСЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Емоційне вигорання студентів закладів вищої освіти є серйозною проблемою. Емоційне вигорання позначається на фізичному і психічному здоров'ї, навчанні та, загалом, – якості життя здобувачів вищої освіти. Цей термін використовується для опису стану постійного стресу, нестачі ресурсів і виснаження, що є наслідком екстремальних академічних навантажень і вимог, з якими стикаються здобувачі вищої освіти. Симптоми емоційного вигорання можуть приймати різні форми і проявлятися по-різному у різних людей.

Основні симптоми емоційного вигорання наступні: переживання почуття втоми і виснаження; емоційна відстороненість, що виражається у переживанні відчуття віддаленості від інших, можлива втрата інтересу до спілкування з іншими людьми; спостерігається зниження

продуктивності, погіршення якості роботи чи навчання; спостерігаються часті зміни настрою, прояви дратівливості, демонстрація агресії, людина починає переживати відчуття розчарування, безнадії; втрата почуття власної гідності та самовизначення, невпевненість у собі.

Емоційне вигорання супроводжується такими фізичними симптомами, як ослаблений імунітет, головний біль, мігрень, у людини починаються проблеми зі шлунком, розлади сну.

Основними факторами, що сприяють емоційному вигоранню у студентів, є наступні:

1. Навчання в закладі вищої освіти передбачає досить солідне навантаження: студенти повинні опановувати значний за обсягом науковий матеріал, готуватися до семінарів, практичних і лабораторних занять, іспитів, виконувати завдання самостійної роботи, що може бути достатньо виснажливим.
2. Значна кількість студентів зустрічаються з проблемою розподілу часу на виконання завдань освітнього процесу і відпочинок та заняття іншими справами. Відсутність навичок самоорганізації, незбалансованість визначеного, як правило, позначається на появі симптомів вигорання.
3. Значна кількість студентів закладів вищої освіти переживають фінансові проблеми. Як правило, частині студентів доводиться працювати неповний робочий день або позичати гроші, щоб покрити витрати на навчання, проживання, тощо. Визначене провокує стресові переживання, що може впливати на погіршення фізичного і психоемоційного стану молодих людей.
4. Університетське середовище є висококонкурентним, де студент може переживати певний соціальний дискомфорт. Зокрема, це може позначатися на ускладненні стосунків з викладачами, студентами з однієї групи чи потоку, поява нездорової конкуренції («токсичні» команди), булінг, певний тиск зі сторони сім'ї.
5. Багато студентів стурбовані майбутньою кар'єрою та професійним розвитком. Вони можуть хвилюватися, що не зможуть знайти роботу після закінчення навчання або що не зможуть досягти своїх професійних цілей, особливо в умовах нестабільної вітчизняної економіки.

Ці та багато інших чинників сприяють емоційному вигоранню серед студентів у мирний час. Відповідно, в умовах тотальної війни, в якій наразі перебуває Україна, багато з визначених факторів загострюються і додаються нові.

Під час війни в країні, вигорання у студентів закладів вищої освіти може стати ще більш вираженою проблемою, оскільки студенти можуть опинитися під додатковим тиском і стресом.

Серед факторів, що сприяють вигоранню студентів в умовах війни, дослідники виділяють наступні:

1. Турбота про безпеку та засоби до існування. Студенти турбуються про свою безпеку, своє життя і життя своїх близьких. Постійна необхідність бути готовими до тривоги, евакуації та загрози вибуху може призвести до паніки, тривоги, страху, зниження когнітивних функцій, відволікання уваги, апатії, поганої пам'яті та відсутності мотивації до навчання.
2. Брак матеріальних ресурсів. У воєнний час може бути важко забезпечити себе і свою сім'ю необхідними матеріальними ресурсами. Це не тільки викликає стрес і тривогу, але й збільшує потребу заробляти на життя і піклуватися про близьких.
3. Розлука з близькими. Війна призводить до розлуки з близькими, і студенти розлучаються зі своїми сім'ями та коханими. Це може призвести до почуття самотності та відчуження.
4. Стрес, пов'язаний з адаптацією до життя за кордоном. Багато студентів, які виїжджають за кордон, мають проблеми з адаптацією до нової країни та середовища.

Деяким студентам, які виїхали за кордон, важко відвідувати перші заняття через різницю в часі, а іншим доводиться відвідувати обов'язкові інтеграційні курси з іноземної мови в країні притулку, щоб зберегти право на соціальні виплати.

З метою профілактики емоційного вигорання серед студентів закладів вищої освіти, важливо створити сприятливе навчальне середовище. Це включає в себе раціональність навчального навантаження, заохочення до соціального життя та здорового способу життя, фінансову підтримку та консультування.

Студенти можуть отримати психологічну підтримку, включаючи індивідуальне консультування. Важливо, щоб студенти відчували себе в безпеці під час війни, тому необхідно забезпечити безпеку робочих місць освітнього середовища і житла, надати інформацію про можливі загрози та встановити правила поведінки в разі небезпеки. Важливо, щоб викладачі та адміністрація були уважними до навчальних та інших потреб студентів.

Моспанова Ярослава Павлівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. психол. н., професор С. Б. Кузікова

ВПЛИВ ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ НА РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ У СІМ'І

Конфлікти неминучі в будь-якому суспільстві, хоча в центрі уваги – збройні, етнічні, релігійні, економічні, політичні, а також сімейні конфлікти починають займати важливе місце. Існування постійного конфліктного середовища в родині може з часом вплинути на рівень стійкості дітей, внутрішньосімейні конфлікти мають ряд негативних наслідків для фізичного, але особливо психічного розвитку дітей.

Перш ніж визначити, якими є основні наслідки сімейних конфліктів для дітей, а також як вони можуть вплинути на їх стійкість, необхідно визначити основні поняття. Деякі дослідники визначили стійкість як «позитивну реакцію на адаптацію до непередбачуваної стресової ситуації» (Райс & Овербай, 2020) або «здатність сім'ї використовувати моделі поведінки та функціональні навички для переговорів і подолання конфлікту» (Мастен, 2014). тоді як інші дослідники вважають, що стійкість можна розуміти як «здатність успішно справлятися з сімейними труднощами» (Блек & Лобо, 2008). У своїй роботі Кузікова С. Б. та Щербак Т. І. визначають резильєнтність, як «здатність зберігати здоровий рівень психологічного і фізичного функціонування під час несприятливих життєвих ситуацій, за якого особистість здатна адаптуватися до раптових стресогенних змін» (Кузікова С. Б., Щербак Т. І., 2022).

Крім того, стійкість визначається як сімейні характеристики та здібності допомагати членам сім'ї вирішувати проблеми, з якими вони стикаються, і може розглядатися як набір моделей позитивної поведінки, ставлення та індивідуальних навичок, необхідних для повернення до шоккової ситуації та стати набагато сильнішим і подолати подібні майбутні ситуації. Дотримуючись цих визначень, ми можемо сказати, що дитина може мати високий рівень стійкості, якщо він базується на ряді таких рис, як фізичне здоров'я, психічне благополуччя та гармонійне сімейне середовище.

Природа конфліктів значно змінилася, і сьогодні діти все більше піддаються їм, зазнаючи низки непропорційних наслідків. Сьогодні ми бачимо все більше і більше дітей, які стикаються з неймовірними фізичними чи психічними травмами, які були зумовлені саме існуванням конфліктного сімейного оточення.

Крім того, внутрішньосімейні конфлікти вважаються стресорами, які можуть прямо чи опосередковано впливати на рівень стійкості на індивідуальному рівні та можуть призвести до відчуження гармонійного сімейного клімату.

Після огляду міжнародної літератури було виявлено, що на рівень стійкості дітей може впливати роль і участь батьків, а також сімейне середовище, в якому вони розвиваються. Таким чином, чим більше в сімейному оточенні переважають конфлікти, тим більше у дітей розвиватиметься постійний страх, вони будуть піддаватися психічному стресу, який може вплинути на їх довготривалу стійкість, наслідки сімейних конфліктів є факторами ризику для стійкості дітей. У сільській місцевості сім'ї більш схильні до конфліктів, які можуть проявлятися в різних формах – від простих сварок до фізичного, словесного чи психічного насильства (Мастен, & Теллеген, 2012).

Згідно з дослідженням («Intrafamilial conflict and emotional well-being: A population based study among Icelandic adolescents»), що аналізує рівень внутрішньосімейних конфліктів та їхній вплив на підлітків, 22% із 3515 дітей віком від 14 до 15 років мали симптоми високий рівень стресу, гніву, тривоги та депресії серед дітей в Ісландії після допомоги в конфліктах між батьками. З іншого боку, багато з них були залучені в насильницькі сімейні конфлікти, які впливають на їхній емоційний розвиток, а також на довгострокове благополуччя.

Висновки дослідження Колдвелла та Бредлі (1984) вказують на вплив сімейних конфліктів на дітей: погана взаємодія матері та дитини, стресові життєві події, підтримка сім'ї та якість домашнього середовища демонструє, що відсутність конфліктів всередині сім'ї, а також їх

розвиток у відповідному сімейному середовищі є важливими факторами розвитку і підтримувати стійку поведінку.

Егеланд і Крейцер (1991) проаналізували основні наслідки сімейних конфліктів і те, що може неявно вплинути на рівень їх стійкості. Результати дослідження показали, що більшість дітей у вибірці мали негативні наслідки, такі як: відсутність соціальних та емоційних навичок, відсутність здатності грати та функціонувати автономно.

Фінансовий конфлікт в сім'ї – чи не найпоширеніша причина. Відсутність грошей в умовах пандемії COVID-19, війни призвела до зростання непорозумінь серед членів родини. Труднощі з пошуком роботи в цьому контексті зумовлюють появу довгострокових наслідків.

Сімейні конфлікти виникають також через недостатню освіченість, алкоголізм, відмову від співпраці щодо становища жінки в сім'ї, традиції, що сприяють домінуючому становищу чоловіка, різне ставлення до виховання та навчання дитини, відмову від одного з батьків.

Спостерігати за конфліктами між батьками не означає появу наслідків для дітей відразу, вони можуть проявитися з часом, навіть якщо вважається, що важкий період минув. У більшості випадків у результаті сімейних конфліктів саме діти страждають від стану тривоги, що свідчить про рівень їх стійкості, тому дуже важливо, щоб батьки уникали обговорення цих негараздів зі своїми дітьми, щоб захистити їх від менш приємних впливів.

Наджафова Ірина Леонідівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ФЕНОМЕН БАТЬКІВСЬКОГО ВИГОРАННЯ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Батьківство – це особлива ланка у нашому повсякденному житті. Це неймовірно відповідальний і водночас дуже важливий статус. Емоційне та фізичне виснаження батьків – відносно нові для дослідження явища у психологічній науці, проте у сучасних умовах, під час світової пандемії «Covid-19» та війни в Україні, коли стресових факторів значно побільшало, явище батьківського вигорання набуває особливої гостроти.

Поняття емоційного вигорання набуло широкого вжитку завдяки літературному оповіданню «Випадок вигорання», опублікованому автором Грегом Гріном у 1961 році. Інші письменники та фахівці також звернулися до цієї теми. У фаховій науковій психологічній літературі емоційне вигорання почали розглядати з середини минулого століття: поняття «синдром вигорання» ввів у психологію американський психіатр Герберт Фрейндберг у 1974 році. Досліджуючи тему вигорання у жінок, цей вчений першим з науковців зазначив, що найвагомими чинниками вигорання у них є бажання стати «суперматір'ю» і робити все «правильно» у всіх сферах свого життя. Поєднуючи величезне коло обов'язків та вкладаючи в них всі свої зусилля, жінки забувають не тільки про особистий добробут, а і про своє здоров'я, що і призводить до їх більшого вигорання порівняно з чоловіками.

Стосовно проблеми батьківського вигорання, майже одночасно були опубліковані дві книги: «Вигорання батьків-християн» Е. Ленстром (Lanstrom, 1983) і «Батьківське вигорання» книга Дж. Прокассіні й М. Кайфабера (Procaccini & Kiefaber, 1983). Дослідниця Е. Ленстром описує вигорання, як виснаження фізичних та ментальних ресурсів. Е. Ленстром вважає, що чинниками вигорання є надвисокі стандарти батьківства, встановлені особистістю; нереалістичні очікування суспільства; бажання задовільнити всі (як емоційні, так і фізичні) потреби своїх дітей; а також дефіцит соціальної підтримки. До симптомів вигорання вона зараховує: втрату контролю, ізоляцію, самонавіяне почуття провини, фізичне й емоційне виснаження, відчуження, обурення щодо Бога. На думку авторки, інтенсивне залучення особистості у батьківську роль може призводити до втрати ідентичності та почуття особистої цінності, а побічними результатами вигорання можуть бути такі наслідки: алкоголізм, втрата близькості з партнером, розлучення (Lanstrom, 1983).

Дж. Прокассіні та М. Кайфабер відзначили, що виконання батьківських обов'язків може бути досить стресовим і призводити до ментального, фізичного й емоційного виснаження, яке можна назвати вигоранням. Вони також підтримують думку, що найбільше вигорають ті батьки, які мріяли і очікували батьківства, які віддано і з ентузіазмом виконують батьківську роль. Важливим елементом відновлення батьків, на думку авторів, є пошук балансу між піклуванням про дітей і турботою про себе (Procaccini & Kiefaber, 1983).

Розглянемо основні аспекти прояву батьківського вигорання та основні причини його виникнення, які відзначаються сучасними українськими дослідницями (І. Збродська, О. Кляпець, Т. Титаренко, Л. Пілецька та ін.).

Основні аспекти прояву феномену батьківського вигорання:

1. Фізичне та емоційне виснаження – батьки відчують надмірну втомленість тому, що вони увесь час ніби на «посту»: постійно, 24 / 7 приділяють увагу дітям, їхнім потребам та розвитку, втрачаючи при цьому можливість для самовідновлення.
2. Низька задоволеність від виховання – при вигоранні батьки можуть відчувати, що їхні зусилля не приносять бажаного результату, що може призводити до зниження мотивації батьківського виховання.
3. Дистанціювання від дітей – в результаті вигорання батьки можуть відчувати емоційну відчуженість від своїх дітей, що може викликати порушення сімейних стосунків.
4. Ізоляція та самотність – батьки, які переживають емоційне вигорання, часто відчують себе ізольованими від інших, адже вони можуть не знаходити підтримки серед інших батьків або у своєму соціальному оточенні.

Причини виникнення батьківського вигорання:

1. Невідповідність між очікуваннями та реальністю – модель ідеального батьківства, поширювана через соціальні мережі та суспільні стереотипи.
2. Суперечливі вимоги – останнє актуально для працюючих батьків (поєднання роботи та виховання дітей обома батьками є більш виснажливим порівняно з сім'ями, в яких один з батьків не працює, або у родині є бабусі-дідуся-пенсіонери, які допомагають батькам у вихованні).
3. Відсутність підтримки – якщо всередині родини не існує достатньої психологічної та/або фізичної підтримки тих членів родини, які більшою мірою опікуються дітьми.
4. Фізичне та емоційне перенавантаження – особливо характерне для сімей з маленькими дітьми (першого – четвертого року життя).

Як свідчать дослідження О. Кляпець, Т. Титаренко, з емоційним вигоранням здебільшого стикаються жінки, які вимушено взяли на себе більшість батьківських ролей. Постійна емоційна напруга спричиняє більше фізичне виснаження, саме тому жінка дуже швидко відчуває велику втому і материнські обов'язки викликають в неї бажання дистанціюватись від дітей. Саме тому матері, які знаходяться у декретній «відпустці», мають найбільш виражене емоційне вигорання.

Л. Пілецька звертає увагу на проблему батьківського вигорання, більш характерну для батьків-жителів мегаполісів. Саме в великих містах, порівняно з маленькими містечками та селами, суспільство ставить дуже високі вимоги стосовно батьків: їх вважають хорошими, лише якщо вони – успішні, красиві, здорові, спортивні, терплячі, відповідальні, добре заробляють та можуть багато чого дати та купити дитині.

Виходячи з праць проаналізованих зарубіжних і вітчизняних дослідників, загальними рекомендаціями щодо зменшення проявів батьківського вигорання є наступні:

1. Мати особистий час, або проводити певний час (хоча б одну годину на день) на самоті, навіть в сім'ях з маленькими дітьми, задля того, щоб трішки відпочити від батьківських обов'язків.
2. Спілкування з іншими батьками (бажано – з дітьми такого ж віку, як і власні): вони також стикаються з подібними труднощами, тому обмін особистим досвідом та порадами є дуже важливим для підсилення власної батьківської компетентності і зменшення емоційної втоми від батьківства.
3. Позбавитись нереалістичних очікувань – завищені вимоги до себе, це крок до розчарування та почуття провини.

4. Налагодження режиму сну і відпочинку – вкрай важливе для емоційної стабільності батьків.

Таким чином можна підкреслити, що батьківське вигорання є важливим феноменом, який характеризує всю складність і стресовність сучасного батьківства. Досконале вивчення цього феномену допомагає зрозуміти його причини та наслідки, а також знайти ефективні шляхи для його подолання, щоб забезпечити не тільки психологічне благополуччя батьків, а й гармонійний розвиток їх дітей.

Одарченко Наталія Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А.С.Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Особливість розвитку особистості в підлітковому віці визначає неузгодженість позиції підлітка, що обумовлює їх високий рівень конфронтації. В основі цього конфлікту може лежати той факт, що сучасні підлітки живуть у світі, де зміст і тенденції соціалізації складні.

Особливості підліткового віку призводять до того, що на цьому етапі всі проблеми з сімейним вихованням загострюються. Для відносин між дитиною і батьком в цей період характерна амбівалентність. Ще одним важливим фактором формування конфліктної поведінки є становище підлітка серед однолітків.

Особистісні особливості підлітків відіграють незамінну роль у формуванні конфліктної поведінки. Стан внутрішнього конфлікту часто підтримується соціальними та організаційними факторами. У більшості випадків діти у віці від 10 років не здатні впливати на ці фактори, що може призводити до конфліктів з оточуючими і порушувати процес спілкування.

Тому в психологічних дослідженнях, присвячених проблемам підлітків, відзначається перехідний кризовий характер цього етапу розвитку особистості. Суперечливість позиції підлітка призводить до загострення його конфронтації з оточуючими. У цю епоху провідними є три фактори формування конфліктної поведінки. До них відносяться стиль сімейного виховання, положення в групі однолітків і особистісні особливості підлітка.

Зростання конфліктів серед учнів-підлітків пов'язане з тим, що настає переломний момент у психологічному розвитку багатьох дітей, відомий як «підліткова криза». Наявність цих протилежних тенденцій призводить до зіткнень, і якщо ставлення дорослих не змінюється, це стає систематичним і негатив підлітка посилюється. Якщо ситуація не змінюється, зміни в попередніх стосунках зберігаються протягом усього підліткового періоду і можуть мати форму хронічних конфліктів. Як правило, спочатку виникає конфлікт дій, і тільки потім виникає конфлікт відносин. Конфлікт може тривати до тих пір, поки дорослий не змінить своє ставлення до підлітка.

Схильність до конфліктів призводить до виникнення конфліктів, що є важливою соціально-психологічною проблемою в освітньому процесі. Необхідною умовою для цього є не тільки важливий фактор подолання негативних проявів конфлікту, а й розуміння дорослими характеру підлітка.

Конфлікти в підлітковому віці характеризуються неадекватністю і низьким рівнем самокритичності свого життєвого досвіду, нездатністю правильно оцінювати життєві ситуації, емоційною збудливістю, імпульсивністю, рухової і мовної активністю, загостреним почуттям залежності, прагненням зайняти певне положення в референтній групі, негативізмом, неврівноваженістю і придушенням від збудження.

Контраст між дитинством і зрілістю може привести до виникнення протиріч в поведінці, в яких опиняється підліток, ускладнює йому засвоєння соціальних ролей, багатьох внутрішніх і зовнішніх, а також виникають проблеми індивідуальних відмінностей. Загальна закономірність проявляється в індивідуальних варіаціях, які залежать не тільки від середовища і умов виховання, що оточують підлітка, а й від особистісних особливостей.

Важливою особливістю поведінки підлітка є тривалі конфліктні відносини з оточуючими. Поведінка підлітків викликає, крім усього іншого, гнів, вони реагують на свої дії різкою

критикою, покараннями і негативним ставленням до своїх вчинків. Підлітки розцінюють таку поведінку як замах на свою самостійність, незалежність і особисту гідність.

Вчені стверджують, що конфлікт між підлітками і батьками викликаний недоліками виховання, індивідуально-психологічними змінами в психічному розвитку підлітків, а також індивідуальними особливостями самих дорослих. Конфліктна поведінка підлітків виникає тоді, коли не враховуються індивідуальні особливості, вікові зміни психіки, коли форма і зміст спілкування у дорослих не змінюються.

Конфліктні відносини сприяють розвитку адаптивного поведінки. З'являється відчуження, виникає віра в дорослу несправедливість, і її існування забезпечується уявленням про те, що дорослі його не розуміють і не можуть зрозуміти його. Виходячи з цього, вже може спостерігатися усвідомлена відмова від вимог, оцінок і поглядів дорослого, і він може взагалі упустити можливість вплинути на підлітка в цей критичний період становлення особистості.

Молоді люди у віці від 10 років часто конфліктують між собою через різний статус, який вони займають у міжособистісних стосунках. Зазвичай це затяжні конфлікти, причини яких приховані від вчителів, і які важко вирішити. Деякі з спостережуваних конфронтацій є результатом суперечностей, що виникають між високою самооцінкою і фактичним становищем учня в класі, яке їй не відповідає. Підлітки не вірять в свої сили при вирішенні конфліктних ситуацій, займають пасивну поведінкову позицію і відчувають почуття безпорадності. Підлітки прагнуть досягти суб'єктивних і особистісних результатів, щоб проявити себе і відчути впевненість у своїх силах, навіть якщо причина конфлікту не була усунена.

Таким чином, можна припустити, що істинними причинами конфліктів між підлітками є егоїзм, впертість, бажання «підтримати компанію», протиріччя в загальних і особистих інтересах, незгода з думкою оточуючих, труднощі в спілкуванні з вчителями і батьками. Все це створює об'єктивну причину для виникнення конфліктів в складній системі відносин.

Олексенко Марина Валеріївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ МАНІПУЛЯТИВНОГО ВПЛИВУ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Метою нашого емпіричного дослідження було вивчення прояву маніпулятивної поведінки у підлітків у контексті міжособистісних стосунків. Підлітковий вік – важливий етап для розвитку соціальних здібностей, оскільки він супроводжується активним формуванням міжособистісних відносин, прагненням до соціального визнання і відчуття власної значущості серед однолітків. У цьому віці можуть проявлятися як конструктивні, так і маніпулятивні стратегії взаємодії, в залежності від особистісних особливостей і соціального контексту.

Вибірка нашого дослідження складалася з 50 респондентів, 20 хлопців і 30 дівчат-підлітків у віці 14-17 років. Усі учасники добровільно взяли участь у дослідженні та були проінформовані про його цілі та умови. Одним з ключових інструментів оцінки схильності підлітків до маніпулювання в міжособистісних відносинах була Мак-шкала І (Mach IV), яка дозволяє виявити схильність до використання різних аспектів маніпулятивної поведінки, зокрема обману, моральної амбівалентності, цинізму і гнучкості стратегій взаємодії.

Результати дослідження за Мак-шкалою представлено на рисунку 1. Проаналізуємо особливості прояву основних маніпулятивних стратегій у підлітків. За шкалою "**Маніпуляція і обман**", яка вимірює схильність людини маніпулювати іншими для досягнення своїх особистих цілей, особливо за допомогою нечесних методів і соціальних маніпуляцій, виявилось наступне.

Хлопці: 35% (7 осіб) демонструють високий рівень маніпулювання у відносинах з оточуючими, здатні використовувати інших людей як засіб для власної вигоди, обманювати або маніпулювати в соціальних ситуаціях. Це може бути пов'язано з прагненням підлітка досягти соціальних чи особистих цілей, особливо через його вплив на однолітків та авторитетних діячів.

40% (8 осіб) показали середній рівень маніпулювання, що може свідчити про більш обережне використання маніпуляції, але все ж вказує на наявність схильності до маніпулювання в соціальній взаємодії. 25% (5 осіб) виявили нижчий рівень маніпуляцій у соціальних взаємодіях, що може свідчити про їх меншу схильність до більш етичного підходу.

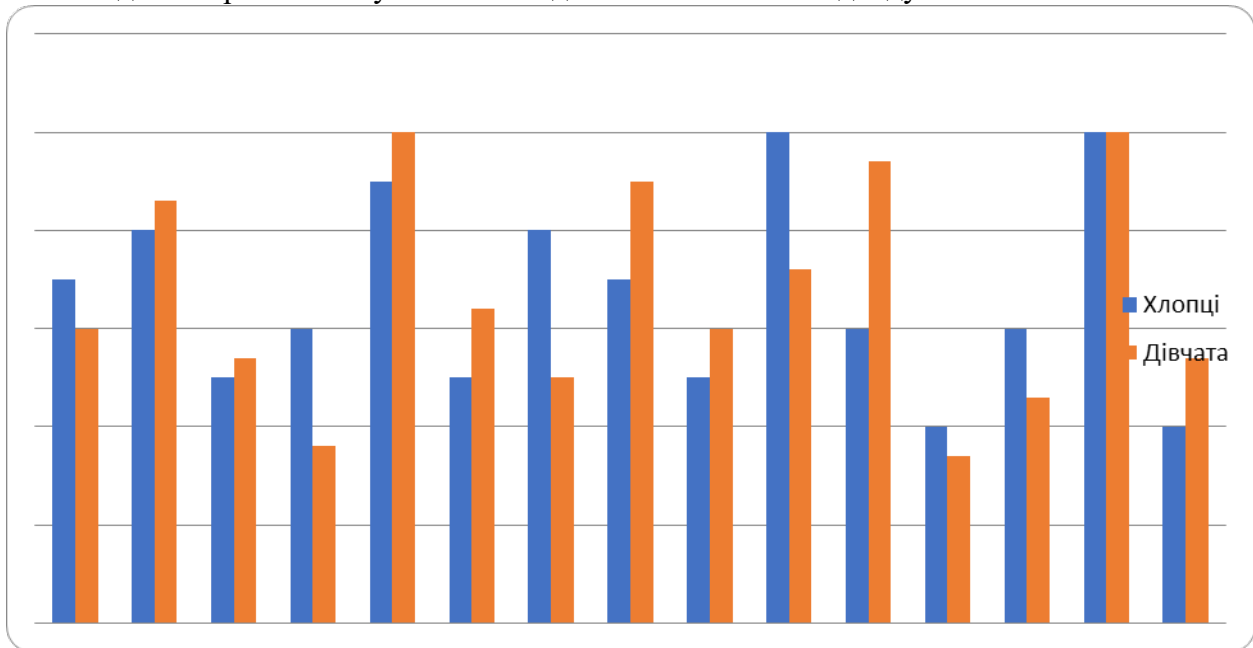


Рис. 1. Прояв основних маніпулятивних стратегій у підлітків за методикою «Мак-шкала»

Дівчата: 30% (9 осіб) мали високий рівень оперативності. Це вказує на використання маніпуляцій у певних ситуаціях для досягнення бажаного результату. Це може бути пов'язано з соціальними стереотипами та ролями, які молоді люди у віці 10 років зазвичай виконують у групах однолітків. 43% (13 осіб) вказують на середній рівень маніпулювання і можуть вказувати на наявність певної стратегії маніпулювання, але знаходяться в рамках соціальних норм і часто не використовують радикальну або агресивну тактику. 27% (8 осіб) можуть мати низький рівень маніпуляцій, високу емоційну зрілість, співчуття та здатність будувати здорові соціальні стосунки без використання маніпуляцій.

Отже, підлітки-хлопці більш схильні до маніпуляцій, що може бути пов'язано з типовими чоловічими соціальними ролями в підліткових групах, а конкуренція та бажання домінувати можуть призвести до більш агресивних або відкритих стратегій маніпулювання. Дівчатам властиві "м'які" маніпуляції, особливо в зв'язку з міжособистісними взаємодіями і використанням соціальних зв'язків, що може свідчити про підвищення соціальної чутливості і бажанні підтримувати гармонію всередині групи.

За шкалою "моральної амбівалентності", яка вимірює готовність людини використовувати неетичні або аморальні стратегії для досягнення своїх цілей, виявилось наступне.

Хлопці: 30% (6 осіб) продемонстрували готовність використовувати аморальні або неетичні стратегії для досягнення своїх цілей і мали високий рівень амбівалентності. Це може вказувати на труднощі в усвідомленні моральних обмежень і етичних норм, характерних для поведінки підлітків. Хоча це може свідчити про більш обережне ставлення до етики, вони схильні до компромісів, коли мова заходить про досягнення певних соціальних або особистих вигод. 25% (5 осіб) мали низький рівень амбівалентності, що свідчить про їх більш високі моральні орієнтири та етичну поведінку.

Дівчата: 18% (5 осіб) мали високий рівень амбівалентності, що вказує на те, що вони були мотивовані використовувати неетичні стратегії, але в рамках соціальних норм. 50% (15 осіб) демонструють середній рівень моральної амбівалентності, що дуже характерно для підлітків цього віку, де моральні норми ще не стійкі, а межі дозволеного можуть варіюватися в залежності від ситуації. 32% (10 осіб) мають низький рівень амбівалентності, що може свідчити про високий рівень моральної зрілості і здатності приймати етичні рішення в міжособистісних відносинах.

Отже, дівчата мають вищий моральний рівень порівняно з хлопцями, що можна пояснити схильністю до підтримки соціальної гармонії та адаптації в соціальних групах, що може бути пов'язано з більшою схильністю до конкуренції та використання сил для досягнення цілей.

За шкалою "цинізму і недовіри до оточуючих", яка вимірює схильність сприймати інших як інструмент для досягнення своїх цілей, виявилось що 40% хлопців (8 осіб) мали високий рівень цинізму, недовіру до мотивів інших людей, а також про готовність використовувати інших у своїх цілях; 35% (7 осіб) продемонстрували середній рівень цинізму, що може свідчити про здоровий скептицизм, але ніколи не висловлювали недовіри до інших; 25% (5 осіб) мають нижчий рівень цинізму, що може свідчити про більш відкритий і надійний підхід до міжособистісних стосунків. У дівчат 25% (8 осіб) мали високий рівень цинізму, що може свідчити про певну недовіру до оточуючих і бажання контролювати ситуацію; 30% (9 осіб) мали низький рівень цинізму, що свідчить про високий рівень довіри та відкритості до соціальних зв'язків.

Отже, хлопці-підлітки демонструють більш високий рівень цинізму, їм важче встановлювати довірчі відносини і, можливо, вони більш схильні до агресивних або змагальних стратегій у соціальних взаємодіях. З іншого боку, дівчата частіше підтримують соціальні стосунки, відчують меншу недовіру і можуть демонструвати більш адаптивні стратегії групової взаємодії.

Результати дослідження за Мак-шкалою (Mach IV) показали, що хлопці більш схильні до маніпулятивної поведінки, цинізму і моральної амбівалентності в порівнянні з дівчатами. Це може бути пов'язано як з індивідуально-психологічними особливостями, так і з соціальною роллю, яку молоді люди грають в колективі. Дівчата використовували менш агресивні стратегії в міжособистісних стосунках, демонстрували більшу схильність до емоційної відкритості. Це підтверджує припущення про те, що в підлітковому віці дівчата більшою мірою зосереджені на підтримці гармонії всередині групи. Беручи до уваги результати, ми стверджуємо, що соціальні ролі та гендерні відмінності мають значний вплив на вибір стратегій взаємодії підлітків, особливо щодо маніпулювання. Отримані нами результати можуть бути корисними при розробці програми соціально-психологічної підтримки підлітків, спрямованої на зниження рівня маніпулятивної поведінки та формування більш здорової моделі взаємодії в групі.

Ольшанська Дарина Олександрівна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

На жаль, війна Росії проти України не була чимось неочікуваним для більшості. Та й самі військові дії не перші та й, імовірно, не останні, у світі. Тому психологія розвивається, аби допомогти кожному військовому/військовій, їхнім жінкам/чоловікам, дітям, батькам тощо.

Очевидно, що повномасштабна війна, яка триває в Україні, призводить до великої кількості загиблих, руйнувань інфраструктури та значних економічних збитків. Окрім цього, її наслідки оцінюються крізь призму фізичного й психічного здоров'я українців – як тих, хто перебуває в Україні, так і тих, хто тепер за кордоном.

На вебсторінці Міністерство охорони здоров'я України розповідають, що знадобиться близько 15 млн громадян. Автори наголошують, що навіть на тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни теж може негативно вплинути на психічне здоров'я.

Посттравматичне зростання виникає після пережитої людиною травми. Якщо казати простими словами, травма пояснюється, як стрес для організму. Засновник позитивної психології М. Селігман стверджує, що травма не завжди є джерелом психічних проблем, а виступає рушійною силою розвитку, психологічної стійкості та благополуччя. Результатами успішного посттравматичного зростання особистості після травмуючих подій є розвиток власної індивідуальності, поліпшення комунікації з оточенням, усвідомлення та надання значущості

новим цінностям і смислам життя, зміна життєвих пріоритетів. Важливо також зазначити, що дуже важливим є реакція людини, на викликаний стрес, а в подальшому травму, так, як це може вплинути на стан людини як фізичний, так і психологічний, а також можливо й на самооцінку.

Після початку повномасштабного вторгнення Росії на Україну, як ми вже сказали, не дивно, що люди переживають важкі часи, тому ПТЗ стає якимось ковтком свіжого повітря. Людство починає по іншому дивитися на життя. Посттравматичне зростання після психологічного травмування допомагає людині зробити висновки, переоцінити себе та інших, а також своє мислення. Тобто, ми можемо сказати, що особа після травми та завдяки ПТЗ переходить на інший рівень розвитку.

Полегшення дистресу не завжди провокує зростання, але посттравматичне зростання впливає на полегшення симптомів, фізичний стан людини та на її посттравматичну адаптацію. Посттравматичне зростання після психологічного травмування допомагає людині зробити висновки, переоцінити себе та інших, а також своє мислення. Тобто, ми можемо сказати, що особа після травми та завдяки ПТЗ переходить на інший рівень розвитку.

Таким чином, посттравматичне зростання як феномен дозволяє особистості адаптуватися, переоцінювати життєві цінності та знаходити нові сенси у житті. Психологічна стійкість і здатність до відновлення стають ключовими в цьому процесі, сприяючи не тільки подоланню дистресу, але й покращенню фізичного та ментального здоров'я, а також переосмисленню життєвих пріоритетів і особистісному розвитку.

Парфило Тамара Олександрівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ФЕНОМЕН РОЗДІЛЕНИХ СІМЕЙ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Сім'я – це основна одиниця суспільства, яка виконує безліч функцій, серед яких емоційна підтримка, соціалізація дітей та забезпечення стабільності. Однак у сучасному світі сімейні структури зазнають значних змін, і одним із найбільш помітних явищ є розділені сім'ї. Розлучення, тривалі відстані між партнерами, а також зміни в соціальних ролях призводять до формування нових моделей сімейного життя, які потребують детального вивчення з психологічної точки зору. Військовий конфлікт в Україні також призвів до масового переміщення населення, що суттєво вплинуло на структуру та динаміку сімейних відносин. Розділення сімей через міграцію, мобілізацію та вимушене переселення стало серйозним викликом для ментального здоров'я та стійкості родини.

Тривала розлука внаслідок розділення членів сім'ї, як і розлучення партнерів, може мати серйозні психологічні наслідки для всіх членів родини. Дослідження показують, що діти, які пережили розділення і розлучення батьків, часто стикаються з емоційними труднощами, такими як тривога, депресія та проблеми з самооцінкою. Вони можуть відчувати себе покинутими або винними за те, що батьки не разом. Важливо зазначити, що не лише діти страждають – батьки також переживають стрес і втрату, що може призвести до емоційних розладів.

Розділені сім'ї часто стикаються з соціальними та економічними викликами. Батьки-одинаки можуть мати обмежений доступ до ресурсів, що впливає на їхню здатність забезпечити дітей. Це може призвести до соціальної ізоляції та зниження якості життя. Психологічні дослідження підкреслюють важливість соціальної підтримки для батьків-одинаків, оскільки наявність підтримуючої мережі може значно полегшити їхнє становище.

Розділені сім'ї потребують адаптації до нових умов. Це може включати формування нових взаємовідносин між батьками та дітьми, а також між самими батьками. Дослідження показують, що конструктивне спілкування між колишніми партнерами може суттєво зменшити негативний вплив розлучення на дітей. Психологи рекомендують використовувати медіацію та терапію для покращення комунікації та вирішення конфліктів.

Проте, не можна забувати й про позитивні аспекти, які можуть виникнути в результаті розділення і розлучення партнерів. У деяких випадках розділення може призвести до поліпшення

якості життя кожного з партнерів. Відновлення особистісної автономії та можливість створення нових стосунків можуть бути джерелом радості і задоволення. Діти також можуть виграти від того, що їхні батьки знаходять щастя в нових стосунках.

Отже, розділені сім'ї є складним і багатограним явищем, яке потребує уваги з боку психологічної науки. Розуміння психологічних аспектів таких сімей може допомогти в розробці ефективних стратегій підтримки для всіх членів родини. Психологи повинні продовжувати досліджувати цей феномен, щоб надати практичні рекомендації для поліпшення якості життя розділених сімей і зменшення негативних наслідків, пов'язаних із розлученням. Важливо пам'ятати, що кожна ситуація є унікальною, і підхід до вирішення проблем має бути індивідуалізованим, враховуючи потреби та особливості кожної родини.

Петрик Олена Ігорівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент Л. Л. Дворніченко

ВИВЧЕННЯ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Події, пов'язані з військовими діями в Україні, спричинили значний вплив на психіку населення. Травматичний досвід змінює сприйняття часу, особливо у тих, хто зазнав особистих втрат чи вимушено перемістився. Багато українців стикаються з проблемами адаптації до нових умов через вимушену міграцію як всередині країни, так і за кордон. Це впливає на часову перспективу, зокрема на відчуття майбутнього, і може бути пов'язане з розвитком тривожності та депресії.

У дослідженні, присвяченому вивченню особливостей часової перспективи, брала участь вибірка з 30 осіб юнацького віку. З метою вивчення особливостей переживання часу було застосовано методику О. Кронік та Є. Головахи, що являє собою важливий інструмент дослідження суб'єктивної картини світу й життєвого шляху. В ході дослідження було з'ясовано, що велика частина респондентів (40%) демонструє низький рівень континуальності, що вказує на те, що вони сприймають час як дискретний, роздріблений і переривчастий. Це може означати, що їхнє сприйняття часу є нестабільним, з різкими змінами в подіях або відчуттями про перебіг часу. Такі люди можуть відчувати свій життєвий шлях як нерівномірний, хаотичний і непослідовний, з акцентом на різноманітність подій, але без відчуття постійності.

Більшість респондентів (43,3%) мають середній рівень, що вказує на змішане сприйняття часу. Вони можуть частково відчувати час як неперервний і плавний, але також можуть відчувати його роздрібленість у певних аспектах життя. Це вказує на те, що вони періодично відчують рівномірний перебіг подій, але іноді стикаються з перериваннями або змінами у своїх відчуттях про перебіг часу.

Невелика частина респондентів (16,7%) сприймає час як континуальний, тобто плавний, неперервний і цілісний. Ці респонденти відчують свій життєвий шлях як стабільний і послідовний, без різких стрибків або різноманітності. Вони можуть відчувати одноманітність у своєму сприйнятті часу, що може супроводжуватися відчуттям передбачуваності та стабільності.

Аналізуючи результати дослідження показника «Розслабленість - напруженість», можна зробити наступні висновки: учасники з низькими показниками (16,7%) сприймають свій час як напружений, стиснутий і організований. Для них характерне відчуття, що час швидко минає, і вони постійно відчують тиск або необхідність працювати на високих оборотах. Їхній час насичений подіями, і вони можуть переживати стрес через велику кількість завдань або обов'язків. Це може призводити до відчуття недостатнього відпочинку та напруги.

Більшість респондентів (56,6%) перебувають на середньому рівні, що свідчить про баланс між напруженістю і розслабленістю. Вони можуть відчувати як моменти організованого, насиченого часу, так і періоди розслабленості. Це може означати, що їхній час сприймається як виважений: іноді швидкий та насичений, а іноді повільний і розслаблений. Такий рівень свідчить про відносну гармонію. Респонденти з високим рівнем розслабленості (26,7%) сприймають свій

час як розслаблений, повільний і розтягнутий. Вони можуть відчувати, що їхнє життя йде неквапливо, час неорганізований і вільний від напруги.

Грунтуючись на отриманих даних щодо показника «Емоційна приємність – неприємність часу», можемо констатувати наступні особливості переживання часу досліджуваними: більшість респондентів (50%) мають середній рівень емоційної приємності часу, що вказує на змішане емоційне сприйняття часу. Вони відчують як приємні, так і неприємні моменти в своєму житті. Це означає, що їхній емоційний досвід часу не є виключно негативним або позитивним, і вони періодично переживають як приємні, так і менш приємні події.

Учасники з низьким рівнем емоційної приємності (30%) сприймають свій час як емоційно неприємний. Це може свідчити про часті негативні емоції, стрес, незадоволеність подіями або обставинами, в яких вони перебувають. Їхнє сприйняття часу може бути пов'язане з негативними спогадами або труднощами в теперішньому, що призводить до відчуття дискомфорту та незадоволення.

20% респондентів сприймають свій час як емоційно приємний. Вони, ймовірно, відчують задоволення від подій і обставин, у яких перебувають, мають позитивні емоції та почуття у зв'язку з поточним або минулим досвідом. Ці респонденти відчують гармонію і позитивні емоції, пов'язані з часом, що може свідчити про загальне задоволення своїм життям.

Таким чином, дослідження підкреслює, що травматичний досвід та вимушена адаптація до нових умов призводять до змін у сприйнятті часу, підвищеної тривожності та стресу, що впливає на загальне психічне здоров'я населення. Військові дії в Україні мали значний вплив на психіку населення, зокрема на відчуття часу та емоційний стан юнаків: низький рівень континуальності, що свідчить про нестабільне сприйняття часу як роздрібленого і переривчастого; відчуття часу як напруженого та стиснутого, що може бути пов'язано з постійним стресом і насиченістю подій; змішане емоційне сприйняття часу.

Пороскун Ольга Віталіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н. С. Б. Кузікова

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тривожність є однією з найпоширеніших проблем серед дітей молодшого шкільного віку та привертає велику увагу як педагогів, так і психологів. У цьому віковому періоді діти стикаються з численними змінами: вони переходять від домашнього середовища до навчального, де їм необхідно адаптуватися до нових вимог і взаємодіяти з однолітками. Це може викликати високий рівень стресу, який проявляється у вигляді тривожності. Тривожність, у свою чергу, впливає на емоційний стан, поведінку та успішність дитини в навчанні. Дослідження показують, що своєчасне виявлення тривожності та корекція можуть допомогти уникнути негативних наслідків для подальшого розвитку особистості дитини.

В умовах сучасних реалій додатковим фактором, що значно підвищує рівень тривожності у дітей, є війна, яка порушує їх відчуття безпеки, створюючи відчуття невизначеності та тривоги за майбутнє. Вивчення причин, проявів та методів корекції тривожності є важливим для своєчасного виявлення та надання психологічної підтримки дітям, що сприятиме їх емоційному та соціальному благополуччю.

Проблема тривожності у дітей досліджується з різних кутів зору. Психологи, такі як З. Фрейд та К. Юнг, підкреслювали важливість дитячого досвіду у формуванні емоційних розладів у дорослому житті. Згідно з їх теоріями, тривожність виникає як захисна реакція на стресові фактори. У сучасних дослідженнях тривожність розглядається як комплексна емоційна проблема, що пов'язана із самосприйняттям дитини, її соціальними відносинами та впливом оточуючих.

Багато авторів акцентують увагу на ролі сімейного виховання у формуванні тривожності. Наприклад, Л. С. Виготський підкреслював, що надмірна опіка або емоційна холодність з боку батьків можуть призводити до розвитку тривожних станів у дітей. Інші дослідники вважають, що

шкільне середовище та взаємодія з однолітками також є важливими факторами, які впливають на розвиток тривожності.

Причини тривожності у дітей можна розділити на кілька основних категорій:

1. Адаптація до шкільного середовища. Діти вперше стикаються з необхідністю виконання навчальних завдань, встановлення стосунків із ровесниками та вчителями. Цей перехід може бути дуже стресовим, оскільки діти повинні звикнути до нових правил, отримувати оцінки та взаємодіяти з багатьма новими людьми.
2. Низька самооцінка. У віці 6-10 років діти починають активно порівнювати себе з іншими. Якщо дитина часто отримує негативні оцінки або зауваження з боку дорослих, це може викликати почуття невпевненості у своїх здібностях, що підвищує рівень тривожності.
3. Особливості сімейного виховання. Сім'я відіграє ключову роль у формуванні емоційного стану дитини. Надмірна опіка, постійний контроль або критика з боку батьків можуть сприяти розвитку тривожних станів. Діти, які не отримують достатньо емоційної підтримки, почувуються незахищеними, що викликає страх перед новими ситуаціями.
4. Соціальне оточення та війна. Взаємодія з однолітками, стосунки з учителями та інші соціальні фактори також впливають на розвиток тривожності. Особливо зараз діти відчувають додатковий стрес через війну, що створює відчуття нестабільності та страх за майбутнє.

Прояви тривожності можуть бути різноманітними, залежно від індивідуальних особливостей дитини. Серед основних проявів виділяють:

1. Соматичні симптоми. Головний біль, біль у животі, порушення сну, нудота. Ці симптоми часто не мають фізіологічних причин і є проявами прихованого стресу.
2. Поведінкові прояви. Уникання соціальних контактів, сором'язливість, страх відповідати на уроках або брати участь у групових заняттях. Діти можуть проявляти агресію або, навпаки, замикатися в собі, щоб уникнути стресових ситуацій.
3. Емоційні прояви. Плаксивість, різкі зміни настрою, дратівливість, страх перед новими ситуаціями. Такі діти часто мають підвищену емоційну чутливість та схильність до самоаналізу.

Для виявлення тривожності у дітей використовують різноманітні методи діагностики:

1. Спостереження за поведінкою дитини. Це один із найпростіших і найефективніших методів. Вчителі та батьки можуть відзначати ознаки страху, уникання, соматичні скарги, які можуть свідчити про підвищений рівень тривожності.
2. Опитувальники та анкети. Використання стандартизованих методик, таких як шкала тривожності для дітей (SCAS), дозволяє об'єктивно оцінити рівень тривоги та визначити фактори, що її спричиняють.
3. Інтерв'ю з батьками та вчителями. Збір додаткової інформації про поведінкові прояви дитини, її взаємодію з оточуючими та можливі фактори, що викликають тривожність.

Корекція тривожності у дітей вимагає комплексного підходу, що включає роботу з дитиною, її батьками та педагогами:

1. Арт-терапія. Використання творчих методів, таких як малювання, ліплення, допомагає дітям виразити свої емоції та знизити рівень тривоги. Це особливо ефективно для дітей, які мають труднощі з вербальним вираженням своїх переживань.
2. Релаксаційні вправи. Дихальні техніки, медитація, прогресивна м'язова релаксація допомагають дітям зменшити напругу та навчитися контролювати свої емоції.
3. Робота з батьками. Важливо навчати батьків підтримувати дитину, створюючи атмосферу безпеки та довіри. Батьки повинні уникати надмірного контролю та критики, а також забезпечувати дитину емоційною підтримкою.
4. Співпраця з педагогами. Вчителі можуть допомогти знизити тривожність, створюючи комфортне навчальне середовище, використовуючи позитивне підкріплення та індивідуальний підхід до кожної дитини.

Тривожність у дітей молодшого шкільного віку є серйозною проблемою, що потребує своєчасного виявлення та корекції. Якщо не приділяти достатньої уваги цій проблемі, тривожні стани можуть стати стійкими та мати негативний вплив на емоційний та соціальний розвиток дитини. Застосування комплексних методів діагностики та корекції, а також співпраця між

батьками, педагогами та психологами можуть допомогти дитині подолати труднощі та забезпечити її здоровий розвиток.

Постернак Вікторія Вікторівна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка (м. Суми)
науковий керівник к. філос. н., доцент Л.Л. Дворніченко

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ
ПРАВООХОРОНИХ ОРГАНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Психічне здоров'я працівників правоохоронних органів під час війни є важливим фактором їхньої здатності ефективно виконувати службові обов'язки. Робота в умовах підвищеного ризику і постійної загрози життю вимагає особливих підходів до підтримки ментального здоров'я та психологічної стійкості правоохоронців.

В умовах воєнного стану виникають численні стресові ситуації та загрози, які можуть негативно впливати на психологічний стан правоохоронців. Психологічна підготовка відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості, допомагаючи поліцейським підтримувати емоційну стабільність під час складних обставин, своєчасно розпізнавати загрози та приймати обґрунтовані рішення в екстрених ситуаціях. Вміння ефективно контролювати власні реакції на стрес є критично важливим для збереження продуктивності та запобігання негативному впливу емоцій на виконання службових обов'язків. Таке вміння сприяє усвідомленню ризиків травматичного стресу та розвитку навичок самостійної й колективної підтримки, що допомагають уникнути негативних наслідків. Завдяки психологічній підготовці поліцейські навчаються аналізувати власні емоційні стани, знаходити підтримку серед колег і впроваджувати ефективні стратегії для збереження психічного здоров'я й емоційної стійкості.

Робота з психікою людини сприяє формуванню етичних принципів та підвищує стійкість до зовнішніх впливів, що є особливо важливим у професійній діяльності правоохоронців. Психологічна підготовка підрозділів Національної поліції потребує вдосконалення, оскільки, за результатами усного опитування поліцейських, багато з них не були належним чином підготовлені до стресів, пов'язаних із повномасштабними бойовими діями в країні. Не всі правоохоронці на місці подій здатні швидко приймати обґрунтовані тактично-правильні рішення, а також не всі готові використовувати зброю в екстремальних умовах. Ці аспекти вказують на необхідність поліпшення психологічної підготовки, яка б сприяла адаптації до бойових стресорів, розвитку впевненості у своїх діях і підвищенню професійної готовності до виконання службових обов'язків у критичних ситуаціях.

Готовність до професійної діяльності складається з комплексу мотивів, професійних знань, умінь, навичок, а також настанов особистості, яка має достатній рівень розвитку професійно важливих якостей. Основу психологічної готовності правоохоронця становить постійний розвиток внутрішньої психологічної культури, що є одним із ключових факторів формування професійних навичок, особливо актуальних для правоохоронних органів. Професійна діяльність правоохоронців пов'язана з високим рівнем психоемоційної напруги, можливістю психологічної травматизації та значним професійним стресом, що особливо загострюється в умовах воєнного стану. Навіть у мирний час стрес залишається однією з найважливіших реакцій організму на зовнішні подразники, що активізує захисні механізми для запобігання потенційним загрозам. Такий рівень напруги підкреслює важливість розвитку психологічної культури та стресостійкості, які допомагають правоохоронцям зберігати емоційну стабільність, швидко адаптуватися до екстремальних ситуацій і ефективно реагувати на виклики їхньої професії.

Підвищена небезпека і напруженість професійної діяльності правоохоронців та негативні фактори, що впливають на неї, неминуче призводять до такого явища, як емоційне вигорання. Під час тривалої роботи в стресових умовах можуть виникати втрати позитивної професійної мотивації, різні невротичні реакції, а також психічні та фізичні розлади. Недостатня психоемоційна підготовка може спричинити погіршення якості виконання службових обов'язків,

підвищення ризику травмування або навіть отримання поранень. З огляду на це, правоохоронці часто формують стресостійкість шляхом так званого «емоційного відключення» від стресових ситуацій, що може тимчасово допомогти знизити напругу, але також загрожує розвитком відчуження від емоцій та професійної діяльності загалом. Це підкреслює важливість систематичної психологічної підтримки та профілактичних заходів, спрямованих на збереження емоційної стабільності і здоров'я працівників правоохоронних органів.

Зважаючи на сучасні умови життя, стає очевидним, наскільки важливою є ретельна підготовка правоохоронців до різноманітних стресових ситуацій. Емоційні та фізичні перевантаження, що виникають під час виконання службових обов'язків у бойових умовах, істотно впливають на їхню здатність ефективно діяти. Тому розвиток навичок стресостійкості та емоційної саморегуляції є необхідним для забезпечення стабільної роботи правоохоронців у складних та небезпечних обставинах.

Стресові ситуації, в яких доводиться працювати правоохоронцям, викликають значні психоемоційні та фізичні навантаження, що потребують підвищеного рівня психологічної підготовки. Належний розвиток стресостійкості є необхідним для збереження працездатності та емоційної стабільності в екстремальних умовах. Формування стресостійкості за допомогою «емоційного відключення» дозволяє тимчасово знижувати емоційне напруження, проте такий метод може мати негативний вплив на загальний психологічний стан працівників. Необхідно впроваджувати інші способи емоційної саморегуляції, які б дозволили правоохоронцям ефективніше адаптуватися до складних обставин.

Систематична психологічна підтримка та розвиток навичок управління стресом мають стати ключовими елементами професійної підготовки правоохоронців для забезпечення їхньої ефективності та безпеки в умовах підвищених ризиків.

Прийменко Єлизавета Сергіївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У практичній частині магістерської роботи нами було організовано експериментальне дослідження особливостей емоційного вигорання та життєстійкості військовослужбовців. Вивчалися такі соціально-психологічні чинники емоційного вигорання, як вплив місця несення служби (польові умови, стаціонарна база, бойові умови), життєстійкість та особистісні характеристики військових. У дослідженні брали участь 250 військовослужбовців.

Рівні емоційного вигорання вивчалися за трьома методиками: «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка; опитувальником «Професійне (емоційне) вигорання» Х. Маслач, С. Джексона; «Тестом життєстійкості» С. Мадді.

За першою методикою, ми бачимо, що фаза напруження у більшості військовослужбовців 140 осіб (56%) не сформована, у стадії формування – у 65 осіб (26%) і сформована у 45 осіб (18%). Фаза резистенції не сформувалася у 125 осіб (50%), на стадії формування у 70 осіб (28%), сформована у 55 осіб (22%). Фаза виснаження не сформувалася у 120 осіб (48%), у стадії формування у 80 осіб (32%), сформована у 50 осіб (20%).

За опитувальником «Професійне (емоційне) вигорання» (Х. Маслач, С. Джексон) результати свідчать про те, що більшість опитаних 120 осіб (48%) відчують емоційне виснаження на низькому рівні, 85 (34%) респондентів знаходяться на середньому рівні його прояву, а у 45 (18%) осіб виявився високий рівень емоційного виснаження. Низький рівень деперсоналізації мають 90 респондентів (36%), середній рівень – 100 осіб (40%), високий рівень деперсоналізації був виявлений у 60 військовослужбовців (24%).

Щодо редукції особистісних досягнень – 30% (75 осіб) мають високий рівень її вираженості, у 42% (105 осіб) дана якість розвинена посередньо, у 28% (70 осіб) мають низький рівень її прояву.

Аналіз отриманих результатів за методикою С. Мадді «Тест життєстійкості» (адаптація Д. О. Леонтєва та О. І. Рассказової). Результати свідчать про те, що 55 респондентів (22%) мають низький рівень прояву життєстійкості, 165 осіб (66%) - середній, і лише 30 респондентів (12%) мають високий рівень життєстійкості.

Також наше дослідження виявило, що військовослужбовці, які виконують обов'язки на стаціонарній базі, демонструють переважно середній рівень життєстійкості (наявний у 61,5%). Низький рівень наявний у 20%, високий – у 19% зазначених респондентів.

Військові, які виконують обов'язки в польових умовах, демонструють схожі з попередньою групою результати, а саме: домінує середній рівень прояву життєстійкості (у 72,9% респондентів); низький рівень виявлений у 16,6% досліджуваних. Але високий рівень має тенденцію до зниження (виявлений у 10,4% порівняно з 19% військовослужбовців попередньої групи).

Результати опитування про рівень життєстійкості військовослужбовців у бойових умовах виявляють важливі аспекти. Низький рівень значно збільшується з попередніми двома групами - виявлений у (29,2%), це майже третина опитаних респондентів. Також значно зменшується кількість військовослужбовців з високим рівнем (наявний лише у 8,9% досліджуваних, що є менше, ніж десята частина опитаних). Середній рівень виявлений у 61,7% опитаних, як і в групі респондентів, що виконують обов'язки на стаціонарній базі.

Тестування рівня життєстійкості серед жінок-військових виявило цікаві результати, а саме: низький рівень наявний у 12%, середній рівень – у 48%, високий рівень – у 40% респонденток. Тестування рівня життєстійкості у чоловіків-військових свідчать також про наявність значного переважання середнього рівня (у 68%). Більша частина чоловіків-військових мають низький рівень життєстійкості (23 %). Кардинально відрізняються дані чоловіків, які мають високий рівень прояву життєстійкості порівняно з жінками – якщо у жінок це 40%, то у чоловіків лише 9% мають високий рівень прояву життєстійкості. Тобто більшість чоловіків демонструють середній і низький рівні прояву життєстійкості, жінки – високий і середній.

Отже, результати діагностики свідчать про те, що у великої частини військовослужбовців починають проявлятися ознаки емоційного вигорання. Це підкреслює важливість спеціальної підготовки, яка включає не лише оперативне управління негативними емоціями, але й створення відповідних емоційних умов для ефективного виконання військових завдань.

При розробці навчальних програм використовувалися різноманітні тренінгові вправи та методики, що дозволяють працювати над цими аспектами. Важливо, щоб профілактика емоційного вигорання була комплексною та охоплювала різні напрямки. Основною умовою запобігання вигоранню є усвідомлення його наявності та здатність до самоконтролю. Необхідно пам'ятати, що особистісні деформації можуть призвести до швидшого розвитку вигорання.

Крім того, ефективне виконання основних професійних функцій військовослужбовцями можливе лише за умови зниження загального рівня емоційного вигорання, підтримки достатнього рівня емпатії, розвитку комунікативних навичок та позитивної орієнтації на результати їхньої діяльності.

Профілактика та корекція емоційного вигорання у військовослужбовців може будуватися наступним чином. Наприклад, можливі такі напрямки профілактичної та корекційної роботи з синдромом емоційного вигорання:

1. Розвиток комунікативних та управлінських навичок через активні методи навчання, такі як соціально-психологічні тренінги та ділові ігри. Ці методи імітують професійні чи інші ситуації, дозволяючи учасникам відпрацьовувати свої навички в реалістичних умовах. Особлива увага приділяється тренінгам комунікативних умінь та ефективним стилям взаємодії, що допомагає в вирішенні конфліктів.
2. Мотиваційні тренінги, які сприяють саморозвитку, особистісному та професійному зростанню. Вони допомагають учасникам зміцнити внутрішню мотивацію та стимулюють прагнення до вдосконалення.

3. Антистресові програми та групи підтримки, орієнтовані на особистісну корекцію самооцінки, розвиток впевненості в собі, соціальної рішучості та креативності. Такі програми допомагають людям подолати стрес і зміцнити свою психологічну стійкість.

4. Програми підвищення емоційної стійкості та психофізичної гармонії, які передбачають освоєння технік психічної саморегуляції, самоорганізації та планування. Вони також сприяють оптимізації способу життя та спрямовані на досягнення балансу між особистим і професійним розвитком.

Прокопенко Катерина Геннадіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. філос. н. К. М. Пасько

АНАЛІЗ ЖЕСТОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ У НЕМОВЛЕННЄВИХ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК

Проблема затримки мовлення та як слідство формування негативного впливу на психічний розвиток дитини щороку стає більш актуальною та стосується більшої кількості родин, що мають дітей раннього віку. Через ряд морфологічних та педагогічних факторів більша кількість дітей мають структурні дефіцити розвитку головного мозку, що в свою чергу впливає на гальмування психічного розвитку дитини. Мовлення як вища психічна функція, допомагає спеціалістам визначити затримку якомога раніше. Серед споріднених факторів, що впливають на опанування дитиною мовленням, жестовій комунікації приділяється вагоме значення. На сьогоднішній день серед наукової літератури аналіз жестової комунікації у немовленнєвих дітей раннього віку та її вплив на психічний розвиток розкрито не достатньо, тому постановка питання є актуальною та має практичну складову в підтримці батьків та спеціалістів, у наданні допомоги дітям із затримкою мовлення та психічного розвитку.

Теоретичним аналізом та узагальненням наукових досліджень із проблеми вивчення жестової комунікації у немовленнєвих дітей займалися наступні педагоги, логопеди, психологи та науковці: Л. Виготський, Н. Гавриш, Д. Ельконін, Я. Коломенський, А. Ласот, І. Мартиненко, Н. Манько, В. Сухомлинський, К. Ушинський та інші.

Мовлення як вища психічна функція розвивається з народження дитини. Серед головних факторів впливу є емоційний зв'язок, жеста комунікація та тактильна взаємодія з дорослими. Використання жестів починає спостерігатися у дітей в середньому у віці 9-11 місяців. Даний вид комунікації заохочує дитину до невербального мовлення і сприяють цьому, перш за все, віршовані забавлянки, ігри та безпосередньо жеста комунікація батьків. Серед найперших жестів, які дитина унаслідок від батьків – це жест заперечення. Так, відвертаючись від пляшечки дитина демонструє небажання пити чи їсти, або демонструє байдужість до предмету чи іграшки. Підняття рук (бажання, щоб дитину взяли на руки), жест ховання (гра «ку-ку») та махання під час привітання та прощання – це все є прикладом найпершої жестової комунікації дитини. Важливо зазначити, що жести, які використовують діти різних країн світу різняться, адже мають культурну обумовленість.

Одним із найважливіших жестів у розвитку дитини є вказівний жест. Перші вказівні жести з'являються у віці від 9 до 13 місяців життя, використовуються з метою вказування, показування, називання або слугують вираженням прохання про предмет чи дію з предметом. До складу дейктичних жестів входять не тільки вказівний жест пальцем, а також використання цілої руки: показування рукою, витягування руки. Як демонструють дослідження вказівного жесту, форма його використання дітьми вказівним пальцем чи цілою рукою має прогностичне та діагностичне значення для розвитку вербального мовлення. Так, використання вказівного пальця частіше поєднується з вокалізацією, а на пізніших етапах формування комунікативної діяльності, співпадає з кількістю слів, які діти використовують в структурованих ігрових ситуаціях. Рядом досліджень встановлено, що використання вказівного жесту в поєднанні з вокалізацією та поглядом у 12 місяців є передумовою формування у дитини вербальної комунікативної діяльності у 15 місяців.

Серед жестів, які слід проаналізувати при діагностиці немовленнєвих дітей можемо визначити наступні, на які слід звернути увагу:

- вказівний жест
- жест «дай»
- дитина махає рукою під час прощання (без нагадування «помахай»)
- жест відповіді «так»
- жест відповіді «ні»

За умови, що дитина взагалі не використовує жестову комунікацію, слід перейти до діагностики імітації (наслідування) та визначити чи не існує у неї морфологічних порушень.

Після 14 місяців у дітей спостерігається використання репрезентативних жестів, таких як крутіння носом або імітація дії тварини, що в свою чергу свідчить про розвиток мислення дитини. Слід зазначити, що розвиток мислення є первинною передумовою розвитку мовлення.

Серед вітчизняних та закордонних наукових джерел більшість авторів схильні визначати взаємозалежність виникнення жестової комунікації як передумови вербального мовлення в майбутньому.

Важливо зазначити, що відсутність комунікативних жестів (а особливо вказівного жесту) у дитини у 12 місяців є передумовою затримки розвитку мовлення у віці 24 місяців. Діти, які мають затримку мовлення в майбутньому стикаються з проблемою соціалізації та розвитку інших психічних функцій.

Психічний розвиток дитини залежить від рівня її мовлення. Діти, які взагалі не розмовляють, або мають складнощі при звуко вимові (мають свою, не зрозумілу оточуючим мову) або труднощі у вербальному формулюванні власної думки, зростаючи в дитячих соціальних групах (садок, гуртки раннього розвитку, спортивні гуртки тощо) та мають значні труднощі в комунікації з однолітками. Це в свою чергу викликає вторинні порушення у формуванні здорової самооцінки, емоційно-вольової сфери, ініціативи в майбутньому і в особливо складних випадках – повної дезінтеграції в соціальному середовищі.

Всі вищі психічні функції людини пов'язані, тому затримка мовлення дитини негативно впливає на розвиток мислення, уваги, пам'яті, фантазії. Мислення, як вища психічна функція має значну взаємозалежну кореляцію із розвитком мовлення та формує особливий вплив на психічний розвиток дитини. Теж саме відбувається і з розвитком пам'яті дитини: при затримці мовлення спостерігається погіршення слухової пам'яті та відслідковується обмежена продуктивність запам'ятовування інформації.

Також увага дітей з мовленнєвим порушенням характеризується низкою особливостей: нестійкістю, складністю перемикання, нижчим рівнем показників довільної уваги, складнощами у плануванні своїх дій, недостатнім розумінням інструкції до завдань, а також недостатністю розподілу уваги, низьким рівнем концентрації та розподілу уваги, низькою продуктивністю.

Отже, підсумовуючи вище сказане, можемо зазначити, що в ранньому дитинстві розвиток жестової комунікації має важливе значення в структурі розвитку мовлення дитини. Важливо відслідковувати наявність жестів у дитини і, при визначенні затримок розвитку, впроваджувати раннє втручання фахівців, психологічну та нейропсихологічну корекцію за для усунення в майбутньому негативного впливу на психічний розвиток дитини.

Пуляєва Олена Дмитрівна

студентка Харківського державного педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди (м. Харків),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Є. В. Підчасов

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабне вторгнення, яке розпочало країна - агресор 24 лютого 2022 року проти України стала для всіх мешканців країни великим викликом. Все це викликало психологічну травму для всього населення і, зокрема, – підлітків, і, по-перше, тих, що перебували або перебувають й досі в зоні бойових дій, під окупацією. Тому, в даний час дослідження стресостійкості у підлітків є

актуальним, тому що ситуація в нашій країні вкрай нестабільна, життя стає складнішим, виникають проблеми, які не мають розв'язання, поки Україна перебуває у воєнному стані. Ніхто не може сказати, що буде не те що завтра, а навіть через годину або декілька хвилин. Наше життя стало непередбачуваним, плани, які будувалися на майбутнє, зникли, кожна людина живе одним днем. На мозок людини постійно діють різноманітні подразники як з внутрішнього, так і навколишнього середовища. Несподівана та непередбачувана ситуація в країні спричиняє постійне порушення рівноваги між організмом та навколишнім середовищем. І саме тому відбувається неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес.

Як відомо, стрес – це напруження та реакція організму на подразник дуже сильної дії, який давить ззовні і перевищує норму реакції нашої нервової системи. Стрес – це частка нашого життя, і викликати його можуть різноманітні чинники.

У людини стрес може виникнути під час взаємодії із соціумом та зовнішніми чинниками, які сприймаються як загроза для організму людини. І саме через війну, у людей підвищений рівень тривожності, а рівень стресостійкості став дуже низьким. Причиною цього можна назвати довготривалі повітряні тривоги, страх від прильоту ворожих ракет по будинкам, перебування під окупацією, втрата рідних, друзів, переїзд на іншу територію або до іншої країни. За словами вчених, на стресостійкість впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації, а в нашому житті це не тільки повсякдення, а ще і воєнний стан. Стресостійкість дозволяє кожній людині переносити різні емоційні навантаження без шкідливих наслідків для здоров'я та діяльності. Але це не позбавляє людину від стресу, а лише може знизити стресостійкість та подолати перешкодження.

Дослідження свідчать, що сучасні підлітки відчувають більший стрес ніж дорослі, і це дуже тривожить не лише їхніх батьків, а також і самих підлітків. Тому, підлітковий стрес – це поширене явище, якому потрібно навчитися давати раду. Негативні процеси, які відбуваються в соціальному оточенні підлітка, розширення вимог до дитини, все це провокує відхилення в поведінці та характері підлітка, призводить до зривів та стресів. Незважаючи на те, що підлітки мають багато причин для стресу, але нестабільна ситуація в країні – це найбільший стрес, з яким найважче впоратися. Не всі дорослі можуть дати собі раду в певній ситуації (особливо під час прильоту ворожих ракет та потужних вибухів), то як вони можуть допомогти підлітку?

Нестабільна ситуація в країні триває вже майже три роки, і деякі підлітки змогли адаптуватися до змін за допомогою психологів та підвищити свій рівень стресостійкості. Проте деякі з них до сих пір перебувають у стані паніки, і рівень стресу підвищується через будь-яку ситуацію. Тому, є актуальним дослідження, чи змогли підлітки за весь час воєнного стану в країні підвищити свій рівень стресостійкості, адаптуватися до нових реалій життя, чи вони й досі перебувають у стані паніки і мають високий рівень стресу.

Війна в Україні призвела до появи великої кількості стресогенних факторів, які впливають на якість життя і дорослих, і підлітків. Непередбачуваність, евакуація, пошкодження майна, втрата друзів, розлука або загибель рідних все це створює постійне напруження та тривогу у підлітків. Розглянемо цю ситуацію з іншого боку, через велику кількість стресових ситуацій підлітки можуть навчитися розвивати свою стресостійкість. Підлітки, через виклики, з якими їм приходится зіштовхуватися під час воєнного стану, можуть навчатися копінг-стратегіям, тобто забезпечення свого фізичного стану, психічного здоров'я, а також соціальних взаємин, також розвивати свої ресурси та навчатися долати стрес. Але, необхідно враховувати, що велика кількість стресових ситуацій може мати і негативний вплив на формування стресостійкості.

Розуміння того, як впливає воєнний стан на формування стресостійкості у підлітків, допомагає зосередитися на важливості розвитку резильєнтності підлітків, що допомагає впоратися з викликами сьогодення, повернутися до норми і продовжувати нормально повноцінно жити. Кожному підлітку необхідно навчатися розвивати свою резильєнтність, щоб вибратися з полону стресу. Забезпечення психологічного благополуччя підлітків під час воєнного стану — це психологічна та соціальна підтримка, можливість висловлювання емоцій та розвиток стратегій копіngu.

Пухно Світлана Валеріївна

доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),

КОНФЛІКТОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОМПОНЕНТІВ

Виникнення на сьогодні глобальних суспільних проблем потребує формування у майбутніх фахівців конфліктологічної культури. Проблема формування конфліктологічної культури стосується, передусім, професійної підготовки майбутніх вчителів, що є чинником успішності їх професійної педагогічної діяльності. Проблеми формування конфліктологічної культури фахівців певної професійної діяльності представлені в дослідженнях М. Коростеліна, І. Козич, Н. Підбуцької, Н. Самсонова, О. Щербакової та багатьох інших.

Конфліктологічна культура фахівця є складним динамічним утворенням, ґрунтується на гуманістичних цінностях, культурі мислення, системі відповідних норм, розвинутій системі вищих почуттів, що виражається в поведінці і діяльності; характеризується сформованими компонентами комунікативної і конфліктологічної компетентності, яка ґрунтується на знаннях сучасної конфліктології, сформованих навичках конструктивно діяти в ситуації конфлікту, розміти різні стратегії взаємодії в конфлікті, компетентності щодо управління конфліктами, їх профілактики; відображає ефективність професійної конфліктологічної діяльності людини як фахівця професійної діяльності.

Відповідно досліджень І. Козич, компонентами конфліктологічної культури фахівця є: мотиваційно-діяльнісний (попередження, прогнозування, регуляція конфліктної взаємодії, врегулювання); особистісний (професійно важливі особистісні якості).

Складовою конфліктологічної культури є конфліктологічна компетентність. Згідно досліджень А. Немкової, ця компетентність полягає в здатності конструктивно діяти в конфлікті, готовності мінімізувати деструктивні наслідки, конструктивно взаємодіяти, бути посередником у конфлікті, здійснювати профілактику конфлікту; змістовий (методологічні, педагогічні, психологічні, культурологічні знання); конструктивний (вміння аргументованого переконання); комунікативний (ефективна взаємодія). Згідно досліджень Н. Серебровської, виділено наступні компоненти вказаної компетентності: когнітивний; діяльнісний; регулятивний, що передбачає наявність емоційної саморегуляції, рефлексію, стресостійкість; аксіологічний компонент – система гуманістичних цінностей.

Сформованість конфліктологічної культури фахівця характеризується переходом від знань та готовності (сукупності професійно важливих якостей особистості) до, безпосередньо, конфліктної діяльності.

Рівні сформованості конфліктологічної культури, виділені дослідниками, – це елементарний, репродуктивний, продуктивний, творчий. Виражається в готовності до конструктивної позиції і діяльності в конфлікті, розвиненій структурі компонентів: конфліктологічній грамотності; конфліктологічній готовності; конфліктологічній компетентності. Серед критеріїв – особистісно-діяльнісний (рівень конфліктологічних знань, усвідомлення сенсу конфліктологічної діяльності), мотиваційно-ціннісний (система морально-етичних, професійних, загальнолюдських цінностей), змістово-когнітивний (знання з конфліктології, навички та вміння управління професійними конфліктами), емоційно-вольовий (знання методів саморегуляції; розвинені рефлексія, вольові якості фахівця), комунікативно-поведінковий (сформованість компонентів комунікативної культури), рефлексивний (самокритичність, професійна відповідальність; осмислення критики, ціннісне усвідомлення конфліктологічної культури в професійній діяльності).

На сьогодні дослідження проблеми визначення компонентів конфліктологічної культури фахівця тривають і потребують подальших наукових розвідок.

Равлюк Володимир Іванович

студент Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. н. з держ. управ., ст. викл. О. П. Беляєва

ПСИХОЛГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Виховання з метою формування здорової особистості є найважливішим завданням сучасності. Здоров'я є чинником гармонійного розвитку людини, ґрунтом її досягнень, працездатності. Пізнання себе та навколишнього світу, прагнення до участі в процесах життя, самоствердження та самовираження – це шлях до здійснення мрій та щасливого життя.

Що ж таке здоров'я і здоровий спосіб життя? Античні мислителі (Платон, Гіппократ, Сократ) розуміли здоров'я як гармонію, врівноваженість, красу, і відповідальність за це несе сама людина. Дослідники Л.А. Брусиловський (1959), В.В. Фролькіс (1969), І. А. Аршавський (1979) здоров'я розглядали як пристосування до навколишнього середовища. Відповідно, здоровий спосіб життя – це і єднання з природою, узгодженість особистості з соціальними нормами, гармонія в особистих відносинах. З часом, поняття здоров'я почало розглядатись як відсутність хвороб. Людина для збереження здоров'я покладається на фахівців, а тому і відповідальність почала перекидатися на них. Дослідники психічного світу особистості А.Б Орлов, Д.А. Леонт'єв, А Маслоу та інші, бачать в людині вище духовне призначення. Людина має обов'язок і відповідальність ні тільки перед собою, але і перед людством – необхідно реалізувати позитивний потенціал, який є в кожній людині. Критерієм здорового життя є особистий розвиток, творчість, самовираження, духовне самовизначення. Все це залежить від усвідомлення власної відповідальності, її неможливо перекинути на закони природи, людство, долю. Відповідальність за здоров'я є умовою життєдіяльності та самореалізації особистості. До питання формування здорового способу життя, безумовно, відноситься і соціально-економічний стан суспільства, і відповідальність кожної людини.

Здоровий спосіб життя – це комплексний спосіб життя, спрямований на розвиток та підтримку фізичних, моральних, психологічних, соціальних та будь-яких функцій, необхідних для гармонічної діяльності людей. Відповідно, йдеться не тільки про фізичне здоров'я, але й психоемоційне. Це і саморегуляція, і людські взаємовідносини, і самовизначення. Здоровий спосіб життя – це показник культура особистості, її ціннісних орієнтацій і мотивації.

Турбота про здоров'я полягає в контролі та регулюванні процесів, які позначаються на стані здоров'я, усвідомленні необхідності дбати про здоров'я. Мотивація що до здорового способу життя повинна бути серед цінностей особистості. Відповідно теоретичних доробок Є.П. Ільїна, розвиток мотивація має такі етапи: виникнення потреби; усвідомлення потреби; постановка цілей дії; здійснення дії; задоволення потреби. Відповідно, позитивна мотивація щодо підтримки здорового способу життя ґрунтується на прагненні до гармонізації всіх сторін власного життя, досконалості, дисциплінованості, відповідального ставлення до свого здоров'я, фізичній витривалості. Підтримка психічного здоров'я полягає в творчій діяльності, особистісній саморегуляції, активізації пізнавальної діяльності. Головна мета – вдосконалення людини. Здоровий спосіб життя – це основа якісного життя кожної людини.

Рибалка Євгенія Сергіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. філос н., доцент Л. Л. Дворніченко

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КАНІСТЕРАПІЇ В ПОКРАЩЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ

Досвід війни може мати глибокий і тривалий вплив на психічне здоров'я та психологічне благополуччя людей. Травми, пов'язані з воєнними діями, насильство та втрата близьких людей

можуть призвести до низки психічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад, тривожні розлади, депресію та зловживання психоактивними речовинами. ПТСР, зокрема, є поширеним наслідком війни, який характеризується нав'язливими спогадами, кошмарами, поведінкою уникнення та емоційною відстороненістю. Психологічні наслідки війни можуть значно перешкодити здатності людини справлятися з повсякденним життям, підтримувати стосунки та відчувати емоційне благополуччя.

Анімалотерапія, яка охоплює різноманітні види взаємодії за участю тварин, є одним з видів терапії, що охоплює використання тварин, як засіб лікування. Метою такої терапії є поліпшення соціальних, емоційних, або когнітивних функцій пацієнта. Неосудливий характер тварин у поєднанні з їхньою здатністю викликати позитивні емоції може сприяти спілкуванню та вираженню емоцій, сприяючи терапевтичному процесу.

Каністерапія (від лат. *canis* – собака) – це науково-обґрунтований метод лікування та реабілітації, який передбачає використання спеціально підготовлених собак для покращення фізичного, емоційного, соціального та когнітивного стану людей. Ключовим аспектом цього підходу є встановлення емоційного зв'язку між людиною та собакою, який дозволяє досягти позитивних змін у психоемоційному стані. Терапевти із залученням спеціально навчених собак залучаються до роботи в школах, лікарнях, реабілітаційних центрах, будинках для людей похилого віку та інших соціальних установах. Даний вид терапії сприяє нормалізації психічного і фізичного стану людини, допомагає в кризових ситуаціях, допомагає розслабитися та налагодити взаємодію з психологом у більш скутих осіб, знижує почуття самотності, допомагає в процесі соціалізації і формуванні соціальної комунікації. Успіх такої терапії залежить від правильності організації всього курсу допомоги, професіоналізму соціального працівника, від собаки, яку використовували, якості її підготовки і від особистого ставлення клієнта до конкретної тварини.

Численні дослідження підтверджують високу ефективність каністерапії в зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у людей, постраждалих внаслідок війни. Регулярна взаємодія з собаками-терапевтами сприяє зниженню тривожності, покращенню сну, зменшенню спалахів гніву та агресії. Анімалотерапія може бути ефективною для полегшення хронічного болю та покращення настрою під час лікування пацієнта. Спілкування з тваринами може допомогти їм швидше одужати від хвороб і позбутися страху та тривоги. Крім того, встановлення емоційного зв'язку з тваринами допомагає подолати емоційну відстороненість, характерну для ПТСР. Завдяки цьому каністерапія стає дієвим доповненням до традиційних методів психотерапії.

Практика демонструє, що собаки можуть допомагати людям, постраждалим внаслідок ведення бойових дій, а також військовим, коли ті повертаються до цивільного життя. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та суїцидальні настрої – це те, що поширене серед вищезазначених категорій людей, а поєднання психотерапії та інших видів терапії може позитивно вплинути на загальний стан здоров'я людини.

Робота може проводитися як індивідуально, так і в групах. Не кожен може відразу відкритися психологу чи психотерапевту, і тут на допомогу приходять собаки — її присутність позитивно впливає на людей, і вони швидше розкриваються. Як показує досвід терапевтів, просто присутності тварини під час сеансу часто достатньо, щоб допомогти людині заспокоїтися та розслабитися. Терапевт співпрацює з кінологом, щоб координувати їхню взаємодію з пацієнтом протягом сеансу.

Каністерапевтичні команди можуть швидко реагувати на потреби постраждалих, надаючи допомогу безпосередньо в зонах ведення бойових дій або в пунктах тимчасового розміщення внутрішньо переміщених осіб. Присутність та взаємодія з собаками-терапевтами дозволяє створити атмосферу безпеки та спокою, що є життєво необхідним для ефективної психологічної реабілітації в умовах воєнного стану. На відміну від інших методів психотерапії, вона є доступною навіть для людей з обмеженими ресурсами та можливостями, адже не потребує спеціального обладнання чи приміщень.

Каністерапія є перспективним методом психологічної реабілітації, який може значно покращити якість життя людей, які постраждали від війни. Впровадження каністерапії в систему психологічної допомоги є важливим кроком на шляху до відновлення психічного здоров'я нації.

Для впровадження каністерапії в систему психологічної реабілітації необхідним є залучення кваліфікованих каністерапевтів, психологів та соціальних працівників для надання комплексної допомоги постраждалим, залучати громадські організації та волонтерів до розвитку каністерапії. Слід розробити та впровадити стандарти якості надання каністерапевтичних послуг, забезпечивши їх дотримання, запровадити надання якісної освіти та сертифікації фахівців у галузі каністерапії. Активізувати дослідження в галузі каністерапії для отримання додаткових доказів її ефективності. Створити державні програми підтримки каністерапії, досягти фінансової підтримки від уряду, благодійних організацій та/чи приватних донорів, для доступності надання послуг.

Таким чином, каністерапія є не просто модною тенденцією, а потужним інструментом, який допомагає людям відновитися після травм, покращує якість життя і робить світ трохи світлішим.

Роденко Інна Віталіївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент Л. Л. Дворніченко

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну, чи не кожен українець зазнав неминучого впливу війни на психологічне здоров'я. У сьогоднішній, у зв'язку із ситуаціями сучасного життя, для науковців актуальним є звернення уваги на дослідження внутрішнього потенціалу людини, який допомагає людині вистояти в суворих умовах життя, зберегти свою людську сутність, цілісність та ідентичність.

Переживання складних життєвих ситуацій трансформує соціально-психологічний світ особистості переселенця, спонукає до побудови нової ієрархії цінностей, життєвих цілей. Життєстійкість виступає внутрішнім ресурсом переселенця, яка допомагає впоратися з стресовими, військовими, тяжкими життєвими ситуаціями.

Нами було обрано експериментальну вибірку у кількості 90 осіб юнацького віку, а саме 60 жінок та 30 чоловіків віком від 23 до 40 років. Це люди, які переселилися з тих регіонів, в яких відбувалися та відбуваються до цих пір, активні бойові дії (Донецька, Луганська, Запорізька, Херсонська, Миколаївська, Харківська та Сумська області).

Аналіз результатів дослідження за методикою життєстійкості показав, що у внутрішньо переміщених осіб переважає шкала «контроль» і становить 55 % вибірки. Контроль у переселенців проявляється у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є абсолютний і успіх не гарантований. Шкала «залучення» становить 30 % вибірки. Залучення у внутрішньо переміщених осіб визначається як «переконавання в тому, що те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось варте і цікаве для особистості». Шкала «прийняття ризику» переважає лише у 15 % переселенців. Це переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримують досвід, – неважливо, позитивного чи негативного.

Аналіз результатів дослідження за методикою «копінг-поведінка в стресових ситуаціях» показав, що у переселенців переважає копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки і становить 40% вибірки. Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки є важливим аспектом життєстійкості, що допомагає людям справлятися зі стресом і труднощами. Така копінг – стратегія передбачає вміння відкрито говорити про свої почуття та переживання, що може допомогти зменшити відчуття ізоляції.

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія становить 15% досліджуваних. Така стратегія у внутрішньо переміщених осіб є підходом до подолання стресу, який фокусується на вирішенні конкретних проблем або труднощів, що викликають стрес. Ця стратегія передбачає активні дії, спрямовані на зміну або усунення джерела стресу.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія переважає у 20% опитуваних. Це підхід до подолання стресу, який фокусується на управлінні емоціями, що виникають у відповідь на стресову ситуацію.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення становить 10% експериментальної вибірки. Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення, полягає у спробах внутрішньо переміщених осіб уникнути або відсторонитися від стресових ситуацій або емоцій.

Копінг-стратегія відволікання становить 15% опитуваних внутрішньо переміщених осіб. Такий підхід допомагає тимчасового уникнути надмірного емоційного навантаження або відчуття тривоги.

Аналіз результатів дослідження за опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу» показав, що у внутрішньо переміщених осіб переважає середній рівень стійкості до стресу у 55% опитуваних. Середній рівень стійкості до стресу означає, що людина здатна впоратися зі стресовими ситуаціями, але іноді відчуває певні труднощі, коли стрес стає надмірним або тривалим. Люди з таким рівнем стійкості: можуть справлятися зі стресом у більшості щоденних ситуацій, але потребують додаткової підтримки або часу для відновлення в умовах сильного або тривалого тиску; використовують різні копінг стратегії, такі як відволікання, фізична активність або спілкування, але іноді можуть мати труднощі з їх ефективним застосуванням у дуже напружених ситуаціях.

Низький рівень стійкості до стресу переважає у 30% досліджуваних. Це означає, що людина відчуває труднощі у керуванні зі стресовими ситуаціями навіть при відносно незначних викликах. Такі люди часто можуть легко піддаватися впливу стресових факторів, що відображається на їхньому фізичному та емоційному стані.

Високий рівень стійкості до стресу становить 15% експериментальної вибірки. Такі люди легко реагують на важкі життєві обставини. Високий рівень стійкості до стресу означає здатність людини зберігати емоційну рівновагу, ефективно справлятися з тиском і викликами в стресових ситуаціях. Це включає в себе здатність залишатися спокійним, не піддаватися паніці, а також швидко знаходити рішення в умовах невизначеності.

Варто зауважити, що нами було розроблено тренінгову програму розвитку життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб. Програма складається із 5 занять та розрахована на роботу з групою внутрішньо переміщених осіб для розвитку життєстійкості.

Метою програми є розвиток життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб. Завдання: розвиток позитивного самосприйняття; встановлення довірливих відносин між учасниками групи; формування навичок самоаналізу; розвиток упевненості в собі під час стресової ситуації; зняття психоемоційної напруги; розвиток саморегуляції особистості та розвиток життєстійкості внутрішньо переміщених осіб.

Отже, результати теоретико-емпіричного дослідження дають підстави для формування наступного висновку: особистісна конструкція життєстійкості переселенців стала важливим фактором у протистоянні, створюючи опір на вплив стресу. Дослідження життєстійкості показали, що люди, які володіють стійкими рисами характеру та не здаються легко під натиском, в процесі переживання стресу рідше хворіють.

Переселенці з високим рівнем життєстійкості асоціюються з такими характеристиками: активна життєва позиція, свідомий вибір життєвих ситуацій і розгляд стресових моментів як можливість отримати більше знань. Надаючи допомогу переселенцям, слід враховувати, що багато людей перебувають у постійному стресовому стані.

Рондіна Аліса Олексіївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Розвиток технологій наприкінці ХХ – на початку ХХІ століття сприяв підвищенню усвідомлення проблем, пов'язаних із глобалізацією та інформаційним суспільством, що стало предметом активних обговорень протягом останніх десятиліть. Складність і новизна цієї епохи вимагають швидкого та глибокого аналізу змін, які відбуваються, а також прогнозування як

поточних, так і кризових явищ у духовному житті та культурі суспільства. Актуальність дослідження полягає в тому, що глобальна мережа Інтернет відіграє важливу роль у цьому процесі, адже вона не лише є засобом масової комунікації, але й створює нову соціальну сферу взаємодії, що призводить до змін у реальному житті.

Як і будь-яке інше важливе соціальне явище, Інтернет приносить як користь, так і серйозні загрози для існування та розвитку суспільства, якщо його використання не контролюється або має негативні цілі. Інтернет, як засіб масової комунікації, тільки починає свій розвиток, але вже є надзвичайно актуальним і затребуваним. Він виконує безліч функцій: від засобу зв'язку до мультимедійних платформ, що відповідають вимогам інформаційного суспільства та потребам професіоналів і користувачів для особистих цілей. Однією з основних привабливих рис є його інтерактивність, що дозволяє створювати діалогові моделі взаємодії, які сприяють індивідуалізації соціального середовища. Проте віртуальна комунікація має як позитивні, так і негативні аспекти: глобальність, можливості формування особистої та соціальної ідентичності, відсутність чіткої ієрархії, опосередкованість і дистанційованість, а також невизначеність соціальних норм (правових і моральних). Це може призводити до маргіналізації та карнавалізації комунікаційних процесів.

Неформальне структурування користувачів Інтернету за спільними інтересами, соціокультурними орієнтаціями та іншими критеріями, що не стосуються етнічних, соціальних чи політичних особливостей, веде до створення паралельної комунікаційної структури. Ця невидима мережа міжособистісних відносин виконує функцію спільної інформаційно-пізнавальної та комунікативної діяльності, сприяючи формуванню специфічних норм і цінностей для Інтернет-комунікації. Поява таких термінів, як "френдінг" (віртуальна дружба), "флірт" (віртуальна любов-флірт), "хейтерство" та "тролінг" (віртуальна ворожнеча), "лайкінг" (віртуальна симпатія), "фолловінг" (віртуальне слідування), яскраво демонструє процес змін у режимах міжособистісної комунікації в електронному просторі через нові можливості та обмеження, які надають соціальні медіа.

Отже, на сьогодні комп'ютерно-опосередковані системи комунікації є невід'ємною частиною розвитку, підтримки та ініціації міжособистісних стосунків, які активно впливають на формування комунікації в різних контекстах взаємодії.

Руденко Аліна Анатоліївна

студентка Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка (м. Суми),
Науковий керівник: к.психол.н., доцент Д. Б. Усик

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО НАЦІОНАЛЬНОГО МУЛЬТИПРЕДМЕТНОГО ТЕСТУ (НМТ) НА БАЗІ ЦЕНТРУ ПРОФЕСІЙНО-КАР'ЄРНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Будь-який іспит для учасника освітнього процесу завжди є, певною мірою, стресовою ситуацією. Ще актуальнішою ця істина стає в умовах проходження національного мультипредметного тесту (НМТ). Національний мультипредметний тест – неминучий етап освітнього процесу для тих, хто хоче вступити на навчання до закладу вищої освіти. У перекладі з англійської «тестування» означає «перевірка». І справді, під час тестування перевіряють найрізноманітніші характеристики людини – від рівня знань до якостей пам'яті, мислення та вміння зберігати спокій, впевненості у своїх силах. НМТ має низку особливостей, які можуть викликати у випускників різні труднощі, в тому числі і психологічні. Процедура проходження тестування – діяльність складна, що відрізняється від звичного досвіду учнів і диктує особливі вимоги до рівня розвитку та зрілості психічних функцій.

Роль вчителя важлива при підготовці учнів до НМТ. Тестування вимагає високої продуктивності протягом досить тривалого періоду часу (до 4 годин). Тому, дуже ймовірно, що рівень якості роботи знизиться, поява втоми збільшиться. Необхідно підібрати оптимальний режим підготовки до тестування, тому дитині необхідно відпочивати від занять, щоб не перевтомлюватися. Щоб уникнути втоми в класі, вчителям слід використовувати перемикання уваги, психологічне

розслаблення або метод фізичного виховання, також рекомендується включати дихання та очні вправи. Вони допомагають активувати нервову систему і підвищують тонус.

На етапі підготовки дуже важливо навчити використовувати різні допоміжні засоби для саморегуляції. До них відносяться пісочний годинник для вимірювання часу, необхідного для виконання завдання, навчити особу вести список завдань, які потрібно викреслювати в міру виконання.

Слід розвивати контрольні функції та навички самоконтролю в учнів: вони знаходять помилки після виконання завдання і самостійно перевіряють результати виконаного завдання. Також необхідно сформувати ставлення до важливості та позитивної участі в НМТ як до унікальної можливості вступити до університету без додаткових фінансових витрат та можливістю таким чином допомогти свої родині у такий складний час.

Щоб навчальний матеріал краще засвоювався, важливо розвивати уяву й образне мислення: використовувати порівняння, образи, метафори, малюнки. Сухий теоретичний матеріал необхідно ілюструвати прикладами або наочною. Не забувати використовувати вправи для зняття емоційної напруги.

Психологічна підтримка проявляється як позитивна оцінка і позитивне підкріплення в ситуаціях тривоги і хвилювання. Тривогу викликають сумніви в повноті та міцності знань, а також у власних здібностях. Стрес у незнайомих ситуаціях і стрес, викликаний почуттям відповідальності перед батьками і школою, посилюють хвилювання і сприяють виникненню тривоги.

Порекомендуйте учням пройти пробне тестування, створіть ситуації незалежного тестування (в ігровій формі або як варіант оцінювання) під час навчально-виховного процесу – це допоможе адаптувати психічну сферу до процедури тестування. Варто зазначити, що Центр професійно-кар'єрної орієнтації та вступу на навчання на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка під час днів відкритих дверей проводить пробне тестування в умовах, максимально наближених до реальних під час складання НМТ. Під час проведення пробного тестування випускники отримують необхідну підтримку від фахівців Центру. Тому вони більш впевнено будуть почувати себе в ситуації реального екзамену.

Реальна картина проходження НМТ у 2024 році виглядала наступним чином: **першим етапом** для абітурієнта є підготовка до НМТ. Центр професійно-кар'єрної орієнтації та вступу на навчання організує підготовчі курси, які проходять в дистанційному форматі щосуботи згідно розкладу. Викладачі курсів надають всю необхідну інформацію, здійснюють всю необхідну підготовку до НМТ згідно затверджених робочих програм. Фахівець Центру додатково спілкується з батьками абітурієнтів, здійснює психологічну підтримку учасників освітнього процесу у вигляді різноманітних вправ та тренінгів. У виникненні складних ситуацій, наприклад – дитині складно дається математика і вона не хоче відвідувати цей предмет, фахівець пояснює батькам і дитині про важливість та обов'язковість складання цього предмета, про можливість знаходження індивідуального підходу до слухача курсів з боку викладача (наприклад, на якийсь період слухач курсів стає в ролі спостерігача, не відчуває тиску при виконанні швидких задач на занятті). Таким чином конфліктна ситуація вирішується.

Другим етапом для абітурієнта стає реєстрація на тестування, під час якого дуже ретельно необхідно заповнити всі свої дані, вибрати четвертий предмет за вибором. Учасник освітнього процесу може це зробити самостійно, звернутися за допомогою до батьків або вчителів. Під час профорієнтаційної роботи Центр професійно-кар'єрної орієнтації та вступу на навчання Сумського вишу пропонує свою допомогу щодо процедури реєстрації, повну інформаційну підтримку щодо основних дат та термінів та своєрідну психологічну підтримку. На практиці це виглядає наступним чином: під час реєстрації на НМТ в Консультативному центрі батьки та їх діти дуже збентежені, нервові, напружені, навіть на момент реєстрації не здатні зробити остаточний вибір щодо четвертого предмету, інколи навіть між батьками та дитиною виникають суперечки. Головне завдання фахівця – провести процедуру якісно та технічно правильно, надати всі необхідні документи для проходження, допомогти абітурієнту зайти в свій персональний кабінет учасника, надати всю необхідну інформацію щодо процедури отримання запрошення, подальших кроків, налаштувати психічну сферу підлітка до процесу проходження тестів на реальних життєвих прикладах з минулорічного тестування.

Третій етап – проходження самого тестування в умовах сьогодення. Враховуючи безпекову ситуацію в країні та досить частих відключень світла, в учасників освітнього процесу виникають психологічні труднощі та перед ними постає логічне питання: «Як же скласти це тестування в таких складних умовах?». Завдання фахівця заспокоїти та пояснити, що НМТ проходить в безпечних укриттях, де є світло, заздалегідь функціонує безперебійний інтернет та встановлені робочі місця, адже тестування проходить на комп'ютерній основі. Складність полягає в тому, що чотири предмети (три предмети являються основними та вже визначені, четвертий предмет є обов'язковим, проте абітурієнт сам робить свій вибір) необхідно скласти в один день, на кожен предмет дається одна година, перерва між двома предметами складає 20 хвилин. При необхідності фахівець запрошує учасника освітнього процесу та батьків в навчальний заклад і показує те саме укриття, в якому потенційно може проходити тестування. Цей психолічний прийом знижує тривогу та хвилювання, дає відчуття захисту та безпеки.

Найбільшою проблемою в ситуації тестування стає наше хвилювання. Гормон, який виділяється, коли людина відчуває страх, тривогу, впливає на продуктивність функціонування пам'яті та мисленевих процесів. Надмірна кількість гормону страху в організмі, може бути причиною того, що деякі учні на іспитах цілковито забувають вивчений матеріал.

Основна мета психологічної підготовки до НМТ – це забезпечення оптимальної реалізації психічних можливостей учнів та застосування, у максимальній мірі отриманих знань, умінь та навичок під час мультипредметного тесту.

Психологічна підтримка – це один з найважливіших чинників, що визначають успішність учасника освітнього процесу під час складання НМТ.

Руденко Павло Іванович

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент Л. Л. Дворніченко

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Військові події, що відбуваються в Україні, і, як наслідок, значні соціально-економічні зміни є стресом, який впливає на виконання особистістю своєї професійної діяльності та ставлення до неї. Тема професійного вигорання в педагогічній спільноті зараз як ніколи потребує підтримки та уваги. Вчителі щодня стикаються з високим емоційним навантаженням, особливо під час війни: стрес, хвилювання, страх за своє життя та життя близьких, невпевненість у завтрашньому дні тощо.

Дистанційний формат роботи є ще більш виснажливим, тому вчителям варто подбати про свою професійну стабільність вже зараз, адже емоційний стан викладача безпосередньо впливає на емоційний стан учнів та атмосферу в класі. І йдеться не лише про методи та інструменти дистанційної роботи. Цього можна досягти за умови високого рівня професійної компетентності, наявності розвинутих професійних здібностей.

Педагогічна діяльність фахівця насичена стресогенними чинниками та потребує потужних резервів саморегуляції і, за даними соціально-демографічних досліджень, відноситься до найбільш емоційно напружених видів праці (Л. Даниленко, Л. Карамушка, М. Ковтунович, С. Малих та ін.). Дослідники зазначають, що професійне вигорання призводить до значних негативних наслідків, таких як погіршення психічного та фізичного здоров'я, порушення системи міжособистісної взаємодії, зниження ефективності професійної діяльності, розвиток негативних настанов щодо колег та студентів тощо (Н. Самоукіна, О. Семіздралова та ін.). Недостатній рівень психологічної культури, розвитку комунікативних навичок та навичок саморегуляції призводить до того, що значна частина вчителів страждає від наслідків стресу – різноманітних соматичних та нервово-психічних розладів (Л. Карамушка, О. Грицук та ін.).

Основними теоретичними та практичними підходами до вивчення факторів професійного вигорання є:

1. Індивідуальний підхід виділяє як фактори вигорання особливості особистості, зокрема особливості мотиваційної та емоційної сфер, соціально-демографічні характеристики (вік, рівень

освіти, досвід роботи тощо) та властивості особистості (витривалість, локус контроль, стиль подолання фрустраційної ситуації, самооцінка тощо (М. Борисова, Т. Валькова та ін.).

2. Міжособистісний підхід передбачає, що основною причиною професійного вигорання є міжособистісні стосунки фахівця з суб'єктами професійної діяльності (Ч. Маслах, В. Шауфелі, М. Лейтер, Н. Булатевич та ін.).

3. Організаційний підхід виділяє як детермінанти професійного вигорання певні чинники професійного середовища – особливості організаційної структури, способу діяльності, характер керівництва тощо (Н.Водоп'янова, Ю. Віданова, Е. Хартма та ін.).

В. Шауфелі, К. Маслах і М. Лейтер відзначають такі детермінанти професійного вигорання:

1. невідповідність вимог професійної діяльності індивідуальним ресурсам працівника (завищені вимоги до його особистості, перевантажений графік роботи, брак часу та ресурсів для виконання завдань);

2. невідповідність прагненню працівника до певної самостійності при досягненні належного результату праці в умовах неадекватного адміністрування;

3 порушення балансу винагород і зусиль в організації;

4 невідповідність очікувань особистості щодо стосунків з оточенням, колегами, друзями; занадто інтенсивний робочий процес, штучна ізоляція співробітників, постійно невіршені конфлікти, відсутність єдності колективу, довіри та соціальної підтримки;

5 відсутність управлінського контролю за поповненням поточних трудових ресурсів працівників;

6 наявність конфлікту цінностей.

В. Орел виділяє дві групи факторів, що призводять до виникнення професійного вигорання:

1 організаційні, до яких належать умови професійної діяльності (дефіцит часу, тривалість робочого дня тощо), зміст праці (інтенсивність професійного спілкування, участь у прийнятті рішень тощо), соціально-психологічні особливості (взаємини в організації, наявність соціальної підтримки) і рольові особливості (рольові конфлікти, рольова амбівалентність тощо);

2 індивідуальний, що включає соціально-демографічні (вік, стать, сімейний стан, стаж роботи, соціальне походження тощо) та особистісні характеристики (витривалість, локус контролю, копінг-стратегії, самооцінка тощо).

На думку дослідника В. Бойка, фактори професійного вигорання поділяються на два блоки: внутрішні, що стосуються індивідуальних особливостей самих фахівців, і зовнішні, що характеризують особливості професійної діяльності. До зовнішніх відносяться:

1 інтенсивна психоемоційна діяльність;

2 дестабілізуюча організація діяльності;

3 підвищена відповідальність за виконання покладених обов'язків;

4 несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності;

5 психологічно важкий контингент, з яким доводиться спілкуватися під час виконання діяльності.

До внутрішніх факторів належать:

1. схильність до емоційної ригідності;

2. інтенсивне сприйняття і переживання обставин діяння вити;

3. слабка мотивація емоційного повернення до діяльності;

4. моральні вади та особистісна дезорієнтація.

Т.Зайчикова на основі результатів дослідження розкриває модель детермінант синдрому «професійного вигорання» освітян, яка включає: 1) соціально-економічні детермінанти (економічна нестабільність; складні політичні процеси; активізація професійної діяльності; соціальний статус). професії; рівень соціального захисту в цій сфері тощо); 2) соціально-психологічні детермінанти (бажання працювати в обраній організації чи сфері діяльності; ставлення працівника до взаємин у колективі; фактори ефективності праці; мотиви праці; конфліктність колективу; задоволеність колективним життям тощо); 3) індивідуально-психологічні детермінанти (особистісні: рівень тривожності, агресивності, фрустрації, ригідності, рівень суб'єктивного контролю, тощо).

Салімовська Єлизавета Андріївна
студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПРОЯВУ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Юнацький вік, що охоплює період від 17 до 21 років, є критично важливим етапом у житті людини. Це час інтенсивних змін, які відбуваються як на фізичному, так і на психологічному рівнях. Однією з ключових психологічних характеристик цього віку є тривожність. Тривожність у юнацькому віці може мати різні причини, прояви та наслідки, і її розуміння є важливим для підтримки психічного здоров'я молоді.

Вивчення тривожності у юнацькому віці стало предметом досліджень багатьох вчених-психологів (А. Бека, Д. Хейдта, К. Двека, С. Кейн, Л. Каспер та ін.). Значний внесок у дослідження проявів тривожності у молоді зробив А. Бек, один із засновників когнітивної терапії, А. Бек розробив концепцію когнітивних викривлень, які можуть сприяти розвитку тривожності. Його роботи стали основою для терапевтичних підходів, що використовуються для лікування тривожних розладів у підлітків та юнацтва. Роботи Д. Хейдта – психолога, який досліджував соціальні фактори, що впливають на тривожність у молоді, – зосереджені на впливі соціальних медіа та культурних змін на психічне здоров'я підлітків та юнаків. Керол Двек вивчала, як установка на зростання може допомогти юнакам та дівчатам справлятися з тривожністю та стресом. Сьюзен Кейн, авторка книги «Тихі: Сила інтровертів у світі, що не може замовкнути», дослідила, як інтроверсія може впливати на тривожність у підлітків та молоді. Лаура Каспер вивчала вплив сімейного середовища на розвиток тривожності у молоді. Тімоті Лі – дослідник, який займався вивченням тривожних розладів у молоді та їх зв'язком із соціальною адаптацією і академічною успішністю.

Ці вчені та багато інших внесли важливий вклад у розуміння тривожності у юнацькому віці, досліджуючи її причини, прояви та можливості лікування. Їхні роботи допомагають формувати ефективні стратегії підтримки та лікування підлітків, які стикаються з тривожними розладами.

Тривожність у підлітків може виникати внаслідок багатьох факторів. По-перше, фізіологічні зміни, пов'язані з гормональними коливаннями, можуть впливати на емоційний стан. У цей період юнаки та дівчата переживають значні зміни в своєму тілі, що може викликати почуття невпевненості та тривоги. По-друге, соціальні фактори також грають важливу роль. Підлітки часто стикаються з тиском з боку однолітків, необхідністю бути прийнятими в соціумі та відповідати певним стандартам. Цей тиск може викликати страх перед відмовою або осудженням, що, у свою чергу, сприяє розвитку тривожності. По-третє, академічний тиск також є значущим фактором. Багато підлітків відчувають тривогу через очікування успіху в навчанні, підготовку до іспитів та вибір майбутньої професії. Цей тиск може призвести до відчуття перевантаження та безпорадності.

Тривожність у юнацькому віці може проявлятися в різних формах. Класичні симптоми тривожності включають фізичні прояви, такі як прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, а також психологічні симптоми – постійне занепокоєння, страхи та нав'язливі думки.

Крім того, юнаки та дівчата можуть демонструвати поведінкові зміни: уникати соціальних ситуацій, знижувати участь у діяльності, яка раніше приносила задоволення, або проявляти агресію та дратівливість. Важливо зазначити, що ці прояви можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей особистості та контексту життя підлітка.

Тривожність може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я юнаків та дівчат. Вона може призводити до розвитку більш серйозних психічних розладів, таких як депресія або панічні атаки. Також тривожність може негативно впливати на академічну успішність, соціальні взаємини та загальну якість життя.

Не менш важливою є й фізична сторона проблеми: хронічна тривожність може сприяти розвитку соматичних захворювань, таких як гастрит або проблеми з серцево-судинною системою. Таким чином, тривожність у юнацькому віці є не лише психологічною проблемою, але й питанням загального здоров'я.

Важливою складовою підтримки підлітків у подоланні тривожності є створення безпечного емоційного середовища. Батьки, вчителі та інші дорослі повинні бути готові вислухати та підтримати молодь у важкі часи. Відкрите спілкування про почуття та переживання може допомогти зменшити відчуття ізоляції.

Психотерапія також є ефективним методом роботи з тривожністю. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) виявилася особливо корисною для молоді, оскільки вона допомагає змінити негативні патерни мислення і навчитися справлятися з тривожними ситуаціями.

Крім того, розвиток навичок стресостійкості та управління емоціями через різноманітні програми підтримки та тренінги може стати важливим кроком у подоланні тривожності.

Таким чином, тривожність у юнацькому віці є складним і багатогранним явищем, яке потребує уваги з боку суспільства. Розуміння причин і проявів тривожності допоможе батькам, педагогам і психологам створити підтримуюче середовище для молоді. Забезпечення належної підтримки та ресурсів для підлітків може суттєво поліпшити їхнє психічне здоров'я та загальну якість життя. Зважаючи на те, що юність є критичним періодом формування особистості, важливо не лише визнати проблему тривожності, але й активно працювати над її подоланням.

Сальник Ангеліна Євгенівна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. педагог. н., професор Н. В. Коваленко

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Теоретичні основи психологічної реадaptaції військовослужбовців базуються на міждисциплінарному підході з галузей психології, соціології, медицини та військової науки. Психологічна реадaptaція – це процес відновлення психологічної рівноваги та адаптації до нових умов після проходження військової служби та входження в цивільне життя.

Після повернення з війни військові можуть відчувати соціальну ізоляцію через нездатність знайти спільну мову з тими, хто не пережив бойові дії. Це може призвести до відчуженості, самотності та уникання спілкування з близькими або друзями. Військовослужбовці часто відчують, що ніхто не може зрозуміти їхній бойовий досвід, що поглиблює почуття ізоляції.

Деякі військові після повернення з війни відчують провину за вцілілість, коли їхні товариші загинули або отримали важкі поранення. Це відчуття може поглиблювати інші психологічні проблеми, такі як депресія або ПТСР, і ускладнювати процес реадaptaції.

Військова реінтеграція – це процес, спрямований на відновлення психічної, емоційної та соціальної рівноваги військовослужбовців після їх повернення до цивільного життя. Цей процес передбачає адаптацію до повсякденного життя, інтеграцію в мирне суспільство та відновлення соціальних зв'язків і навичок, необхідних для успішної взаємодії з іншими.

Для багатьох військовослужбовців, особливо тих, хто брав участь у бойових діях, адаптація може бути складною через травму, стрес або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Реабілітація вимагає мультидисциплінарного підходу, який може включати психологічну підтримку, медичну допомогу, соціальну допомогу та консультації з працевлаштування, а також розвиток навичок управління стресом.

Поняття реадaptaції військовослужбовців охоплює процес відновлення психофізіологічної, соціальної та професійної адаптації особистості після завершення військової служби, особливо в умовах участі у бойових діях. Це процес, у ході якого військовослужбовець поступово повертається до мирного життя, відновлює свою здатність ефективно функціонувати в цивільному середовищі та інтегрується в соціум.

Процес реадaptaції військовослужбовців включає кілька ключових етапів, кожен з яких спрямований на поступове повернення військових до цивільного життя. Основні етапи цього процесу:

1. Початковий етап (демобілізація.): На цьому етапі військовослужбовці проходять тренінги і консультації ще до повернення, готуючись до викликів цивільного життя.
2. Етап гострої реадaptaції (перші місяці після повернення), на цьому етапі важливою є підтримка з боку сім'ї, друзів, соціальних служб:

Цей етап включає відновлення соціальних зв'язків, повернення до сім'ї, спілкування з близькими та друзями, а також налагодження контактів у громаді. Соціальні працівники та інші спеціалісти допомагають у розв'язанні соціально-побутових питань, що сприяє поверненню до нормального життя.

3. Етап тривалої реадaptaції (від кількох місяців до кількох років):

Заключний етап включає довготривалу підтримку з боку фахівців, організацій для ветеранів та суспільства. Важливою є допомога у вирішенні можливих проблем, що можуть виникати в процесі адаптації, а також створення можливостей для самореалізації, навчання та подальшого розвитку.

Один з важливих аспектів психосоціальної реадaptaції військовослужбовців становить депресія від повернення з війни. У більшості випадків повернення з місії воюючого війська супроводжується відчуттям відчуження, відчуження, втрати сенсу, що може призвести до розвитку численних психічних розладів, у тому числі та саму депресію.

Соціальна ізоляція військовослужбовців після повернення з війни є поширеним явищем, яке може серйозно ускладнити процес їхньої реадaptaції до цивільного життя. Основними причинами такої ізоляції є:

1. Брак розуміння та підтримки з боку суспільства, яке часто не усвідомлює травм і проблем, з якими стикаються ветерани.
2. Психологічні розлади, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожність, які ускладнюють взаємодію з оточенням.
3. Втрата зв'язку з колишнім соціальним оточенням, до якого важко повернутися після пережитого.
4. Зміна життєвих цінностей та пріоритетів у військовослужбовців після досвіду війни, що відчужує їх від звичного середовища.
5. Стигматизація та культурні бар'єри, з якими можуть стикатися ветерани в повоєнному суспільстві.

Ця ізоляція може значно ускладнити процес реадaptaції, посилюючи психологічні травми та перешкоджаючи успішній інтеграції в мирне життя. Тому дуже важливо надавати військовослужбовцям всебічну підтримку та сприяти їхньому поверненню до повноцінного соціального життя.

Отже, бойові дії залишають глибокий слід у психіці військовослужбовців. Стрес, який вони переживають, може перерости в серйозні розлади, такі як посттравматичний стресовий розлад, що проявляється постійними спогадами про травматичні події та сильними емоційними реакціями. Депресія, відчуття втрати сенсу життя та соціальна ізоляція часто супроводжують ці стани, ускладнюючи адаптацію до мирного життя. Тому, ветеранам необхідна професійна психологічна допомога для подолання наслідків війни та успішної реінтеграції в суспільство.

Сема Вікторія Миколаївна

студентка Сумського державного педагогічного
університету

імені А.С.Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: д. психол. н., професор С. Б. Кузікова

ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ, ЙОГО ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА СУТНОСТІ

Професійне вигорання є комплексним синдромом, що виникає у відповідь на тривалий та високий рівень стресу на роботі. Це явище проявляється у вигляді емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження почуття власної професійної значущості. Вперше термін «вигорання» (“burnout”) використав Герберт Фрейденбергер у 1974 році для опису емоційного виснаження, яке виникало у працівників, що мали справу з великою кількістю людей. Надалі поняття набуло широкого застосування і стало об'єктом досліджень таких науковців, як Х. Маслач, С. Джексон. У їх працях можна знайти детальну характеристику цього явища та інструменти для його діагностики.

Христина Маслач, одна із провідних дослідниць синдрому професійного вигорання, визначила три основні аспекти його проявлення:

1. Емоційне виснаження – втрата сил, енергії та відчуття задоволення від своєї роботи.
2. Деперсоналізація – байдуже або негативне ставлення до клієнтів, колег, зокрема, через спробу психологічного дистанціювання.
3. Зниження особистих досягнень – суб'єктивне відчуття працівником своєї професійної неефективності, сумніви у власних здібностях та досягненнях.

Професійне вигорання розглядається не просто як фізична втома, а як глибока емоційно-психологічна криза, що впливає на всі аспекти життя людини та її стосунки з іншими. Процес вигорання починається зі зростання емоційного виснаження – відчуття, що запаси енергії та сил виконувати професійну діяльність вичерпані. На наступному етапі відбувається деперсоналізація, коли людина втрачає інтерес до тих, з ким працює, починає ставитися до них формально та іноді навіть відсторонено. У кінцевій фазі працівник відчуває зниження професійної компетентності, сумнівається у своїх силах та власній значущості в професії, що ще більше поглиблює загальну кризу.

Багато дослідників погоджуються, що вигорання значно частіше виникає в умовах емоційно напруженої роботи, де співробітники змушені контактувати з людьми, що переживають складні життєві ситуації (Hobfoll, 1989; McFadden et al., 2015). Саме тому, соціальні працівники є особливо вразливими до цього стану, адже їхня діяльність часто пов'язана з наданням допомоги людям у кризових ситуаціях, особливо в умовах соціально-політичної нестабільності, військового конфлікту, природних катастроф тощо.

З точки зору багатофакторного підходу, професійне вигорання виникає як результат сукупності кількох особливостей: індивідуальних, організаційних та соціальних. Баккер і Демеруті у своїй моделі вигорання (Job Demands-Resources Model) підкреслюють, що розвиток вигорання залежить від балансу між вимогами роботи і ресурсами, доступними працівнику для подолання цих вимог. Високі вимоги в умовах недостатньої підтримки та ресурсів створюють підґрунтя для розвитку вигорання (Bakker, Demerouti, 2007).

Дослідники Пайнс та Аронсон (1988) розглядають професійне вигорання як форму адаптаційної реакції на тривалий стрес. Вони відзначають, що вигорання виникає тоді, коли вимоги до емоційних та фізичних ресурсів працівника перевищують його здатність до адаптації. У цьому контексті вигорання виступає адаптаційним механізмом, який допомагає зменшити психічне навантаження, але при цьому впливає на рівень мотивації і якість роботи. Вони також звертають увагу на важливість соціальної підтримки та організаційної культури у подоланні вигорання.

З когнітивно-біхевіоральної точки зору, професійне вигорання розглядається як результат накопичених негативних когніцій та емоційних реакцій на робочий стрес. Арнотт і Річардсон припускають, що вигорання виникає у результаті постійного дисбалансу між очікуваними і реальними досягненнями на роботі, а також між прикладеними зусиллями та винагородою. Прихильники цього підходу розглядають вигорання як форму адаптації до ситуації хронічного стресу, і якщо вона не буде вчасно скоригована, то може призвести до дезадаптації (Arnott, Richardson, 1998).

Лазарус та Фолькман (1984) звертають увагу на роль когнітивної оцінки стресових ситуацій у розвитку вигорання. Вони вважають, що вигорання виникає, коли працівник сприймає вимоги до виконання роботи як загрозу для своїх цінностей і потреб.

Шауфелі та Баккер (2004) зазначають, що вигорання має соціокультурний контекст. Дослідники вважають, що культури по-різному ставляться до професійної самовіддачі та робочого стресу, і це впливає на рівень вигорання. Наприклад, у західних культурах очікуваними є висока продуктивність, професійна відданість, що підвищує ризик вигорання.

Системний підхід досліджує професійне вигорання як процес, що охоплює різні рівні — індивідуальний, груповий та організаційний. Наприклад, системна модель вигорання, запропонована Бойко, розглядає три стадії: стадію напруження, стадію опору та стадію виснаження. На стадії напруження працівник відчуває тривогу, стрес, занепокоєння, що поступово переходять у етап опору, де людина намагається долати негативні емоції і підтримувати нормальний рівень продуктивності. Остання стадія – виснаження, коли ресурси працівника вичерпані, і він більше не може ефективно виконувати свої обов'язки (Бойко, 2000).

Деякі дослідники, такі як Гобфолл, розглядають вигорання як наслідок неефективного самоменеджменту та управління особистими ресурсами. Гобфолл підкреслює важливість збереження ресурсів, таких як час, енергія та соціальна підтримка. Якщо людина не вміє

управляти своїми ресурсами або їх недостатньо, це призводить до швидкого вигорання та втрати мотивації (Hobfoll, 1989).

Соціально-психологічний підхід звертає увагу на роль соціальних відносин у створенні передумов для професійного вигорання. Деякі дослідники, такі як Грем і Шиєр, стверджують, що відсутність підтримки з боку колег та керівництва значно збільшує ризик вигорання, особливо в умовах високого емоційного напруження (Graham, Shier, 2010).

Сучасні дослідники Демеругі та Баккера (2007), вважають вигорання наслідком одночасного впливу біологічних, психологічних і соціальних факторів. Це підхід, відомий як біопсихосоціальний, та включає вплив фізіологічного стану, індивідуальних психологічних особливостей (наприклад, схильності до тривожності, емоційної нестійкості) і соціальних чинників, таких як умови праці, підтримка з боку керівництва та колег. Такий підхід розширює розуміння професійного вигорання як багатофакторного процесу із комплексом екзогенних та ендогенних впливів.

З точки зору психофізіології, професійне вигорання – це не лише психологічна, а й фізіологічна проблема. Дослідження показують, що вигорання часто супроводжується підвищеним рівнем кортизолу та інших стресових гормонів, що впливає на фізичне здоров'я працівника. Такий підхід допомагає зрозуміти фізіологічні основи вигорання та розробити методи його профілактики через оздоровчі заходи та методики релаксації (Sonnentag, Frese, 2013).

Таким чином, різні підходи до визначення професійного вигорання відображають багатогранність цього явища, свідчать про його значний, часто негативний, вплив на психічне та фізичне здоров'я працівників, їх продуктивність та ефективність під час виконання діяльності. Тому, надзвичайно важливо працювати над попередженням синдрому професійного вигорання, формувати культуру роботи з психологом з метою профілактичного впливу. У разі настання негативних наслідків, втраті продуктивності, інтересу до професійної діяльності, динаміки життя – переходити до психологічної корекції станів, або довготривалої терапії.

Сіваєва Олена Михайлівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ Я ЕМІГРАНТІВ З УКРАЇНИ

Люди, які приїжджають з України в інші країни, часто опиняються в незнайомих умовах, де вони не очікували опинитися. Прибуття в нову країну може призвести до втрати відчуття приналежності, змушуючи людину відчувати себе чужою, самотньою та відчуженою. Занурення в інше соціальне та культурне середовище спричиняє значні зміни в самосприйнятті та глибокі трансформації у їхньому образі Я.

Метою емпіричного дослідження було виявлення психологічних особливостей образу Я емігрантів з України. Проведено аналіз даних, отриманих за шкалою ідентифікаційних характеристик «Соціальне Я» за методикою «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда). Лише 10% емігрантів з України, які брали участь у дослідженні, зазначають свою учбово-професійну та соціальну позицію (наприклад, вчитель, кулінар тощо), що може бути пов'язано з відсутністю на другий план основного виду діяльності, як-от навчання чи робота.

Втрата професійної ролі та соціального статусу в процесі еміграції може викликати почуття невпевненості та зниження самооцінки, що, у свою чергу, відображається в сприйнятті власної соціальної ідентичності. Емігранти можуть стикатися з труднощами в пошуку роботи за фахом у новій країні через відмінності в системах освіти, відсутність визнання дипломів або професійного досвіду. Це може призвести до тимчасової втрати професійної ідентичності.

Сімейна приналежність частіше зазначається в їхніх відповідях, що може свідчити про усвідомлення себе як частини сім'ї та прийняття сімейної ролі (86,7%). В умовах еміграції, коли людина стикається з новим і незнайомим середовищем, сім'я часто стає основним джерелом підтримки та емоційної безпеки. Зазначення сімейної приналежності може відображати прагнення

підкреслити важливість сім'ї як головної опори в нових життєвих умовах. У новій країні емігранти можуть відчувати потребу зберегти свою культурну ідентичність, і сім'я виступає важливим аспектом цієї ідентичності. Вказівка на сімейну приналежність може бути способом утримання зв'язку зі своїм корінням і культурою. Емігранти можуть відчувати сильну потребу в соціальній інтеграції, і сім'я може стати основним осередком цієї інтеграції. В умовах, коли інші аспекти соціального життя, такі як професійна діяльність, можуть бути під загрозою або змінені, сім'я часто стає головним джерелом соціальної підтримки.

Етнічно-регіональна ідентичність, яка виражає приналежність до нації, країни або держави, була позначена 93,3% емігрантів з України. Це можна пояснити кількома причинами. Переїзд в іншу країну часто посилює відчуття приналежності до своєї нації, оскільки людина виявляє потребу підкреслити свою культурну ідентичність в умовах нової соціальної та культурної реальності. Особливо в контексті поточних подій в Україні, емігранти можуть відчувати сильний зв'язок зі своєю країною та бажання підкреслити свою підтримку й солідарність з українським народом, незалежно від місця проживання. Емігранти часто зберігають і культивують свої етнічні та регіональні традиції, мову та інші культурні особливості, що стає важливим аспектом їхньої самоідентифікації в іншому середовищі. Етнічно-регіональна ідентичність може відігравати важливу роль у процесі адаптації та інтеграції емігрантів, оскільки допомагає згуртуватися з іншими співвітчизниками та захищати свої права в іншій країні.

Два показники – дружба та спілкування були вивчені нами за допомогою шкали «Комунікативне Я» методики «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда). Згідно з отриманими даними, найвищі показники за шкалою дружби виявлені у 16,6% опитаних, а спілкування – у 13,3% респондентів. Це свідчить про те, що ці люди надають відносно високу значущість своїй ролі як суб'єктів спілкування. Для деяких людей дружба та спілкування є ключовими аспектами їхньої самоідентифікації, вони можуть вважати ці взаємодії важливими для самореалізації та отримання позитивних емоцій. В умовах життєвих змін, таких як переїзд, зміна роботи або інших соціальних умов, потреба у підтримці через дружбу та спілкування може зростати. Це може впливати на важливість цих аспектів у самовизначенні респондентів.

Після аналізу результатів методики «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда) ми виявили, що 56,7% обстежених емігрантів українців мають емоційно-полярний тип особистості. Це свідчить про те, що такі особи частіше схильні до емоційних перепадів, максималізму в оцінках та вираження емоцій. Врівноважений тип особистості спостерігається у 36,7% опитаних, що свідчить про їхню стійкість до стресів, здатність швидше долати конфлікти та підтримувати конструктивні стосунки з різними людьми, незалежно від симпатії до них. Здатність переносити внутрішню невизначеність виявлена у 6,6% респондентів, що може бути пов'язано з переживанням життєвої кризи або наявністю нерішучості як особистісної риси.

У процесі вивчення валентності ідентичності досліджуваних було встановлено, що емоційно-оціночний тон ідентифікаційних характеристик у їхніх самоописах формує різні види валентності ідентичності. Результати такі: нейтральна валентність, при якій спостерігається рівновага між позитивними та негативними самоідентифікаціями або відсутність чіткого емоційного тону (наприклад, син, студент, робітник, спортсменка), виявлена у 6,7% респондентів. Позитивна валентність, коли позитивні характеристики переважають над негативними (наприклад, щаслива, добрий, розумна), відзначена лише у 53,3% емігрантів з України. Негативна валентність ідентичності виявлена у 40% респондентів.

Такий істотний відсоток осіб з негативною валентністю ідентичності серед українських емігрантів можна пояснити декількома причинами. Емігранти часто стикаються з труднощами інтеграції в нове суспільство через мовні бар'єри, культурні відмінності та відсутність підтримки. Це може викликати почуття ізоляції, що впливає на самооцінку та ідентичність. Багато емігрантів втрачають свій соціальний статус, професійні можливості та навіть економічний добробут, що негативно впливає на їхнє самовідчуття і може сприяти розвитку негативною валентності ідентичності. Еміграція може бути викликана важкими обставинами, такими як війна, політичні репресії або економічна нестабільність. Ці фактори можуть залишати глибокий емоційний слід, що також сприяє формуванню негативною ідентичності. Відчуття ностальгії за Україною та втрата звичного соціального середовища може підсилювати почуття самотності і беззахисності, що

призводить до негативних самооцінок. Емігранти часто стикаються з дискримінацією та стереотипами в приймаючих країнах, що може посилити відчуття неповноцінності та негативно вплинути на їхню ідентичність.

Висновки. Дослідження показало, що емігранти з України стикаються зі значними труднощами в адаптації до нового середовища, що впливає на їхню соціальну ідентичність і самооцінку. Лише 10% респондентів визначають себе через професійну діяльність, тоді як 86,7% підкреслюють сімейну приналежність як основне джерело підтримки. Етнічно-регіональна ідентичність залишається важливою для 93,3% емігрантів, допомагаючи зберігати зв'язок із культурою та корінням. Проблеми інтеграції, мовні бар'єри та втрата статусу сприяють негативній валентності ідентичності у 40% респондентів. Це підкреслює важливість програм підтримки для покращення адаптації та зміцнення впевненості.

Склярєнко Владислава Олександрівна

студентка Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),
науковий керівник: доктор філософії Н. В. Вєтрова

РОЛЬ ЦІННОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ

Взаємозв'язок психологічної ресурсності та цінностей особистості дорослого віку є важливою темою, яка стосується розвитку та підтримки внутрішнього потенціалу людини у контексті її життєвих орієнтирів. У сучасних умовах, коли людина стикається з багатьма життєвими викликами, психологічна ресурсність стає одним із ключових чинників, що визначають здатність адаптуватися та ефективно функціонувати. Водночас цінності, які формуються впродовж життя, задають напрямок особистісного розвитку та визначають пріоритети індивіда. У нашій роботі ми провели емпіричне дослідження з метою вивчення взаємозв'язку цих двох важливих складових.

Дослідження було проведено з метою перевірки теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, та отримання нових емпіричних даних про особливості взаємозв'язку психологічної ресурсності та цінностей особистості дорослого віку. Протягом 2024 року ми здійснили кілька етапів дослідження, що включали підготовку, пілотаж, основне дослідження та обробку результатів. Перший етап (січень-лютий 2024) був підготовчим: ми провели детальний аналіз наукової літератури, сформулювали гіпотези та обрали методик, що були адекватними для дослідження. У березні було проведено пілотажне дослідження на невеликій вибірці з метою перевірки методик і процедури дослідження. Основне дослідження тривало з квітня по липень і включало розширену вибірку учасників. Завершальний етап — це обробка та аналіз даних, що тривала з серпня по вересень 2024 року.

Вибірка дослідження складалася з 200 осіб віком від 25 до 60 років. Учасники були розподілені на три вікові групи: молодий дорослий вік (25-35 років), середній дорослий вік (36-50 років) та пізній дорослий вік (51-60 років). Це дозволило нам охопити широкий віковий діапазон і врахувати вікові зміни у психологічній ресурсності та ціннісних орієнтаціях. Окрім вікових критеріїв, ми врахували соціально-демографічні характеристики учасників, такі як рівень освіти, професійна діяльність і сімейний стан, що сприяло репрезентативності вибірки.

Для дослідження взаємозв'язку між психологічною ресурсністю та цінностями ми використали кілька методик. Зокрема, опитувальник психологічної ресурсності особистості, розроблений О. Штепою у 2018 році, дозволив оцінити загальний рівень психологічної ресурсності, а також окремі її компоненти, такі як впевненість у собі, доброта до людей, прагнення до самореалізації та інші. Ціннісні орієнтації учасників були визначені за допомогою методики М. Рокіча, яка дала змогу зрозуміти ієрархію термінальних і інструментальних цінностей особистості. Також ми застосували тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтєва, який оцінює осмисленість життя через такі аспекти, як цілі в житті, процес життя, результативність та локус контролю.

Результати дослідження показали, що психологічна ресурсність є тісно пов'язаною з ієрархією цінностей особистості. Учасники з високим рівнем психологічної ресурсності мали чітко виражені термінальні цінності, такі як самореалізація, досягнення успіху, любов, творчість і

допомога іншим. Це свідчить про те, що психологічна стійкість та здатність до подолання труднощів є більш вираженими у тих людей, чії життєві орієнтири зосереджені на значущих для них цілях. Водночас, інструментальні цінності, такі як відповідальність, чесність і цілеспрямованість, також корелювали з високим рівнем психологічної ресурсності, що підтверджує важливість особистісних якостей для досягнення внутрішнього балансу та гармонії.

Учасники, які належать до групи пізнього дорослого віку (51-60 років), продемонстрували дещо інші пріоритети в порівнянні з молодшими групами. У них більше уваги приділялося таким цінностям, як мудрість, родинні зв'язки та духовний розвиток, що відображає природні зміни у системі цінностей з віком. Також, у цієї групи спостерігався більш високий рівень осмисленості життя, особливо у таких аспектах, як локус контролю та результативність життя. Це може свідчити про більший життєвий досвід, який дозволяє їм зберігати стійкість перед викликами та надавати більше значення внутрішнім, ніж зовнішнім факторам.

Таким чином, наше дослідження підтвердило наявність взаємозв'язку між психологічною ресурсністю та цінностями особистості дорослого віку. Психологічна ресурсність, як здатність індивіда ефективно функціонувати, регулювати свій внутрішній стан та адаптуватися до життєвих викликів, значною мірою залежить від його ціннісної системи. Люди з розвиненими цінностями самореалізації, творчості, любові та відповідальності виявляють більшу психологічну стійкість і впевненість у собі. Результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки та саморозвитку для дорослих, що допоможе підвищити рівень їхньої ресурсності та сприяти гармонійному розвитку особистості.

Скрипка Ірина Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

В нашому дослідженні використовувались стандартизована методика визначення рівня особистісної адаптованості школярів А.В. Фурмана «Наскільки ти адаптований до життя?» та нестандартизоване вільне інтерв'ю за допомогою сурдопедагога, який закріплений в ДЮСШ «Інваспорт». Інтерв'ю проводилось за спеціальною анкетною, розробленою на основі аналізу літературних джерел. Анкета складається з 6 питань. Інтерв'ю будувалося за орієнтовною схемою, за необхідності задавалися супутні питання, які дозволяли знайти більш чітке формулювання. Дослідження проводилось з дозволу батьків серед 12 дітей, які приймали участь у констатувальному та формувальному експерименті (6 хлопчиків та 6 дівчаток). Вік учасників – 12 років.

За результатами опитування за поставленими питаннями нами було визначено необхідність та доцільність покращення мотивації учнів засобами фізичного виховання та спорту. На перше питання: «Чи відчуваєте Ви себе безпечно та комфортно на заняттях з фізичної культури або заняттях руховою активністю під час навчання в закладах загальної середньої освіти?» 75% дітей (9 з 12 учасників) відповіли, що їм не комфортно на заняттях рухової активності та вони не відчувають себе безпечно. Тоді, як лише 25% опитуваних відповіли, що їх стан і бажання залежить від теми заходу або тематичного плану згідно шкільної програми з фізичної культури, або їх індивідуального плану.

Опитування, також, показало, що 83% дітей не бажає робити фізичні вправи разом з іншими учнями класу, що може вказувати на їх погану соціалізацію та низьку адаптацію до спільної діяльності оздоровчого або навчального характеру, а також – низьку самооцінку щодо їхньої фізичної форми. Але відповіді дітей на питання «Чи хотіли б Ви займатись у спортивному гуртку або секції після школи?» підтверджує їх інтерес та бажання займатися руховою активністю – 100% дітей відповіли «Так», що вказує на актуальність включення засобів спорту у корекційну роботу з дітьми з інвалідністю.

Що стосується мотивації дітей з інвалідністю по слуху до занять з фізичного виховання у школі, – більшість з опитуваних (68%) без особливого ентузіазму відвідує уроки з фізичного виховання, оскільки вони є обов'язковою частиною навчального плану. Лише 32% опитуваних учнів вважають, що уроки фізичної культури цікаві і це може покращити їх мотивацію до навчальної діяльності, що ще раз підтверджує актуальність розробки корекційної програми із застосування засобів спорту для покращення мотивації дітей з інвалідністю та їх соціальної адаптації.

В результаті проведеного констатувального дослідження визначено мотиваційні чинники, що спонукають дітей з інвалідністю займатись фізичними вправами. До впровадження розробленої корекційної програми 50% (6 учнів) учнів займались фізичними вправами через потребу у русі. Дуже низький відсоток учнів відчував потребу у спілкуванні - лише 8% (один учень з 12 опитуваних) обрали дану відповідь серед більшості інших. Інші 40% (5 учнів) мали потребу у зміцненні здоров'я за рахунок виконання фізичної активності на уроках фізичної культури в школі. Останнє запитання у анкеті стосувалось вільного часу дітей з інвалідністю. Зокрема, було виявлено що більшість з них (92%) пасивні у вільний час – тобто 25% читають книжки, 25% дивляться телевизор, 42% грають в комп'ютерні ігри, і лише 8% займаються руховою активністю.

Аналіз відповідей на поставленні запитання спонукає до більш детального огляду питання застосування засобів спорту у корекційній роботі з учнями з інвалідністю та розробки і впровадження корекційної програми із застосування засобів спорту, рухливих ігор, а також психологічних семінарів або тренінгів для батьків та педагогічних працівників.

Під час проведення емпіричного дослідження ми також використали методикку визначення рівня особистісної адаптованості школярів А.В. Фурмана «Наскільки ти адаптований до життя?». За її допомогою ми визначили відношення дітей з інвалідністю до школи, сім'ї та до позашкільного середовища, тобто до соціальних умов. Результати за тестом-опитувальником представлені на рисунку 1.

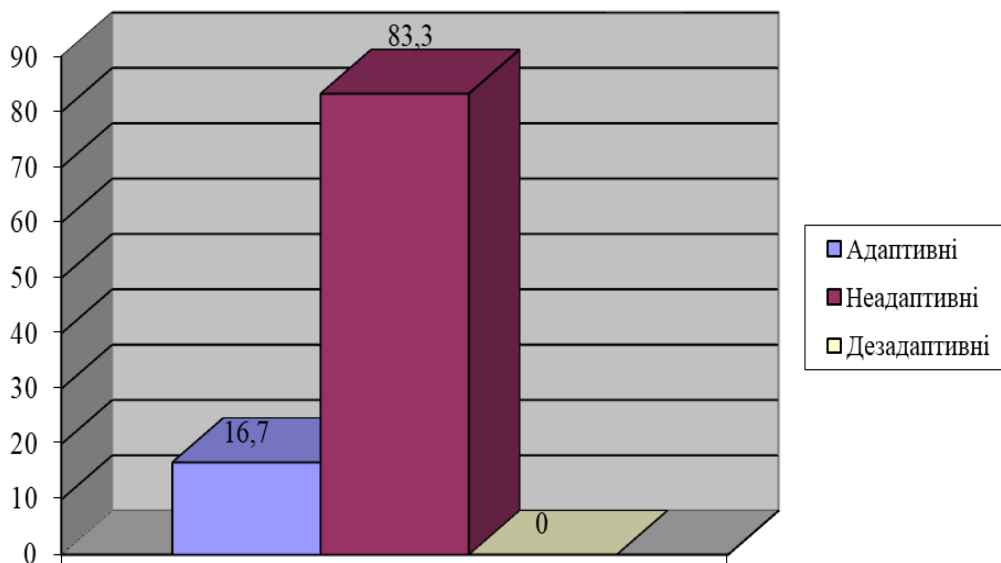


Рис. 1. Рівні прояву адаптованості підлітків до соціальних умов за методикою А.В. Фурмана (у %)

Отже, згідно отриманих нами результатів за методикою А.В. Фурмана, адаптивний рівень мають лише 16,7% молодших підлітків з інвалідністю, неадаптивний – 83,3%, дезадаптованих досліджуваних виявлено не було. У 49,8% обстежуваних дітей переважає неявний рівень низької адаптованості, тоді як у 33,5% дітей з низьким рівнем адаптованості домінує її явний рівень.

Вважаємо, що виявлене домінування низького рівня адаптивності респондентів під час проведення нашого дослідження може бути пов'язане з тим, що дітей з інвалідністю недостатньо добре сприймають, оцінюють і розуміють у нормотиповому середовищі однолітків, їм недовіряють. Таким дітям важко адаптуватись до умов навколишнього середовища. Незважаючи на те, що вони є адаптовані до умов сім'ї, лише половина (49,8%) дітей з інвалідністю по слуху, які брали участь у нашому дослідженні, виявилися частково (неявно) адаптовані до умов школи. Тобто, практично половина обстежених молодших підлітків змогли певною мірою адаптуватися,

але не повністю, з великою кількістю труднощів. Неявна адаптованість характеризуються певними проявами непристосованості дітей з інвалідністю до умов навколишнього середовища.

Велике занепокоєння викликають 33,5% явно неадаптованих дітей з інвалідністю, які були учасниками нашого дослідження. Ці респонденти виявляють значні труднощі пристосування до різних умов життєдіяльності, їх неадаптованість до умов школи, навколишнього та позашкільного середовища є дуже помітною.

Отже, переважна більшість (83,3%) респондентів-учасників нашого дослідження виявилися неадаптованими до умов навколишнього середовища, їм важко спілкуватися з оточуючими людьми. У половини досліджуваних неадаптованість є неявною, тобто вони лише на зовні виглядають адаптованими. Менше половини опитаних молодших підлітків з інвалідністю є вочевидь неадаптованими, і це помічають інші люди (вчителі, батьки, товариші). Лише 16,7% (майже п'ята частина обстежених) виявилися адаптованими до умов сім'ї, школи та позашкільної сфери. На їх високу адаптованість вплинули сильні емоційні зв'язки батьків з підлітками, злагода в сім'ї, довірливі відносини підлітка з батьками та вчителями; це значною мірою вплинуло на те, що саме у них склалися дружні стосунки з однокласниками.

Смелянець Аліна Сергіївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ УКРАЇНЦІВ-ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ ВНАСЛІДОК РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

Російська агресія проти України, що розпочалася у 2014 році і переросла у повномасштабну війну у 2022 році, призвела до масового переміщення українців. За інформацією уповноваженого Верховної Ради України з прав людини Д. Лубінця, станом на 01.12.2022 р. більше 14,6 млн. громадян виїхали з України. З них 7,7 млн. зареєстровано у країнах Європи як отримувачі тимчасового захисту. Вимушена міграція стала не лише фізичним переміщенням, але й глибоким психологічним випробуванням для мільйонів людей. Емоційні стани українців-вимушених мігрантів формуються під впливом багатьох факторів, серед яких – травматичний досвід, соціальна підтримка, культурна адаптація та економічні умови в нових країнах.

Аналізуючи підходи до проблеми емоційних станів вимушених мігрантів-українців, дослідники В. Дуб, В. Лефтеров, М. Дворнік, Л. Трубавіна, Я. Юрків та ін. вказують, що негативний вплив війни полягає у надмірному прояву у них таких якостей: тривожності, невпевненості у собі, фобіях, зниженні рівня емпатії, інтолерантності до невизначеності, відсутність оптимізму, емоційний дискомфорт, схильність до неприйняття.

Викладемо власні міркування щодо емоційних переживань українців, які залишили свої домівки через війну. Провідним у більшості з них стає *відчуття втрати*. Втрата рідного дому, звичних умов життя, роботи та соціальних зв'язків викликає глибокий біль і тривогу. Багато мігрантів відчують ностальгію за рідними місцями, що може призводити до депресивних станів. Цей процес загострюється через страх за близьких, які залишилися в Україні, та невизначеність щодо майбутнього.

Крім того, емоційний стан українців-вимушених мігрантів часто характеризується *почуттям безпорадності та безвиході*. Багато з них стикаються з труднощами в адаптації до нових умов життя: мовний бар'єр, культурні відмінності, проблеми з працевлаштуванням — все це може викликати відчуття ізоляції та самотності. Соціальна підтримка в нових країнах є критично важливою для подолання цих труднощів. Групи підтримки, волонтерські організації та місцеві громади можуть відігравати важливу роль у полегшенні адаптаційного процесу.

Водночас варто зауважити, що серед українців-вимушених мігрантів спостерігається й прояв стійкості. Багато людей знаходять сили для *відновлення та адаптації*. Вони формують нові соціальні зв'язки, шукають можливості для навчання та працевлаштування. Цей процес може бути

джерелом нових емоційних переживань - радості від нових досягнень, гордості за власну витривалість та оптимізму щодо майбутнього.

Не менш важливим є питання *ідентичності* у вимушених мігрантів. Вимушена міграція змушує багатьох українців переосмислити своє місце у світі. Вони стають свідомими носіями української культури за межами батьківщини, що може сприяти зміцненню національної свідомості та єдності. Цей процес може бути як позитивним, так і негативним: з одного боку, він сприяє формуванню нових спільнот; з іншого – може викликати конфлікти з місцевими жителями через нерозуміння або стереотипи.

Отже, особливості емоційних станів українців-вимушених мігрантів є складним і багатогранним явищем. Вони включають в себе як негативні переживання, пов'язані з травмою та втратами, так і позитивні аспекти адаптації та розвитку. Розуміння цих емоційних станів є важливим для забезпечення ефективної психологічної підтримки та інтеграції українських мігрантів у нові суспільства, зі збереженням при цьому своєю ідентичності і культуру.

Соловійова Тетяна Володимирівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: д. пед. н., професор А. А. Сбруєва

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Резильєнтність – це вроджена особливість психологічної стійкості людини до: стресу, складних життєвих обставин, які можуть бути, як короткотривалими, так і довготривалими; здатність особистості до відновлення психологічного ресурсу. Резильєнтність – це властивість психіки особистості, яку можна розвивати. Резильєнтність впливає на здатність адаптуватися до кризових умов та критичних ситуацій життя, засвоєння нових умінь, навичок, які необхідні для повноцінного життя.

Резильєнтність – це складний, багатоаспектний феномен, який має чотири типи:

1. фізична резильєнтність – це фізіологічна здатність організму людини відновлюватися після надмірних фізичних навантажень, травм та хвороб;
2. психологічна резильєнтність – це здатність людини адаптуватися до несприятливих змін і ситуацій невизначеності.
3. емоційна резильєнтність – це здатність контролювати і регулювати емоції; здатність зберігати оптимізм у складних життєвих обставинах;
4. соціальна резильєнтність – це здатність малих і великих соціальних груп відновлюватися після стресових подій, за допомогою конструктивного спілкування та колективного вирішення проблем.

Слід зазначити, що зміст феномена «резильєнтність» одні вчені ототожнюється з поняттям «життєздатність», інші розглядають у контексті адаптації/деадаптації, треті аналізують можливості формування морального вибору, моральних цінностей та установок у підлітків та юнацтва, що у свою чергу визначає особливості розвитку життєздатності у підростаючого покоління.

Вирізняють такі характеристики феномена «резильєнтність»:

- 1 з теоретичної точки зору – це позитивні особисті якості, позитивна стійка мотивація та успішна адаптація у складних життєвих умовах;
- 2 з практичної точки зору: а) опір руйнуванню, тобто ефективний захист власного «Я» при несприятливому впливі навколишнього середовища; б) побудова та збереження повноцінного, соціально-адаптованого життя у важких умовах.

Теоретичний аналіз літератури свідчить, що на сьогоднішній день феномен «резильєнтність» має досить великий міждисциплінарний понятійний формат, який прагнуть по-своєму осмислити як іноземні, так і вітчизняні вчені, що ще раз вказує на вивчення феномену резильєнтності як складної, багатогранної, актуальної проблеми сучасного суспільства, вирішення якої дозволить уникнути серйозних втрат і тяжких наслідків як для окремої особистості, так для суспільства в цілому.

З одного боку, резильєнтність є категорією внутрішніх ресурсів людини: здатність людини до емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях, ступінь фізичної, психічної та психологічної життєздатності. З іншого боку, в поняття резильєнтність органічно вбудовуються зовнішні чинники, що впливають на поведінку людини, зокрема, соціальні. У зв'язку з вищевикладеним, у межах нашого дослідження, під психологічною резильєнтністю ми розумітимемо вроджену динамічну властивість особистості.

Сорока Людмила Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка (м. Суми)
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ВИВЧЕННЯ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИКУ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Перші дослідження «дитячого благополуччя» були проведені у США в 50-х роках минулого століття. У 1975 р. в США було розроблено «Індекс дитячого благополуччя» (The US Child well-being Index). Було виділено 28 індикаторів, які об'єднуються у сім доменів: 1) матеріальне благополуччя сім'ї; 2) здоров'я; 3) соціальні (сімейні) стосунки; 4) безпека і ризикована поведінка (куріння, вживання алкоголю та інших психоактивних речовин); 5) академічна успішність; 6) соціальне життя (виховання в дитячому садку, навчання в освітніх закладах); 7) емоційне і духовне благополуччя.

Аналізуючи сучасні дослідження психологічного благополуччя дитини, С. В. Логінова (2017) стверджує, що найчастіше дослідники вивчають його як основний компонент психологічного здоров'я. Дослідження О. О. Гоніної (2014), спрямоване на вивчення зв'язку особливостей емоційної сфери дітей дошкільного віку з особливостями спілкування їх батьків, виявило, що різниця в стилях виховання між батьками породжує у дитини відчуття самотності, бажання бути непомітним, а такі якості, як демонстративність і внутрішня агресивність формуються у дітей під впливом різних виховних стилів батьків.

Наше емпіричне вивчення впливу стилів сімейного виховання на емоційне благополуччя дошкільників проводилося у ДНЗ «Калинка» м. Ромни Сумської області. У дослідженні взяли участь 10 дітей 4-5 річного віку групи «Золота рибка», що відвідують заклад, та їх батьків (10 мам і 10 тат). Загальна кількість досліджених респондентів – 30 осіб.

Діагностика переважаючих стилів батьківського виховання була проведена за допомогою методики «Тест-опитувальник батьківського ставлення» О. А. Варги, В. В. Століна, окремо з татами і мамами. Опитувальник складається з 5 шкал і виявляє такі типи переважного ставлення батьків до дитини: 1. «Прийняття - відторгнення»; 2. «Кооперація»; 3. «Симбіоз»; 4. «Авторитарна гіперсоціалізація»; 5. «Маленький невдаха» (інфантилізація).

З метою виявлення емоційного стану дітей ми використовували модифікацію «Колірного тесту емоційних станів» Люшера (8 кольорових квадратиків оригінальної версії). Дітям пропонувалося представити ситуацію, що вони з мамою і татом гуляють в парку і вибрати квадратик, який схожий на їх настрій в цей момент. Другий вибір пропонувалося зробити, представивши себе на прогулянці в дитячому закладі. Також було проведено спостереження за дітьми, з метою фіксації проявів таких емоцій як радість, гнів, страх, сум.

Проаналізуємо отримані нами результати батьків за методикою «Тест - опитувальник батьківського ставлення» О. А. Варги, В. В. Століна, окремо мам і тат. Так, виявилось, що такий тип відносин як «прийняття» проявила 1 мама (10%), «симбіоз» – 4 мами (40%), «відторгнення» – 5 мам (50%). За результатами дослідження тат ми бачимо, що такий тип відносин як «симбіоз» притаманний 4-м татам (40%); схильними до «прийняття» та «інфантилізації» виявилися по 1 тату (по 10% кожний), до «відторгнення» та гіперсоціалізація – по 2 тата (по 20% кожний із зазначених стилів).

Згідно результатів нашого дослідження, *кооперація* як соціально бажаний стиль батьківських відносин, при якому батьки зацікавлені у справах і планах дитини, намагаються їй допомогти, високо оцінюють інтелектуальні і творчі здібності, відчувають почуття гордості за неї,

заохочують ініціативу і самостійність дитини, намагаються бути з нею на рівних, довіряють дитині і намагаються стати на її сторону в спірних ситуаціях та питаннях, не був виявлений у вибірці досліджуваних батьків (0%).

Такий тип відносин як *симбіоз*, виявився домінуючим по усій вибірці обстежених батьків, його продемонстрували 40% батьків загалом (40% мам і 40% тат). Отже, більшість батьків відчувають себе з дитиною єдиним цілим, прагнуть задовольнити всі потреби дитини, захистити її від труднощів і неприємностей життя. Батьки постійно відчувають тривогу за дитину, вона здається їм маленькою і беззахисною. Через це будь-яка автономізація дитини викликає у батьків спротив: по своїй волі при цьому стилі відносин батьки не надають дитині самостійності ніколи.

Дуже тривожним виявився той факт, що загалом 35% батьків (половина обстежених нами мам і пята частина тат) проявляють до своєї дитини стиль *відторгнення* у спілкуванні: вони сприймають свою дитину поганою, не пристосованою, невдахою. Їм здається, що дитина не досягне успіху в житті через низькі здібності, невеликий розум, погані схильності. Здебільшого батьки відчувають до дитини злість, досаду, роздратування, образу. Вони не довіряють дитині і не поважають її. Протилежний відторгненню стиль – прийняття виявився притаманним лише десятій частині обстежених нами мам і тат (10% батьків загалом). Саме при такому стилі можливий гармонійний розвиток дитини: батькам подобається дитина такою, яка вона є, вони поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй, прагнуть проводити багато часу разом з дитиною.

Авторитарна гіперсоціалізація виявилася характерною для п'ятої частини тат, мам з даним стилем взаємодії з дітьми не було виявлено (10% батьків загалом по всій вибірці). Такі батьки пильно стежать за соціальними досягненнями дитини, її індивідуальними особливостями, звичками, думками, почуттями і вимагають від неї беззастережного послуху і дисципліни.

Інфантилізація (стиль відносин «Маленький невдаха») також була виявлена у нашому дослідженні у п'ятої частини тат, мам з даним стилем взаємодії з дітьми не було виявлено (10% батьків загалом по всій вибірці). Батьки з цим стилем прагнуть приписати дитині особисту і соціальну неспроможність, бачать її молодшою в порівнянні з реальним віком. Батьки не довіряють своїй дитині, нарікають на її невірність і у зв'язку з цим намагаються захистити дитину від труднощів життя і суворо контролюють її дії.

За результатами діагностики емоційного стану дітей за допомогою методики «Колірний тест емоційних станів» Люшера, ми констатуємо, що у 3 дітей з групи (30%) емоційний стан несприятливий, про це свідчить те, що вони вибрали картку коричневого кольору або взагалі відмовились обирати картку. Асоціюючи колір і прогулянку з сім'єю двоє дітей (20%) вибрали коричневий колір, що вказує на почуття тривоги, дискомфорту не тільки емоційного, але й фізичного. Відмова у виборі кольору однією дитиною (10%) пояснюється тривалою відсутністю батьків поряд з дитиною упродовж кількох місяців: дитина живе з бабусею, батьки працюють у іншому місті. Отже, третині дітей не подобається ставлення до себе з боку батьків, вони бунтують та не підкоряються вимогам дорослих.

Зіставивши результати дослідження дітей з несприятливим емоційним станом з результатами діагностики їх батьків, виявилось, що батьки саме цих дітей демонструють такі стилі відносин, як відкидання (50%), інфантилізація (16%) та симбіоз (34%). Отже, ми бачимо, що несприятливий стиль відносин батьків призводить до домінування у дітей негативних емоцій по відношенню до них.

Висновки. Дитячо-батьківські відносини характеризуються сильною емоційною значущістю як для дитини, так і для батьків. Згідно результатів нашого теоретико-емпіричного вивчення даної проблеми, для більшості дітей з переважанням негативних емоційних станів найважливішим психотравмуючим фактором є стиль батьківського виховання (відторгнення, симбіоз та інфантилізація). Виявлені особливості потребують подальших уточнень, а також – необхідної просвітницько-профілактичної та корекційної роботи з батьками та дошкільниками.

Стельмах Валерія Сергіївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ЕМПРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Психологи в своїй професійній діяльності постійно зіштовхуються з емоційним навантаженням, стресом та роботою з клієнтами, які мають психічні та психологічні проблеми. Для того, щоб ефективно допомагати іншим, майбутні психологи мають самі зберігати високий рівень ментального здоров'я та емоційної стабільності.

На етапі навчання та професійного становлення студенти-психологи часто зазнають стресу через інтенсивну підготовку, вимоги до професійного зростання та обсяг знань, які необхідно засвоїти. Це створює високий ризик вигорання ще на початкових етапах їхньої кар'єри, тому важливо розробляти методи для підтримки їхнього психологічного благополуччя вже на рівні навчання.

З метою вивчення психологічного благополуччя майбутніх психологів нами було залучено до дослідження 32 студенти ННПП СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя за показником "Позитивні відносини з оточуючими" за методикою К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової) виявив наступне: 37,5% респондентів мають теплі, довірливі та задовільні стосунки з оточуючими. Вони здатні до емпатії, прихильності та близьких зв'язків, розуміють принцип взаємності у стосунках. Така частка є досить високою і вказує на те, що більше третини досліджуваних мають добре розвинені соціальні навички і взаємозв'язки.

Найбільша частка респондентів (40,6%) демонструє середній рівень позитивних стосунків. Це свідчить про те, що більшість людей мають достатні соціальні навички, але можуть мати труднощі у формуванні або підтримці близьких стосунків на високому рівні. Середній рівень може означати, що ці люди здатні до доброзичливості, але їхні стосунки не завжди є глибокими або задовільними. Група респондентів з низьким рівнем за показником «Позитивні відносини з оточуючими» (21,9%) має труднощі з підтриманням позитивних та близьких стосунків. Їм може бракувати довіри, емпатії або здатності вибудовувати теплі стосунки з оточуючими. Низький рівень вказує на ризик соціальної ізоляції або проблеми у встановленні довірливих взаємин, що може негативно впливати на загальне психологічне благополуччя.

Відповідно до даних отриманих за показником «Автономія», лише незначна частка досліджуваних – 18,8%, демонструє високий рівень її розвиненості, що свідчить про їхню здатність приймати рішення незалежно, керувати своєю поведінкою відповідно до особистих стандартів та стійкість до соціального тиску. Ця група респондентів є більш самостійною і впевненою у своїх поглядах та рішеннях, навіть коли вони можуть відрізнятись від суспільних норм.

Половина респондентів має середній рівень автономії, що вказує на баланс між здатністю до незалежності та схильністю враховувати соціальні норми й очікування. Люди з середнім рівнем автономії часто дотримуються своїх поглядів, але можуть також відчувати певний вплив оточення при ухваленні рішень.

Близько третини респондентів (31,2%) демонструють низький рівень автономії, тож вони відчувають значний соціальний тиск або вплив оцінки з боку інших. Ці люди, ймовірно, мають труднощі з самовизначенням і менш схильні дотримуватися власних переконань та цінностей, особливо у випадках, коли вони суперечать загальноприйнятим нормам. Низький рівень автономії може впливати на їхню здатність бути самостійними та незалежними у прийнятті рішень.

Згідно з даними, отриманими за показником «Управління середовищем». Лише невелика частка респондентів (15,6%) демонструє високий рівень цього показника, що свідчить про їхню впевненість і компетентність у керуванні повсякденними справами. Ці люди здатні ефективно використовувати життєві обставини, обирати та створювати умови, які відповідають їхнім потребам і цінностям. Такий низький відсоток вказує на те, що лише невелика кількість респондентів почувається впевнено в управлінні своїм життєвим середовищем та самостійно створює сприятливі для себе умови.

Половина респондентів має середній рівень управління середовищем, що свідчить про їхню здатність справлятися з повсякденними завданнями на достатньому рівні. Вони, ймовірно, мають відчуття контролю над своїм середовищем, але можуть іноді відчувати обмеження або складнощі в оптимізації умов для задоволення своїх потреб і цінностей. Середній рівень управління середовищем є поширеним показником, який характеризує здатність до адаптації, але не завжди до цілковитого контролю над життєвими обставинами.

Близько третини респондентів (34,4%) демонструють низький рівень цього показника, що вказує на труднощі у повсякденних справах, почуття безсилля та нездатність поліпшити умови свого життя. Ці люди можуть відчувати брак контролю над своїм оточенням, що часто спричиняє дискомфорт і незадоволеність життєвими обставинами. Такий показник свідчить про труднощі з організацією життєвого середовища і обмеженість у створенні умов, що відповідають нагальним потребам.

Отже, дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів показало, що значна частина з них має середній рівень позитивних відносин з оточуючими та автономії, що свідчить про достатню соціальну адаптацію і здатність приймати рішення з певною залежністю від соціальних норм. Водночас, близько третини респондентів мають труднощі з підтриманням позитивних стосунків, самостійністю і управлінням середовищем, що може негативно впливати на їхнє ментальне здоров'я та професійний розвиток. Це підкреслює необхідність підтримки їхнього психологічного благополуччя вже під час навчання, щоб уникнути професійного вигорання та забезпечити емоційну стабільність.

Степаненко Оксана Володимирівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор Н. В. Коваленко

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

В наш час громадяни нашої держави часто знаходяться в стані напруження, страху, тривоги, відчувають паніку, хвилювання, стани апатії чи агресії. Все це викликано тим, що вони живуть в стані тривалої невизначеності. Це все негативно впливає на психологічний та психічний стан, порушує функціонування фізіологічних та психічних функцій, порушує здатність до встановлення та підтримки міжособистісних стосунків, а загалом – знижує відчуття психологічного благополуччя особистості.

Дослідженням феномену психологічного благополуччя займалися такі науковці, як Н. Бредберн та Е. Дінер, які розглядали психологічне благополуччя в поняттях задоволення-незадоволення; М. Селігман, який розглядає цей феномен, як певний позитивний афект, який тісно пов'язаний з діяльністю. В теорії К. Ріфф психологічне благополуччя розглядається як задоволеність життям у різних аспектах сьогодення та потенційних можливості в майбутньому. Т. Данильченко розглядає благополуччя в відношенні до соціуму і вважає, що це протистояння людини, її існування, до тих загальноприйнятих соціальних норм, які існують у світі. Дослідники П. Фесенко та Р. Раян роблять акцент більше на фізичних компонентах структури психологічного благополуччя, а от В. Франкл, Р. Мей та Н. Грішина – на екзистенційних. Е. Десі та Р. Раян трактують психологічне благополуччя, як таке явище, що тісно пов'язане з базовими психологічними потребами особистості. К. Санько розглядає психологічне благополуччя з позицій емотивного підходу.

Психологічне благополуччя є: динамічною характеристикою особистості, має інтегральну феноменологію, визначає позитивне функціонування людини та носить суб'єктивний характер відчуття задоволеності життям, високої інтегрованості, самодетермінації. Показником психологічного благополуччя є домінантність позитивної афектації, що свідчить про вищий рівень задоволеності життям, собою та навколишнім світом, а також про налагодженість психічних процесів і функцій, відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності.

Інтегральна природа психологічного благополуччя як феномену свідомості особистості включає наступні компоненти: автономія як здатність протистояти зовнішньому тиску,

незалежність самооцінки та здатність до саморегуляції; управління оточуючим середовищем як здатність у готовність долати труднощі через створення відповідного середовища; позитивні стосунки з оточуючими як здатність встановлювати емпатійні й тривалі стосунки з іншими людьми; наявність мети у житті як здатність до виявлення та рефлексії сенсу життя, особистісне зростання як здатність до самовдосконалення та самоактуалізації; самоприйняття як цілісне самоусвідомлення, позитивна самооцінка себе та свого життя в цілому.

Якщо психологічне благополуччя трактується як феномен, що включає в себе суб'єктивні конструкти, та відображає сприйняття та оцінку людиною власного функціонування з точки зору її потенційних, то суб'єктивне благополуччя розуміється як актуальний стан свідомості та ставлень особистості до себе, оточення, власних можливостей управляти собою та цимоточенням, переживання самоефективності. Відповідно до структурних компонентів суб'єктивного благополуччя відносять афективний комплекс (позитивний – негативний афект), задоволеність життям, відчуття щастя, позитивну прогностичну оцінку себе, свого життя, суспільних умов, а також позитивне самоставлення.

Отже, феномен психологічного благополуччя є такою динамічною характеристикою особистості, яка включає в себе суб'єктивні та психологічні складові, пов'язані з ефективною адаптивною поведінкою, що забезпечує позитивне функціонування особистості.

Серед факторів, що зумовлюють психологічне благополуччя особистості, виокремлюються соціальні та особистісні чинники. Перші визначаються наявністю умов, що дозволяють актуалізувати потенційні можливості особистості щодо ефективного функціонування, другі – як система сформованих психічних можливостей, що забезпечують, по-перше, ці потенційні можливості, і, по-друге, зумовлюють здатність до їх реалізації у конкретному контексті життєдіяльності.

Тому, на сьогодні, коли в Україні відбуваються повномасштабні воєнні дії, дуже актуальною є проблема деструкції психологічного благополуччя особистості. В умовах воєнного стану виникає ціла низка факторів, які спричиняють зниження як актуального суб'єктивного, так і потенційного психологічного благополуччя особистості: часові та просторові обмеження пересування, встановлення особливого режиму життя і праці, нормоване використання продовольчих та побутових можливостей тощо. Особливий тиск на людину становлять власне фактори війни (бойових дій та їх наслідків): руйнування, поранення чи навіть загибель близьких та оточуючих людей. Такі переживання спричиняють гострі травматичні реакції, які виражаються у збільшенні тривожності, панічних станах, нав'язливих думках та страхах, порушенні емоційної сфери, фізичного здоров'я тощо, а при відсутності належної психологічної допомоги, зрештою, можуть вилитися у хронічний посттравматичний стресовий розлад.

Як внутрішні чинники, що зумовлюють деструктивний вплив, виокремлюються також фактори безпосереднього чи опосередкованого впливу воєнних дій на людину, її вік та власне рівень сформованості її психологічного благополуччя як інтегральної особистісної характеристики. Причому саме фактор сформованості власне психологічних структурних компонентів психологічного благополуччя відбивається на рівні афективного переживання в тенденції до позитивної модальності, у відчутті більшої впевненості у теперішньому та надії щодо майбутнього, тобто у в актуальному стані суб'єктивного благополуччя.

Стрельченко Вірсавія Олександрівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: д. психол. н., професор С. Б. Кузікова

КОМУНІКАТИВНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Одним з основних інструментів професійної діяльності соціального працівника є комунікація, яка охоплює весь спектр людських відносин і взаємодії. Професійна комунікація – це основний інструмент, метод і зміст діяльності працівників соціальної сфери, який регулює і коригує поведінку з різними установами, людьми і службами. Фахівцям необхідно знати механізми комунікації і повною мірою володіти ними, враховуючи контекст і деталі своєї роботи з клієнтами різних категорій.

Вчені акцентують увагу на тому, що раціональна, емоційна і вольова характеристики особистості мають місце в процесі спілкування.

Досвід міжособистісного спілкування повинен враховувати норми і цінності конкретного середовища, і в той же час, виходячи з особистісних особливостей і психологічних подій особистого життя, соціальний працівник повинен враховувати той факт, що комунікативні навички можуть удосконалюватися як в процесі саморозвитку, так і в процесі саморозвитку особистості. здібності повинні бути діагностовані за допомогою самоаналізу, самооцінки.

Як результат, здатність до спілкування можна розглядати як складну інтегровану якість особистості, що опосередковує професійну та освітню діяльність. Слід зазначити, що здатність до спілкування багато в чому залежить від характеру фахівця. Внутрішній настрій на зустріч з небайдужою людиною, любов і доброта до нього, бажання і вміння проникати в світ клієнтського досвіду є основою для розвитку комунікативних навичок соціальних педагогів, при цьому вони повинні бути щирими в судженнях і вчинках. Комунікативні навички засновані на широкому спектрі загальнолюдських цінностей. Це показує складний характер комунікативних навичок, включаючи особистісні, когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики.

З огляду на характер соціальної роботи, одним з важливих і необхідних якостей працівника соціальної сфери є товариськість, яка є багатогранним явищем з точки зору людини. Оскільки соціальна активність в будь-яких умовах залишається організованою і комунікативною, спілкування – це не тільки соціально-психологічна річ, а й професійно важлива якість. Тому соціальний працівник повинен мати такі комунікативні та професійно важливі якості як стриманість, врівноваженість, милосердя, повага, довіра, відкритість, оптимізм, внутрішня енергія, впевненість в собі, самоконтроль, справедливість, організаторські здібності, вміння відстоювати свої переконання, емпатія; рефлексія.

Звичайно, в процесі спілкування працівник соціальної сфери можуть стикатися з певними бар'єрами, які негативно впливають на хід всієї роботи з клієнтом. Розпізнавання цих бар'єрів дозволяє запобігти або навіть усунути їх, що свідчить про певний розвиток комунікативних навичок. Подолання бар'єрів сприяє розвитку поведінкових елементів в структурі комунікативних здібностей. Спілкування проявляється в структурі професійної діяльності. Під стилем спілкування розуміється індивідуальна стійка форма професійної комунікативної поведінки, яка проявляється в будь-яких умовах взаємодії. Правильно підібраний стиль спілкування, як професійний, так і індивідуальний в цілому, сприяє вирішенню цілого комплексу завдань по відношенню до конкретної людини. Усталений стиль свідчить про те, що фахівець досяг певного рівня комунікативних навичок. Набуття знань з теорії професійного спілкування, його структури, функцій, стилю, моральних принципів, входження в технологію цього процесу, формування професійних комунікативних навичок і технік, як наслідок, оволодіння досвідом комунікативної діяльності – це головне завдання кожного, це навички спілкування і комунікабельність навички фахівців в області соціальної сфери.

Тому працівник соціальної сфери повинен бути фахівцем високої професійної компетентності. Він повинен усвідомлювати, що ця професія увібрала в себе як загальнолюдські духовні цінності і норми поведінки, так і норми професійних знань і взаємодії з клієнтами різних категорій. Він повинен не тільки володіти досконалими знаннями і навичками професійного спілкування, а й вміти правильно застосовувати їх у відповідних ситуаціях.

Тверезовська Оксана Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКУ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У сучасному світі, де інформаційні технології та глобалізація змінюють наше життя, самооцінка стала одним із найважливіших чинників, що впливають на формування життєвих перспектив молоді. Самооцінка визначає, як молоді люди сприймають себе, свої можливості та цілі, а також впливає на їхнє ставлення до навчання, кар'єри та особистісного розвитку.

Проведений нами теоретичний аналіз наукових джерел (праці О. Гречановської, Н. Ішук, О. Кириченко, Н. Пасічник, С. Пухно, Л. Співак та ін.) з проблематики професійного самовизначення студентської молоді свідчить про те, що самооцінка дійсно впливає на формування життєвих перспектив студентів. Зокрема, О. Гречановська, Н. Ішук, Н. Пасічник підкреслюють, що самооцінка виступає не тільки чинником професійного розвитку майбутніх фахівців, а і визначає успішність особистості у житті, оскільки безпосередньо впливає на рівень їх адаптованості і до умов навчання, і в цілому – як риси успішної особистості. С. Пухно також дійшла висновку, що юнаки з високою самооцінкою, краще пристосовуються до умов навчання, а з низькою – важко, тому особливо значущими для покращення ситуації є підсилення у них мотиваційних складових навчання.

Виходячи з праць дослідників, студенти з адекватною та високою самооцінкою, на відміну від інших, краще підготовлені до того, щоб справлятися з невдачами, негараздами та розчаруваннями, а також – швидше виконувати складні завдання та ставити власні цілі на майбутнє. Наприклад, у дослідженнях О. Кириченко та Л. Співак підтвердилося, що у студентів з підвищеним критичним ставленням до себе і низькою самооцінкою переважають такі особистісні риси, як стриманість, підозрілість, нерішучість, боязкість. Переоцінка себе, що проявляється у високій та завищеній самооцінці, більшою мірою впливають на формування таких якостей, як самоконтроль, самовпевненість, непоступливість, самолюбство, схильність до ризику.

Викладемо власні міркування щодо впливу самооцінки на формування життєвих перспектив у сучасній студентській молоді. Одним з важливих аспектів різних досліджень самооцінки є констатація того, що вона безпосередньо пов'язана з *мотивацією*. Молоді люди з високою самооцінкою зазвичай більш впевнені у своїх силах і можливостях. Вони готові ставити перед собою амбітні цілі і прагнути до їх досягнення. Наприклад, студент, який вірить у свої здібності, з більшою ймовірністю буде активно брати участь у навчальному процесі, шукати можливості для стажування або волонтерства, що, в свою чергу, відкриває нові горизонти для кар'єрного росту. На противагу цьому, молодь з низькою самооцінкою часто сумнівається у своїх можливостях і може уникати викликів, що обмежує їхній потенціал.

Самооцінка також впливає на *соціальні взаємодії* молодих людей. Висока самооцінка сприяє розвитку комунікативних навичок і здатності встановлювати контакти з іншими. Це особливо важливо в умовах сучасного світу, де мережеві зв'язки можуть стати ключем до успіху. Молоді люди, які вміють налагоджувати стосунки, мають більше шансів знайти наставників, колег та друзів, які можуть підтримати їх у досягненні життєвих цілей.

Певна кількість дослідників відзначають зв'язок самооцінки з *емоційним станом* молоді. Люди з позитивною самооцінкою зазвичай мають кращу психологічну стійкість і здатність справлятися зі стресом. Вони легше долають невдачі та труднощі, що є важливим аспектом у побудові успішної кар'єри та особистого життя. Натомість низька самооцінка може призводити до депресії, тривожності та інших психоемоційних розладів, які негативно впливають на всі сфери життя.

Однак варто зазначити, що самооцінка не є статичною характеристикою. Вона може змінюватися під впливом різних факторів: сімейного виховання, соціального оточення, освітніх можливостей тощо. Тому важливо створювати умови для розвитку позитивної самооцінки у молоді. Це може включати підтримку з боку батьків і педагогів, розвиток критичного мислення та саморефлексії, а також заохочення до участі в різних активностях, які сприяють самореалізації.

Отже, самооцінка є ключовим чинником формування життєвих перспектив сучасної молоді. Вона впливає на мотивацію, соціальні взаємодії та емоційний стан молодих людей. Підтримка позитивної самооцінки у дітей та молоді повинна стати пріоритетом для суспільства, оскільки це сприятиме формуванню впевнених у собі особистостей, готових досягати нових висот і реалізовувати свій потенціал у світі, що постійно змінюється.

Терешкевич Ірина Михайлівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми), науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

Аналіз останніх досліджень і публікацій демонструє, що резильєнтність особистості науковці розглядають як здатність особистості адаптуватися до змін. Досліджувану проблематику

розглядали Д. Асонов, С. Ваніштендаль, Е. Грішин, А. Коен, Л. Кемпбелл-Сіллс, О. Кокун, Г. Лазос, Т. Мельничук, А. Мосек, С. Хобфолл, Л. Царенко, А. Федер, О. Хаустова, В. Чернобровкін, І. Шаповал, Н. Школіна, М. Унгар та ін. Дослідник Ф. Лозель уважає, що резильєнтність є здатністю особистості або соціальної системи формувати нормальне, повноцінне звичне життя в складних життєвих умовах. Він також вказує, що концепція резильєнтності включає в себе не тільки саме «подолання», але й визначає позитивний результат попри реальні високі ризики, зі збереженням основних властивостей особистості. Резильєнтність властива тим людям, які здатні використовувати власні психологічні можливості, що дозволяє їм залишатися стресостійкими до дії травматичних подій і долати негативний вплив на їх стан здоров'я.

Резильєнтність – психологічна здатність відновлюватись після травмуючих, стресових подій, не завдаючи собі шкоди у ході її переживання та подолання. Цей феномен відрізняється від суміжних понять специфікою входження в контакт зі стресовою ситуацією. Людина з високим рівнем резильєнтності не відсторонюється від стресової ситуації та не «придушує» свої переживання стосовно неї, натомість – знаходить найбільш конструктивні рішення виходу та проводить аналітичну роботу стосовно свого стану.

Психологічна резильєнтність – це здатність людини відновлюватись після стресових ситуацій та зберігати свою психічну стійкість. Психологічна резильєнтність допомагає людині переживати стресові ситуації та подолати їх, зберігаючи свою психічну стійкість. Існує декілька ключових елементів, які входять до поняття психологічної резильєнтності, таких як позитивний настрій, здатність до адаптації, самоконтроль, оптимізм та віра у свої сили. Ці якості можуть бути розвинуті та зміцнені, що дозволить людині легше пристосовуватись до змін у житті та впоратись з труднощами.

Резильєнтність варто розглядати одночасно і як рису, яка є відносно сталою, зумовленою внутрішніми та зовнішніми факторами, водночас як і динамічний процес, так як резильєнтність формується, розвивається і має свою динаміку впродовж життя. Втім, ми беремо до уваги, що є деякі риси особистості (служать фундаментом) та копінг стратегії (є механізмами), які сприяють розвитку резильєнтності. Резильєнтність може також бути реакцією на історію травматичних подій або несприятливих стресових подій, що акумулюються, з дитинства і протягом усього життя. Резильєнтність може як супроводжувати психічний розлад, так бути предиктором психічного добробуту.

На підставі аналізу вітчизняного й зарубіжного досвіду трактування понять «резильєнтність» і «розвиток резильєнтності» підсумовано, що резильєнтність має міждисциплінарний контекст дослідження, який дає змогу інтерпретувати її як зосередження на розкритті внутрішніх і зовнішніх характеристик, що допомагають особистості долати труднощі та психологічно відновлюватись після них; результат частих несприятливих змін (порушень, незручностей) і реінтеграції, коли індивід виявляє позитивну адаптацію, усупереч власним переживанням; вроджену енергію або мотивувальну життєву силу. До основних ознак резильєнтності належать такі: функційність; індивідуальний ступінь вираженості; зв'язок з ефективністю.

Отже, теоретичний аналіз літератури з проблеми дослідження свідчить, що на сьогоднішній день феномен «резильєнтність» має досить великий міждисциплінарний понятійний формат, який прагнуть по-своєму осмислити як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, що ще раз вказує на вивчення феномену резильєнтності як складної, багатогранної, актуальної проблеми сучасного суспільства, вирішення якої дозволить уникнути серйозних втрат та тяжких наслідків як для окремої особистості, так і для суспільства загалом.

З одного боку, резильєнтність є категорією внутрішніх ресурсів людини: здатність людини до емоційної саморегуляції в стресових ситуаціях, ступінь фізичної, психічної та психологічної життєздатності. З іншого боку, у поняття «резильєнтність» органічно вбудовуються зовнішні чинники, що впливають на поведінку людини, зокрема, соціальні.

У зв'язку з вищевикладеним, у рамках нашого дослідження, під психологічною резильєнтністю ми розумітимемо вроджену динамічну властивість особистості, що виражається у здатності долати несприятливі життєві обставини з можливістю відновлюватись та розвиватись, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси.

Тішаков Володимир Анатолійович

студент Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. психол. н., професор С. Б. Кузікова

ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВОЛОНТЕРІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Під час війни волонтери стикаються з надзвичайно складними та емоційно виснажливими ситуаціями, які можуть призвести до сильного стресу, вигорання та інших психологічних проблем. Тому підняття стресостійкості волонтерів є вкрай важливим завданням.

З огляду на те, що до 2014 року волонтерський рух в Україні розвивався досить повільно і не отримував належної уваги з боку держави та громадських організацій, питання стресостійкості волонтерів практично не досліджувалося. Не приділялось достатньої уваги психологічній підтримки волонтерів.

Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення.

«Нас вбиває не сам стрес, а реакція на нього», – говорить Ганс Сельє, канадський вчений та ендокринолог.

Психологічна підтримка з різних джерел є ефективною для зміцнення ментального здоров'я та підвищення стресостійкості волонтерів.

Регулярне спілкування з психологами під час індивідуальних та групових консультацій і занять дозволяє волонтерам опрацьовувати свої емоції та зменшувати рівень тривоги. Важливим фактором зниження стресу є спілкування з іншими волонтерами, які стикаються з подібними викликами. Групові зустрічі або обговорення дозволяють ділитися своїм особистим досвідом з колегами, підтримувати один одного і знижувати почуття ізоляції.

Навчитися розпізнавати симптоми стресу та знаходити ресурси для їх подолання, змінювати негативні або катастрофічні думки, що підсилюють стрес, та формувати позитивні стратегії мислення, допоможуть спеціально розроблені психологічні тренінги і курси.

У кризових ситуаціях можна отримати консультацію чи підтримку, зателефонувавши на гарячу лінію допомоги.

Але слід зазначити, що крім допомоги психологів та кризових центрів, волонтер повинен навчитись сам управляти своїми сильними емоціями, такими як страх, тривога або гнів.

Збереженню емоційної рівноваги та ефективності волонтерів у стресових умовах війни сприяє використання відновлювальних технік, таких як:

- майндфулнес (усвідомленість): розвиває здатність перебувати в теперішньому моменті та контролювати свої емоційні реакції на події, котрі відбуваються;
- різноманітні техніки дихання: допомагають швидко заспокоїти нервову систему та знизити рівень стресу за допомогою контрольованого і керованого дихання;
- техніки медитації: оздоровчі практики направлені для зняття стресу;
- техніки м'язової релаксації: допомагають знімати фізичну напругу, що позитивно впливає на загальний психологічний та фізичний стан.

Крім того, варто звернути увагу на фізичну активність, адже фізичні вправи сприяють зниженню рівня гормонів стресу та покращують загальний емоційний стан, котрий суттєво впливає на загальний стан всього організму у цілому.

Але, виконуючи фізичні вправи і навантаження, не варто забувати і про відпочинок. Достатній сон, правильне харчування, улюблене хобі, все, що раніше завжди приносило задоволення, допоможуть відновити емоційні та фізичні ресурси.

Таким чином підводячи підсумки можна сказати, що стресостійкість волонтерів і її підняття залежить від декількох факторів:

- зовнішні: найближче оточення волонтерів, консультації психологів і кризових центрів, допомога громадських організацій, держави і взаємодія між ними;
- внутрішні чинники: усвідомлення і вміння самих волонтерів критично оцінювати ситуації, в яких вони знаходяться, і вміння самотійно відновлювати свої ресурси.

Ткаченко Олена Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОBOB'ЯЗКІВ

У червні 2024 року в рамках нашого магістерського дослідження було проведено опитування майбутніх працівників, а також персонал, який має стаж роботи до 1 року, державної кримінально-виконавчої установи (ДКВУ) «Сумський слідчий ізолятор». Метою дослідження було вивчення стану психологічної готовності до виконання професійних обов'язків майбутніх працівників (кандидатів на службу) та працівників, які працюють перший рік, в кількості 30 осіб.

Проаналізуємо результати проведеного дослідження за авторською анкетною, призначеною для вивчення основних факторів, з якими зустрічається молодий або майбутній працівник (кандидат на службу) Державної кримінально-виконавчої служби. Охарактеризуємо відповіді досліджуваних стосовно особливостей їх готовності до роботи в даній структурі.

На запитання: «З яких джерел Ви дізналися про роботу?», відповіді досліджуваних виявилися наступними:

- Підказали знайомі (23%);
- На сайті пошуків роботи (57%);
- Випадково побачив на дошці оголошень (30%);

На запитання: «Хто або що найбільше запам'яталося на співбесіді (в стінах установи), відповіді респондентів розподілилися так:

- Решітки (15%);
- Запах (13%);
- Хороший ремонт установи (10%);
- Співбесіда з працівниками відділу по роботі з персоналом (17%);
- Співбесіда з керівництвом установи (10%);
- Колектив (13%);
- Дисципліна (13%);
- Постійний супровід працівників (9%).

На запитання: «Чи вивчали (переглядали) нормативно-правові акти, які були запропоновані працівниками кадрового підрозділу? (ЗУ «Про Державну кримінально-виконавчу службу», «Про Національну поліцію», Правила внутрішнього розпорядку)», відповідь «Так» надали 15% досліджуваних, відповідь «Ні» - 56%; відповідь «Прочитав, але нічого не зрозумів» - 29%.

На запитання щодо труднощів, з якими зіткнулися кандидати та молоді фахівці під час влаштування на роботу, виявилось наступні проблеми:

- Довго проходить збір документів (48%);
- Проходження ВЛК (27%);
- Довго проводилася перевірка дільничним (25%).

Ступінь власної психологічної готовності до виконання службових обов'язків станом на момент прийняття на роботу досліджувані по 7 – бальній шкалі оцінили наступним чином:

- 2 бали – (10%);
- 3 бали – (18%);
- 4 бали – (21%);
- 5 балів – (22%);
- 6 балів – (18%);
- 7 балів – (11%).

Отже, результати анкетування свідчать про те, що більшість респондентів дізналися про роботу на сайті пошуку, менше чверті – мають в установі близьких чи друзів. Кожен з

респондентів виділив свої особливості після співбесіди в стінах установи, які йому запам'яталися (як позитивні, так і негативні для кожного з них). Також варто відмітити низький рівень вивчення нормативно-правових актів, які були запропоновані працівниками кадрового підрозділу, що свідчить про погану підготовку до питань, пов'язаних саме з професійною діяльністю. Попри це, більшість респондентів оцінили ступінь своєї психологічної готовності до виконання службових обов'язків на високому рівні. Враховуючи специфіку роботи, можемо зробити позитивні висновки – кандидати, які приходять з намірами працювати у закладі, вважають себе психологічно готовими до виконання своїх професійних обов'язків. Але дослідження особливостей психологічної готовності працівників ДКВС також показало, що на сьогодні ефективним засобом супроводження ефективної професійної адаптації молодих працівників в ДКВС може бути система наставництва.

Трипольська Тетяна Геннадіївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ПРОЯВ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ТА УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ У СТУДЕНТІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Сучасне суспільство орієнтоване на успіх у різних сферах життя, таких як робота, хобі, творчість, сім'я тощо. Багато людей прагнуть досягти успіху і намагаються наслідувати тих, хто вже досягнув його. Успіх в певній сфері вимірюється досягненнями, а здатність досягати результатів залежить від особистісних та психологічних характеристик людини, таких як риси, якості, здібності та внутрішня мотивація.

Сучасними дослідниками мотивацію досягнення прийнято позначати як систему, що об'єднує когнітивні та емоційні процеси і регулює діяльність у ситуаціях досягнення або житті, і яка зазвичай залежить від психологічних особливостей та внутрішніх факторів особистості. Існують різні концептуальні методи та напрями вивчення мотивації досягнення. Багато дослідників присвятили свої праці зазначеному феномену. Серед них – Ф. Хоппе, Д. Макклелланд, А. Адлер, Е. Фромм, К. Двек, Х. Хекхаузен, Д. Аткинсон, Ф. Гайдер, А. Бандура, Н. Фізер, Б. Вайнер, Л. Грень, С. Занок, О. Артюшенко, Д. Нечипоренко та інші. Психологічні особливості мотивації досягнення успіху у юнацькому віці досліджували І. Д. Бех, О. А. Дніпрова, О. В. Мудрик, А. І. Терещук, М. М. Філоненко та інші.

Метою нашого емпіричного дослідження було вивчення проявів мотивації досягнення успіху у студентів юнацького віку. Для реалізації мети ми використали методіку «Мотивацію до успіху» Т. Елерса.

Ця методіка оцінює інтенсивність прагнення досягти мети та успіху. Студентам було запропоновано ряд тверджень, до яких вони могли висловити свою думку: ставлячи знак «+» («так») поруч із цифровим позначенням у випадку згоди та знак «-» («ні») – у разі незгоди.

За результатами підрахунку балів за використаною методикою виділяються такі рівні мотивації успіху:

- низький рівень від 1 до 10 балів;
- середній рівень від 11 до 16 балів;
- помірно високий рівень від 17 до 20 балів;
- дуже високий понад 21 бал.

У дослідженні взяли участь 44 студенти СумДПУ імені А.С. Макаренка віком від 17 до 24 років, з яких 22 – студенти-першокурсники, 22 – студенти четвертого курсу.

Представляємо результати дослідження за методикою у першокурсників:

- низька мотивація до успіху – у 31% опитаних;
- середня мотивація до успіху – у 36% досліджуваних;
- помірно висока мотивація до успіху – у 18% студентів;
- дуже висока мотивація до успіху – у 18% студентів.

Випускники бакалаврату, студенти четвертих курсів, отримали такі результати:

- низька мотивація до успіху – у 18% опитаних;
- середня мотивація до успіху – у 14% досліджуваних;
- помірно висока мотивація до успіху – у 40% студентів;
- дуже висока мотивація до успіху – у 28% студентів.

Отже, результати нашого дослідження показали, що у більшій половині досліджуваних першокурсників (67%) домінує низька та середня мотивація до успіху, в той же час, таких студентів-випускників, у яких виявлено переважно низьку і середню мотивацію, лише третина (32%).

Також, виходячи з результатів нашого дослідження, лише незначна частина (36%) студентів-першокурсників має помірно високу і високу мотивацію до успіху, на відміну від більшості студентів-випускників (дві третини досліджуваних, 68%), у яких показник мотивації досягнення успіху є помірно високим і високим.

Висновки. Наше дослідження показало певне зростання позитивної тенденції до збільшення мотивації до успіху у студентів-випускників бакалаврату (четвертий курс) порівняно зі студентами-першокурсниками. Переважно низькі рівні мотивації до успіху у більшості студентів-першокурсників з підвищенням рівня освіти та розвитком практичних компетентностей, змінюються на домінування у більшості випускників переважно високих рівнів прояву даної якості. Зазначена особливість, на нашу думку, також пов'язана і з тим, що студенти четвертого курсу більш схильні продовжувати навчання за власною спеціалізацією та поєднувати його з роботою, що сприяє підвищенню у них мотивації до успіху.

Тукан Віталій Костянтинович

студент Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди (м. Харків)
науковий керівник: д. філос. н., професор І. І. Дорожко

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Соціально-психологічна адаптація дітей із особливостями розвитку у масовій школі пов'язана з ціннісними, емоційними та мотиваційними факторами.

Ціннісні та емоційні фактори належать до позиції нормотипових учнів, що приймають або не приймають товариша по навчанню з індивідуальними відмінностями; мотиваційні – до психологічних характеристик інтегрованого в шкільний колектив учня, який повинен бути готовий прийняти соціумі правила загальноосвітньої школи.

Психологічна адаптація – це процес, який відбувається не спонтанно, а тільки виключно під внутрішнім впливом дозрівання психіки дитини. Досягнення учнями з особливими потребами психологічної адаптації в середовищі нормотипових дітей, формування у них необхідних якостей і внутрішньої стабільності вимагає цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, в якій міститься набір специфічних цілей та завдань. Так формується окремий аспект супроводу учнів з особливими освітніми потребами в системі загальної шкільної освіти.

У руслі проблем адаптації дітей з особливими освітніми потребами, європейськими вченими були перераховані завдання, які визначають зміст супроводу в перший період навчання дитини в школі. Тобто, в період можливо яскраво виражених труднощів. До комплексу завдань, які необхідно вирішувати педагогам та шкільним психологам, зокрема входять допомога дитині в розумінні і дотриманні правил школи, ідентифікації себе в якості учня, і готовність до нових видів діяльності.

Психологічна адаптація, як поняття, може бути пов'язана з поняттям індивідуальної інтеграції особистості. Під індивідуальною інтеграцією, тобто, здатністю до психологічної адаптації, слід розуміти відкриття довіри до навколишнього світу, формування життєвих практичних навичок, навчання орієнтації в житті і набуття життєвої позиції. Також треба відзначити, що індивідуальна інтеграція в цілому орієнтована на формування у дитини, людини здібностей до дій і переживань.

Стосовно інклюзії, можна сказати, що психологічна адаптація / індивідуальна інтеграція полягає в поведінці учнів з відмінностями в розвитку, відповідно до правил загальноосвітньої школи та їх здібностях до дій, які відповідні і адекватні шкільної та навчальної ситуації.

Розглядаючи питання інклюзивної освіти та її якості в країнах Європи, слід зазначити, що у зв'язку з прийняттям дітьми з особливими потребами шкільного розпорядку (в ряду з іншими ознаками), можна робити висновок про їх загальну благополучну інтеграцію і дійсне включення в шкільні процеси.

Тобто у учнів є ознака, відповідно до якої підтверджується адаптація до регламенту масової школи та їх внутрішні, психологічні підстави для дотримання певних шкільних та навчальних правил. Окрема, трудомістка сфера у проведенні психологічної адаптації – це допомога дітям з розладами аутистичного спектру та розумовою відсталістю, яких відрізняють значні складнощі за необхідності змінити звичну поведінку та дотримуватися нових, шкільних правил.

Щодо трудоміткої роботи з супроводу дітей з раннім дитячим аутизмом, що припадає на початковий період у школі, у зарубіжній науці розроблено технологію прикладного аналізу, або модифікація поведінки, цілі якої – допомога при включенні в освітній процес і скорочення часу психологічного прийняття нової ситуації.

У рамках цієї технології відбувається навчання дітей навичкам поведінки у класі та знайомство з правилами, що визначають стиль життєдіяльності школи. Зміст цієї технології дозволяє припустити, що за підсумками підтримки освітнє середовище сприйматиметься дитиною як дружнє, що володіє зрозумілими правилами для діяльності в ній.

Ідентично може бути представлена допомога учням з інтелектуальним недорозвитком, для яких також складна психологічна адаптація. Діти цієї категорії потребують допомоги у формуванні «внутрішньої позиції школяра» та готовності вибудовувати власну поведінку відповідно до режимних та навчальних аспектів у школі.

Додатково до прийняття дітьми з індивідуальними відмінностями розвитку шкільних правил і рамках соціальної сторони інтеграції важлива умова їх адаптації: соціальна компетентність та вміння взаємодіяти з іншими дітьми.

Федорців Софія Олегівна

студентка Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)
науковий керівник: к. психол. н. В. О. Вовк

ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ РЕКРУТЕРА: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

В сучасних умовах високої конкурентної боротьби саме кваліфікований персонал є запорукою успішності та конкурентоспроможності організації, що, у свою чергу, актуалізує роль і значення цілеспрямованого професійного добору працівників. Рекрутинг – це комплекс заходів із залучення необхідного персоналу в організацію. Відтак, рекрутингова діяльність у найбільш широкому розумінні – це діяльність із пошуку та добору персоналу. Різні аспекти рекрутингової діяльності ставали предметом дослідження. Так, зокрема, особливості надання рекрутингових послуг в Україні (Я.Семеньк, А.Зленко), проблеми розвитку рекрутингу (Г.Писаревська), визначення та уточнення дефініції «рекрутинг» (К.Наумік, І.Жиляєва), інноваційні методи рекрутингу (В.Герасимова, В.Чирва).

Проблема професіограми рекрутера, як описово-технічної характеристики професійної діяльності висуває на перший план реалізацію одного з його основних завдань, а саме – вивчення професійної діяльності з огляду на вимоги, що висуваються даною діяльністю до особистих якостей, психологічних здібностей, психофізіологічних можливостей людини тощо. Психологічні аспекти професійної рекрутингової діяльності досліджені у низці наукових праць, зокрема Д.Корольова (психологічна оцінка персоналу), В.Петюх, І.Ткачук, Л.Шкрибнюк (психологічні компетенції рекрутера). Проте, аналіз теоретичних джерел демонструє, що питання професійно-особистісних якостей самого рекрутера не часто ставало предметом самостійних наукових розвідок.

Рекрутер виконує завдання збору і актуалізації інформації про посади, поширює інформацію про компанію та вакансії, здійснює пошук кандидатів на посади, формує базу даних, наймає працівників та забезпечує їх адаптацію до роботи в організації. Від уміння грамотно

використовувати сучасні інструменти та процедури рекрутингу, наймання та використання персоналу на підприємстві, обґрунтовувати доцільність їхнього застосування за різних економічних умов залежатиме як ефективність управління персоналом і підприємства загалом, його успішність і конкурентоспроможність на ринку, так і реалізація менеджерами з персоналу особистих життєвих планів і програм службово-професійного зростання

Для того, щоб швидко і ефективно вирішувати ці завдання, рекрутеру важливо мати високі комунікативні якості, вміння протистояти стресам, дотримуватись дедлайнів і бути готовому до рутинної роботи. У своєму дослідженні «Психологічні компетенції рекрутера як фактор забезпечення його гідної зайнятості» В.Петюх, І.Ткачук та інші зазначають, що для успішної професійної діяльності рекрутер повинен володіти наступними психологічними компетенціями: 1) складання та застосування професіограм, 2) психодіагностика, 3) комунікація з людьми, 4) вирішення конфліктних ситуацій, 5) проведення співбесіди, 6) самооцінка та самоконтроль, 7) визначення спрямованостей кандидата.

Як зазначає у своєму дослідженні О. Угрин, для рекрутера також вкрай важливими є розвинені навички само- та таймменеджменту. Самоменеджмент розглядається як послідовне і цілеспрямоване використання ефективних методів роботи у повсякденній практиці з оптимальним використанням своїх ресурсів для досягнення цілей. Таймменеджмент – або управління часом – це планування і заповнення часу найбільш раціональним способом для досягнення цілей.

За результатами дослідження

1 Жилаєвої до найбільш важливих професіографічних характеристик профілю фахівця сфери управління персоналом були віднесені: 1. Емоційна стабільність: працівник управління персоналом має бути емоційно стійким, здатним контролювати свої емоції у стресових ситуаціях та підтримувати спокій у складних обставинах;

2 Емпатія: якість є ключовою для працівників HR, оскільки вони повинні вміння співчувати та розуміти почуття інших людей, що допомагає їм ефективно взаємодіяти з колегами та співробітниками.

3 Комунікабельність як здатність ефективно комунікувати є важливою для працівників управління персоналом, оскільки вони взаємодіють і різними людьми, включаючи керівництво, співробітників та кандидатів на роботу.

4 Розвинене аналітичне мислення: працівники сфери управління персоналом повинні мати здатність до всебічного аналізу інформації, прийняття обґрунтованих рішень та розв'язання проблем, пов'язаних з управлінням персоналом.

5 Ефективне управління часом (тайм-менеджмент): управління людськими ресурсами здебільшого супроводжується багатозадачністю та високим тиском, тому працівники сфери управління персоналом повинні мати навички ефективного управління часом та планування своєї діяльності для успішного виконання поставлених завдань.

6 Стресостійкість: здатність ефективно працювати під час стресу.

Новий для ринку праці фахівець – рекрутер – активно розвиває поле своєї діяльності. Надаючи послуги із добору і найму персоналу все більшої кількості бізнес- та державних організацій. До основних професіографічних характеристик рекрутера належать в тому числі й риси, які є особистісно зумовленими, і відображають особливості його особистості, як от, комунікабельність, спрямованість на співпрацю, самоконтроль. Подальші наукові розвідки в цьому напрямі полягатимуть саме в пошуку тих особистісних характеристик, які дадуть змогу здійснювати рекрутингову діяльність максимально ефективно.

Фесенко Богдана Олегівна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. пед. н., старший викладач Ю. М. Малярова

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Професійне вигорання – це багатокомпонентний синдром, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійної ефективності. Воно може призводити до

серйозних негативних наслідків як для працівника, так і для організації, зокрема зниження продуктивності, підвищення рівня помилок та погіршення морального стану команди.

Основні аспекти професійного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація або цинізм, зниження професійної ефективності, психосоматичні прояви, особистісні та соціальні наслідки. Розглянемо коротко кожен аспект вигорання.

Емоційне виснаження є основним аспектом вигорання. Воно включає відчуття втоми, безсилля, зниження енергії та бажання відсторонитися від роботи. Працівник відчуває, що не може відновити сили, навіть якщо намагається відпочити. Це є результатом тривалого стресу, особливо в роботах з високим емоційним навантаженням, таких як медицина, соціальна робота та освіта.

Деперсоналізація проявляється у формі відчуженості та негативного ставлення до роботи і до людей, з якими доводиться взаємодіяти. Працівники можуть сприймати клієнтів або колег як безособових, що дозволяє дистанціюватися від емоційних зобов'язань. Цей аспект також включає розвиток цинізму і негативного ставлення до обов'язків, що часто стає захисним механізмом від подальшого виснаження.

Компонент зниження професійної ефективності стосується почуття невдачі та нездатності досягати результатів, що може викликати сумніви у власній компетентності. Працівники відчувають, що не досягають своїх професійних цілей, їхня самооцінка знижується, а відчуття власної важливості зникає. Як результат, людина стає менш ефективною, менш відповідальною, а її мотивація до роботи падає.

Психосоматичні прояви. Вигорання також може мати фізичні прояви, включаючи головні болі, розлади сну, серцево-судинні проблеми та хронічну втому. Постійний стрес без належного відновлення негативно впливає на загальний стан здоров'я та може призвести до серйозних психосоматичних розладів.

Професійне вигорання впливає не лише на самого працівника, але і на його соціальні зв'язки та сімейне життя. Часто у людей з вигоранням погіршуються стосунки з близькими через постійну роздратованість або байдужість. Крім того, вони можуть почати уникати соціальної взаємодії, що призводить до соціальної ізоляції.

Нижче наведені основні підходи, які довели свою ефективність у запобіганні та подоланні професійного вигорання.

1. *Індивідуальні методи.*

Управління стресом – такі психологічні практики, як-от релаксація, майндфулнес (усвідомленість), когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) і медитація, допомагають знижувати рівень стресу та сприяють психічній стійкості. Дослідження показують, що майндфулнес та техніки глибокого дихання зменшують рівень кортизолу та покращують здатність контролювати емоції.

Фізична активність. Наприклад регулярна фізична активність, особливо аеробні вправи, допомагає знижувати рівень стресу та тривоги, покращує настрій і загальне самопочуття. Вона також збільшує рівень ендорфінів і серотоніну, що може покращити емоційний стан.

Соціальна підтримка. Наявність соціальної підтримки, включаючи підтримку сім'ї, друзів і колег, знижує ризик емоційного виснаження та підвищує здатність до адаптації. Групові тренінги та розмовні терапії є ефективними методами підтримки.

2. *Організаційні підходи.*

Створення здорового робочого середовища. Організації можуть допомогти зменшити рівень вигорання, забезпечуючи комфортні умови праці, гнучкий графік, рівномірний розподіл обов'язків і можливість дистанційної роботи. Компанії, які приділяють увагу добробуту своїх працівників, мають нижчий рівень вигорання серед персоналу.

Програми психосоціальної підтримки. Впровадження програм підтримки, таких як консультації з психологом або тренінги з управління стресом, сприяє поліпшенню емоційного стану працівників.

Чітка організаційна культура. Культура, орієнтована на співпрацю, підтримку і цінування досягнень, може значно знизити рівень стресу в колективі. Відкрита комунікація та визнання досягнень працівників допомагають підвищити мотивацію та зменшують емоційне виснаження.

3. *Тренінги та професійне навчання.*

Тренінги з адаптації до стресу. Навчальні програми, спрямовані на розвиток адаптаційних навичок, допомагають працівникам більш ефективно реагувати на стресові ситуації. Наприклад, техніки тайм-менеджменту, розставляння пріоритетів і методи активного вирішення проблем знижують відчуття перевантаження.

Професійне навчання. Забезпечення працівників ресурсами для підвищення кваліфікації та вдосконалення навичок допомагає уникати відчуття професійної застою та покращує рівень задоволеності роботою.

4. *Гнучкість та баланс роботи й особистого життя.*

Гнучкі робочі графіки. Надання працівникам можливості гнучкого графіка або роботи з дому може допомогти зменшити емоційне виснаження. Цей підхід особливо ефективний у сферах, де існує ризик перенавантаження.

Підтримка work-lifebalance. Організації можуть сприяти підтриманню балансу між роботою і особистим життям, стимулюючи працівників брати відпустку, уникати понаднормової роботи та обмежувати робочий час.

Професійне вигорання – це складний феномен, який включає як психологічні, так і фізичні аспекти. Щоб його подолати, необхідно звертати увагу на емоційне та фізичне здоров'я, розвивати стійкість до стресу та отримувати підтримку як на особистому, так і на професійному рівні. Ефективне подолання професійного вигорання вимагає комплексного підходу, що охоплює як індивідуальні, так і організаційні стратегії. Запобігання вигоранню та надання підтримки працівникам є інвестицією в ефективність і стійкість колективу, що дозволяє знизити витрати, пов'язані зі звільненнями, лікарняними, а також підвищити продуктивність і мотивацію.

Різні дослідження свідчать про позитивний вплив комплексного підходу до зниження вигорання (Maslach et al., 2001; Schaufeli&Bakker, 2004).

Фетісов Анатолій Євгенович

студент Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми),

науковий керівник: к. психол. н., доцент С. В. Пухно

ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

Професійне становлення є складовою особистісного розвитку людини. Цей процес пов'язаний з виникненням професійних інтересів, професійним навчанням і самореалізацією у професійній діяльності. В процесі професійного становлення формуються і розвиваються особистісні та професійні якості майбутнього психолога. Значущими є мотивація до професійної діяльності, праці, особливості когнітивної та емоційної сфери, особистісні характеристики, вміння регулювати власний стан, поведінку. Одним з критеріїв професійного зростання є психологічна готовність до професійної діяльності – рівень особистісного розвитку майбутнього фахівця, який дозволяє ефективно виконувати професійні завдання на когнітивному, емоційному, вольовому, мотиваційному, операційному і поведінковому рівнях. Успішність навчальної діяльності студентів у закладах вищої освіти (надалі, – ЗВО), є однією з актуальних проблем досліджень сучасних науковців-психологів. Теоретичний аналіз джерел свідчить, що академічна успішність залежить від низки соціальних, психологічних, фізіологічних факторів. Одним з таких психологічних факторів є розвиток вольових якостей особистості. В психології вольові якості розглядаються як відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її володіння собою. Під час навчання в ЗВО студенти повинні цілеспрямовано контролювати свою поведінку, «входити» в нові види діяльності та долати нові труднощі. На шляху до оволодіння професією багато труднощів пов'язані з адаптацією до нових умов навчання, правил і норм, що діють в університеті. Організація навчального процесу в ЗВО вимагає від студентів вмінь розподіляти свій час між самостійною роботою, навчальною діяльністю, повсякденним життям, відпочинком. Вказане вимагає розвитку

таких вольових якостей, як організованість, витривалість, самоконтроль. Відсутність розвинутих якостей може бути причиною зниження успішності, втрати інтересу до освітньої діяльності і до майбутньої професії.

Вольові якості студентів як детермінанта успішної професійної підготовки в ЗВО, проаналізовано в працях О. Барабаша, І. Березовської, Н. Гутаревої, Л. Ковтун, С. Смірної, М. Шабаліної та ін. Так, М. Шабаліна стверджує, що найбільш важливими вольовими якостями, від яких залежить успішність навчальної діяльності студента, є: цілеспрямованість, дисциплінованість, наполегливість, принциповість, ініціативність, відповідальність, організованість. Відповідно дослідженню Н. Гутаревої, – успішність студентів в раціоналізації своєї навчальної діяльності, у пошуку найбільш ефективних засобів вивчення матеріалу, залежить від рівня розвитку інтелекту, самоаналізу, волі. На характер взаємостосунків із однокурсниками та викладачами також суттєво впливають рівень розвитку вольових якостей студента. За даними спостереження Л. Ковтун та С. Смірної, студенти, які спрямовані на здобуття знань, характеризуються тим, що регулярно виконують навчальну діяльність, цілеспрямовані. Дослідники наголошують на наявності зв'язку успішності навчання з вольовими якостями особистості. Вольові якості вважаються професійно значущими для діяльності майбутніх практичних психологів. Професія психолога – це особливий вид діяльності, який, крім знань, вимагає певних особистісних якостей. У своїй майбутній професійній діяльності, практичний психолог повинен виявляти такі якості, як емпатія, співчуття, а також, повинен володіти сформованим самовладанням, витримкою, цілеспрямованістю, терпінням, активністю, рішучістю та іншими вольовими якостями.

Філіппова Тетяна Олександрівна

студентка Харківського національного педагогічного
університету ім. Г. С. Сковороди
науковий керівник: д. психол. н., професор Л. М. Абсалямова

ФЕНОМЕН САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Феномен самотності до цього часу не має конкретного визначення, причин та специфіки подолання, оскільки вивчається у межах різних наукових напрямів, зокрема соціології, психології, культури та філософії. При цьому, відчуття самотності розкривається у внутрішньому світі людини, знаходячи своє зовнішнє вираження у відношенні з оточуючими та собою.

В філософському варіанті дослідження проблеми самотності Е. Гуссерль пропонує розглядати її як здатність людської свідомості до самостійності від зовнішніх чинників, й матеріального світу. Для самотності притаманно безперервність та внутрішня спрямованість потоку переживань. Такий підхід наштовхує на думку про неминучість самотності протягом життя, оскільки для замкнутих суб'єктів є притаманною неможливість подолання почуттів відчуженості та неминучості.

Відомий мислитель Ж.-П. Сартр прагнув до суб'єктивації світу. У відповідності до його теорії, інший поступово набуває характеристик «для мене» не лише з об'єктивних причин, але й суб'єктивних, внаслідок чого здійснюється перебудова усього світу, що оточує людину. Поява будь-якої іншої людини, випадкового попутника чи відвідувача за сусіднім столиком, члена родини або друга дитинства, здатні перетворити власний світ на вкрадений і ворожий. Таким чином, згідно тверджень Ж.-П. Сартра, поява іншої сторонньої людини спричиняє конфлікт, руйнацію, кризу та небезпеку, внаслідок чого передбачає приречення будь-якої форми колективізму на самотність.

В варіанті екзистенційного напрямку філософської думки в основу буття будь-якого індивіда покладено внутрішню ізолюваність особистості. Коли людина починає комунікувати із зовнішнім світом та іншими людьми, вона у будь-якому випадку стикається з неживим (мертвим) об'єктивізмом, внаслідок чого усі зовнішні явища сприймаються в якості ворожого до суб'єктивного, та призводить до самотності, омертвіння й відчуження. В межах екзистенціалізму найбільш розширено сутність питання самотності, проте, приймаючи за основу положення про первісну самотність особистості, його прихильники пропонують різні підходи щодо можливості існування людини на самоті в умовах соціуму. Зокрема в ракурсі зазначеного підходу стверджується, що самота є неминучим та необхідним для людини способом переживання власного індивідуалізму. Індивід перебуває у стані безперервної трансцендування себе як

індивідуальної істоти. Оскільки індивідуальність простежується в межах будь-якої діяльності, людина завжди приречена на самотність.

У психологічному зрізі феномен самотності також представлено цілою низкою гіпотез. Враховуючи те, що зазначена тематика протягом тривалого часу не вивчалася у вітчизняній науці, переважна кількість теорій ґрунтується на працях представників західної психологічної думки. Американськими науковцями Л. Пепло та Д. Перлманом визначено та описано вісім ключових підходів до розуміння людської самотності: психодинамічний, феноменологічний, екзистенційний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, загальносистемний. Додатково науковцями визначено, що в результаті нетривалого періоду дослідження зазначеної проблематики, а також відсутності визначення ключових понять і уявлень про зміст самотності, жодна із таких теорій не може сприйматися в якості системної, повної і завершеної, розглядаючись виключно у рамках гіпотетичних уявлень. У напрямку соціальної психології досліджував антисамотність Е. Фромм, який зауважував, що людина за своєю сутністю може добровільно переживати ізоляцію і самотність, окремо звертаючи увагу на фактори, що впливають на виникнення у людини відчуття страху перед самотністю. Теоретик запропонував виокремити цілий спектр соціальних проблем, що впливають на формування різко негативного відношення людини до самотності: потреба людини у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми; потреба людини до самоствердження і прихильності; прагнення особистості до самосвідомості; потреба людини у формуванні системи орієнтації та визначення об'єкта поклоніння.

Варто відзначити те, що в сучасному соціумі відчуття самотності у разі примусу до спілкування також є притаманним для людини. З точки зору сучасних дослідників, самотність виступає в якості відчуття і стану людини, яка перебуває у стані відсутності значимої комунікації, емоційних зв'язків з іншими індивідами. У філософському ракурсі самотність розглядається в якості певної форми відношення особистості до навколишньої реальності, що зумовлена станом дисгармонії, замкнутості на суб'єктивних переживаннях, відірваності від навколишнього світу, негативному мисленні та переживаннях.

У психологічному ракурсі самотність розглядається в якості специфічної форми самосвідомості, в основу якої покладено суб'єктивну впевненість у неможливості отримання допомоги від зовнішніх джерел та інших людей, що сприятиме задоволенню потреб в «іншому», трансформуючись на відчуття власної соціальної нездатності, та сприймаючись у ролі дефіциту значимих соціальних зв'язків та соціальної взаємодії.

Досліджуючи самотність в якості психологічного феномену, вона може проявлятися у різних формах, зокрема як окремий процес, почуття, потреба або відношення. В якості почуттів самотність знаходить свій прояв через переживання людиною власних відмінностей від оточення, неподібності, внаслідок чого формується певний психологічний бар'єр у комунікації, негативне відношення до самого себе з боку оточуючих та відсутність розуміння. Як правило почуття самотності супроводжується усвідомленням відсутності близького зв'язку з іншими людьми, в основу якого покладено прийняття, любов, розуміння, цінності тощо.

В сучасних умовах активного розвитку всіх сфер суспільного життя, особливо гостро постає проблематика самотності в юнацькому віці, оскільки саме юність є завершальною фазою становлення людини як особисті. До того ж, саме в цей період спостерігається формування внутрішньої позиції, індивідуальних поглядів на особливості взаємовідносин між людьми, а також підвищення потреби у взаємодії з однолітками. Серед особливостей юнацького віку можливо виділити нерішучість, емоційну нестабільність, відсутність послідовності в діях та вчинках, зростання рівня віддаленості від власної родини, засвоєння нової соціальної ролі, що зумовлена потребою в адаптації до нових контактів. Розширення кола соціальних контактів є можливим завдяки налагодженню зв'язків із друзями, виникнення романтичної прихильності тощо. До того ж, це позитивно впливає на усвідомлення сенсу життя, знижуючи рівень напруженості та віддаляючись від переживання самотності. Індивід, який не має стійких соціальних зв'язків, більш гостро переживає самотність, аніж ті, хто має налагоджені дружні відносини. В юнацькому віці стан самотності має низку переваг, оскільки забезпечує усвідомленість реальної цінності любовних і дружніх відносин, підвищує показники толерантності до інших та знижує вимогливість. Одне з найважливіших місць у житті займають дружні стосунки, завдяки чому висловлюються почуття та отримання підтримки, якої потребує людина для самоствердження. Саме підтримка самоповаги виступає в якості однієї з головних неусвідомлених функцій дружніх

стосунків у юнацтві. Для молодих людей є притаманним бажання до взаємодії з оточуючими людьми, оскільки саме через комунікацію реалізується така характеристика індивіда як довіра. Ключовою метою спілкування визнається саме взаєморозуміння та саморозкриття.

Хохлов Микола Іванович

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПІДЛІТКІВ З АКЦЕНТУАЦІЄЮ ХАРАКТЕРУ

Розроблені нами методичні рекомендації призначені для педагогів закладів освіти, які працюють з підлітками, що мають акцентуації характеру та вирішують конфлікти з ними.

1. Специфіка роботи з такими особистостями полягає в тому, що акцентуації не є психопатологічними явищами, а варіантами норми. Негативні наслідки певного типу акцентуації можуть компенсуватися позитивним впливом на прояв творчих здібностей людини.
2. Підлітки більше потребують емпатії, ніж дорослі. Однак кожен тип акцентуації має свої вимоги до дистанції, ступеня втомлюваності в контакті, рівня нав'язливості тощо. З першого контакту підліток повинен відчутти можливість виявити свою незалежність та отримати рівне ставлення. Він має бачити, що психолог чи вчитель шукає в ньому риси дорослої особистості і не наполягає на виконанні певних дій лише тому, що він вже не дитина.
3. В індивідуальній роботі основний акцент робиться на усвідомленні підлітком особливостей свого характеру, ситуацій та стосунків, в яких він почувається найвразливішим, а також власних дій, які призводять до цієї вразливості. Це розширює та робить більш гнучким сприйняття підлітком таких ситуацій та себе в них.

Тактика спілкування з підлітками має велике значення:

1. При роботі з гіпертимічними підлітками викладачам слід пам'ятати, що такі учні мають особливі труднощі в умовах суворої дисципліни, жорсткого регулювання, постійного нагляду та контролю. У таких ситуаціях зростає ймовірність порушення дисципліни, спалахів гніву та конфліктів з батьками та вчителями. Варто уникати директивних методів. Гіпертимічний підліток легко налагоджує контакт, але важливо зберігати достатню дистанцію для продуктивної взаємодії. Для нього важлива психологічна підтримка та впевненість у дорослому.
2. Дистимічний підліток є протилежністю гіпертимічному. Такі підлітки вважають за краще залишатися вдома, не люблять галасливі компанії, рідко вступають у конфлікти, ведуть замкнутий спосіб життя. Вони характеризуються слабким контактом, лаконічністю, домінуючим песимізмом і депресивним настроєм. Вони високо цінують друзів і готові підкорятися їм. Позитивні риси включають серйозність, сумлінність і посилене почуття справедливості. Перешкодами для спілкування є пасивність, сповільнене мислення та індивідуалізм.
3. Особливості взаємодії з циклотимічними підлітками залежать від їх фази: під час підйому контакт встановлюється подібно до взаємодії з гіпертимічним типом, тоді як під час спаду вони особливо потребують емоційної підтримки. Завдання психолога чи викладача полягає в тому, щоб надихнути їх на впевненість, що після спаду обов'язково настане підйом, і що причини цих змін пов'язані з фізіологічними процесами в організмі.
4. При взаємодії з емоційними підлітками надзвичайно важлива емоційна відкритість – чуйність, симпатія та співпереживання. Ці підлітки найбільше потребують співчуття та розуміння і гостро реагують на будь-які недоліки у педагогічному спілкуванні. Фальш, байдужість або холодність вони відчують дуже тонко і швидко реагують на зміну ставлення та поведінки.
5. Демонстративні підлітки жадають уваги до своєї особи, що визначає особливості взаємодії з ними. Ігнорування таких підлітків може спричинити різні реакції: від гіперактивного прагнення виділитися (демонстраційне самогубство або правопорушення) до афективних вибухів та негативного ставлення. Для встановлення контакту необхідно показати інтерес до них як до особистості. Потрібно обережно ставитися до їхніх фантазій та вигадок, оскільки загроза викриття є для них нестерпною.

Позитивні оцінки слід надавати вибірково – лише за реальні досягнення та здібності. У роботі важливо залучати їх до усвідомлення негативних аспектів демонстративної поведінки.

6. Застрагаючий тип підлітків характеризується високою стабільністю та тривалістю емоційних реакцій, обуренням. Можливі варіанти впливу включають обговорення недоцільності обурення з погляду руйнування здоров'я. Роботу слід проводити обережно, особливо коли особистість знаходиться в «гострому» стані. Допомога психолога може прискорити вихід з цього стану. Втрата контакту та обурення може вплинути на ставлення до навчання, що часто супроводжується планами помсти.

7. Педантичні підлітки прагнуть бути хорошими учнями, вони серйозні, свідомі, чесні, але також дратівливі та критичні. Вони відзначаються відповідальністю, точністю, ощадливістю та прискіпливістю. Попри готовність до співпраці, робота з ними може бути складною через їхню критичність. Підлітки цінують свою здатність до самостійного контролю над собою та іншими, визнаючи значення таких якостей, як дисципліна, порядок, надійність, впевненість у собі та наполегливість. Вони встановлюють високі стандарти для себе та, природно, очікують, що інші будуть дотримуватися таких же вимог. Проте, незважаючи на їхню вимогливість до себе і інших, вони часто виявляють складнощі в вираженні своїх власних почуттів. Замість того, щоб відверто висловлювати свої емоції, вони вдаються до використання слів, щоб маскувати свої справжні почуття.

Спілкуючись з педантичними підлітками, першочерговою вимогою є доброзичливість і терпіння. Їхня вразливість перед почуттям сорому вимагає від педагога відмови від будь-якої форми критики та порівняння з іншими, а замість цього – надання розуміння та підтримки. Цим дітям дуже важливо мати можливість вільно виражати свою індивідуальність та творчість, і вони потребують підтримки у цьому. Важливо пам'ятати, що вчителю не варто виступати в ролі вимогливого, контролюючого батька для цих підлітків. Вони потребують теплих і співчутливих відносин, де вони можуть почувати себе захищеними та зрозумілими.

8. Тривожний тип. Підлітки такого типу характеризуються низьким контактом, поганим настроєм. Чутливість, образливість та сором'язливість характерна для них з дитинства. Підозри супроводжуються неможливістю відстоювати себе, захищати правду з несправедливими звинуваченнями. Вони рідко вступають у конфлікти з іншими, відіграючи в основному пасивну роль у них, у конфліктних ситуаціях вони шукають підтримки. Для них характерна доброзичливість, самокритичність, старанність. Через свою беззахисність вони часто служать «цапами відбувайлами», цілями для жартів.

Сформулюємо принципи реалізації виховної технології формування умінь попереджати та вирішувати конфлікти у підлітковому колективі в закладах загальної середньої освіти:

- 1) принцип вирішення конфлікту на основі феномену дитинства;
- 2) принцип гармонізації відносин особистості та соціуму в процесі вирішення конфліктів;
- 3) принцип співвідношення стадії ідентифікації особистості з рівнем конфліктності;
- 4) принцип вирішення конфліктів на основі визнання моральних цінностей громадянського суспільства;
- 5) принцип суб'єкт-суб'єктної діяльності у вирішенні конфліктів;
- 6) принцип самоактуалізації особистісного потенціалу у процесі вирішення конфліктів;
- 7) принцип поєднання педагогічного управління із самоврядуванням школярів у процесі вирішення конфліктів;
- 8) принцип формування освітнього простору, що гармонізує інтереси дитини та колективу.

Христич Яна Андріївна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

АДАПТАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ОПТИМІЗМУ

Адаптаційні здібності особистості є ключовою складовою психологічної стійкості та професійної ефективності майбутніх психологів. В умовах підвищених вимог до професійної діяльності та постійної необхідності адаптуватися до нових викликів, здатність до ефективної

адаптації стає критично важливою. У сучасних дослідженнях (Ч. С. Карвер, М. Ф. Шайер, М. В. Бріджес, М. П. Селігман, С. Е. Тейлор та ін.), відзначається, що одним із важливих ресурсів для розвитку адаптаційних здібностей є оптимізм, який визначає очікування людини щодо майбутніх подій та її готовність до подолання труднощів.

Оптимізм, як особистісна характеристика, сприяє позитивному ставленню до складних ситуацій і підвищенню стійкості до стресу. Люди з оптимістичним світоглядом здатні ефективно використовувати власні внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів і подальшого розвитку. Така особистість сприймає невдачі не як остаточні поразки, а як можливості для навчання, самовдосконалення та зростання, що підтверджує важливість оптимізму у забезпеченні психологічної стійкості та адаптивності. Це важливо не лише для особистісного розвитку, але й для професійного становлення психолога. Рівень оптимізму визначає те, як майбутній фахівець справлятиметься з професійними викликами, що, своєю чергою, впливає на його адаптаційні можливості. Тому актуальним є емпіричне вивчення адаптаційних здібностей майбутніх психологів з різним рівнем оптимізму.

Мета даної роботи – представити аналіз результатів дослідження адаптаційних здібностей майбутніх психологів з різним рівнем оптимізму.

Дослідження було проведене на базі Сумського державного педагогічного університету, основним дослідженням було охоплено 30 осіб. Для діагностичної роботи було обрано наступні методики: 1) Опитувальник «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (СПА) К. Роджерса і Р. Даймонда (в адаптації А. Осницького); 2) Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200»; 3) Тест-опитувальник адаптивності О. Саннікової та О. Кузнецової; 4) Тест диспозиційного оптимізму в адаптації Т. Гордєєвої, О. Сичова, Є. Осіна; 5) Шкала оптимістичного стилю пояснення в адаптації Т. Гордєєвої та В. Шевяхової.

За результатами методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (СПА) К. Роджерса і Р. Даймонда (в адаптації А. Осницького), більшість респондентів (46,7%) демонструють середній рівень адаптації, що свідчить про наявність збалансованих, хоча й нестійких адаптаційних реакцій на зміни. Водночас, 33,3% учасників дослідження мають високий рівень адаптації, тоді як 20% – низький.

Аналіз результатів опитувальника «Адаптивність-200» показав, що 26,7% респондентів мають високий рівень адаптаційного потенціалу, 50% – середній, а 23,3% – низький. Можемо констатувати, що переважаюча більшість досліджуваних мають труднощі з адаптацією до нових життєвих ситуацій, особливо в умовах стресу чи конфлікту.

Тест-опитувальник адаптивності О. Саннікової та О. Кузнецової виявив, що 23,3% респондентів мають високий рівень адаптивності, 56,7% – середній, а 20% – низький. Значна частина досліджуваних стикається з труднощами у пристосуванні до змін, адаптується з певними зусиллями, іноді потребуючи підтримки, нові умови не викликають значного стресу, проте можуть спричиняти тимчасову невпевненість.

Дослідження оптимізму серед майбутніх психологів за методиками «Тест диспозиційного оптимізму» (Т. Гордєєва, О. Сичов, Є. Осін) та «Шкала оптимістичного стилю пояснення» (Т. Гордєєва, В. Шевяхова) показали, що більшість респондентів мають середній рівень оптимізму: 46,7% за першою методикою та 60% за другою. Ці учасники реалістично оцінюють як позитивні, так і негативні події, вірять у свою здатність впливати на майбутнє, зважують ризики та можливості. У певних ситуаціях вони можуть сприймати позитивні події як постійні, але в інших – як тимчасові або обмежені.

Кореляційний аналіз, проведений із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона, продемонстрував такі результати: 1) позитивний зв'язок між показниками опитувальника соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса і Р. Даймонда (в адаптації А. Осницького) та тестом диспозиційного оптимізму ($r = 0,5$), а також зі шкалою оптимістичного стилю пояснення ($r = 0,4$); 2) багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність-200» показав помірний позитивний зв'язок із тестом диспозиційного оптимізму ($r = 0,4$) і помірно високий позитивний зв'язок зі шкалою оптимістичного стилю пояснення ($r = 0,6$); 3) найсильніший позитивний зв'язок виявлено між опитувальником адаптивності О. Саннікової та О. Кузнецової і тестом диспозиційного оптимізму ($r = 0,7$), а також зі шкалою оптимістичного стилю пояснення ($r = 0,7$).

Таким чином, результати емпіричного дослідження дають нам підстави зробити висновок про те, що адаптаційні здібності майбутніх психологів мають значний позитивний зв'язок з оптимізмом, а саме чим вище рівень оптимізму, тим вище рівень адаптаційних здібностей. Учасники з високим рівнем оптимізму показали значно кращі адаптаційні можливості, вони здатні ефективніше пристосовуватися до змін та життєвих викликів. Такі респонденти мають кращий контроль над своїми емоціями, легше справляються зі стресовими ситуаціями та знаходять позитивні аспекти навіть у складних обставинах. Респонденти з нижчим рівнем оптимізму, навпаки, демонструють складнощі в адаптації. Водночас важливо зазначити, що респонденти із середнім рівнем оптимізму також демонструють адекватні адаптивні навички, що свідчить про складний, багатофакторний характер адаптації, в якому оптимізм є важливим, але не єдиним чинником.

Хуан Хайвей

магістрант Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент А. В. Вертель

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

Актуальність програми. Проблема агресивної поведінки у дітей дошкільного віку є дуже актуальною. Кількість дітей з подібними проблемами зростає через вплив багатьох несприятливих факторів, таких як соціальні умови, психологічний тиск та зміна характеру виховання. Важливим аспектом є те, що дошкільний вік є оптимальним періодом для корекції агресивних проявів, оскільки в цей час поведінкові моделі лише формуються, і своєчасне втручання може запобігти їх закріпленню в майбутньому.

Основна мета програми – навчити дітей знанням, умінням і навичкам, які допоможуть їм краще керувати своєю агресією і реагувати на емоційні подразники більш конструктивно. *Додатковою метою програми є:* 1. Ослаблення негативних емоційних станів. 2. Навчання альтернативним способам прояву агресії у дітей через конструктивну діяльність.

Завдання програми: 1. Розвивати здатність дітей усвідомлювати та приймати власні агресивні реакції. 2. Навчати їх прийомам регуляції емоційного стану та поведінки. 3. Виховувати конструктивні способи вираження агресії (через творчі та соціальні форми взаємодії). 4. Формувати позитивні емоційні реакції та зміцнювати їх у щоденній поведінці.

Принципи організації програми: Програма побудована на основі кількох ключових принципів: а) принцип врахування вікових та психологічних особливостей: завдання та вправи адаптовані до рівня розвитку кожної дитини, що дозволяє ефективніше працювати з різними проявами агресії; б) діяльнісний принцип: корекційна робота організована через активну участь дітей у різних видах діяльності, що сприяє формуванню нових поведінкових моделей; в) принцип єдності діагностичної та корекційно-розвивальної роботи: діагностика агресивної поведінки здійснюється на всіх етапах програми, що дозволяє коригувати її зміст залежно від результатів. Крім того, важливими є такі додаткові принципи: а) терпеливе та уважне ставлення до дітей: створення безпечного середовища, в якому діти можуть вільно виражати свої емоції; б) шанобливе ставлення до внутрішніх проблем дитини: розуміння та підтримка їхніх емоційних переживань.

Методи роботи. Програма включає різноманітні форми діяльності, що допомагають дітям краще справлятися зі своїми емоціями та розвивати навички саморегуляції. Серед основних методів: 1. Рольові ігри – допомагають дітям вивчати різні соціальні ситуації та взаємодію через імітацію ролей. 2. Індивідуальні та групові вправи – спрямовані на розвиток соціальних навичок та емоційного самоконтролю. 3. Психогімнастика – сприяє розвитку невербальної комунікації та кращого розуміння власних емоцій. 4. Релаксаційні вправи – допомагають дітям знижувати рівень внутрішньої напруги та тривожності. 5. Малювання та ліплення – ці види творчої діяльності дозволяють дітям безпечно виражати свої емоції та переживання через художні форми. Ця програма не викликає труднощів у дітей та є ефективним засобом для зниження агресивних проявів.

Умови реалізації програми. Ця програма спрямована на здійснення корекційної роботи з дітьми старшого дошкільного віку, які мають схильність до агресивної поведінки. Головною метою занять є профілактика та корекція високого рівня агресивності в поведінці дітей дошкільного віку. Основним методом для досягнення цієї мети обрано казкотерапію, яка є ефективним інструментом у роботі з емоційною сферою дитини. Ключовою формою організації корекційної роботи виступають індивідуальні заняття з дітьми, які забезпечують глибоке занурення у процес терапії та дозволяють адаптувати підхід до потреб кожної дитини. Підгрупові заняття, що доповнюють індивідуальну роботу, сприяють розвитку навичок соціальної взаємодії та групової динаміки. У процесі занять використовуються різноманітні прийоми та техніки: читання й розповідання казок, інсценування, створення нових сюжетів за картинками та фігурками, а також малювання казкових персонажів. Крім того, програма включає елементи ігротерапії, арт-терапії та пісочної терапії, що допомагають дітям розкритися та краще виражати свої емоції.

Структура занять. Встановлення доброзичливої атмосфери: на початку кожного заняття важливо створити комфортну психологічну обстановку, що допоможе дітям відкритися та налаштуватися на роботу. Аналіз попередньої роботи: на цьому етапі відбувається коротке повторення минулого заняття, щоб зафіксувати досягнуті результати та забезпечити послідовність у навчанні.

Казкотерапія: основний етап, що включає читання нової казки або повторення раніше вивченої. Це дозволяє дітям асоціювати казкових персонажів із власним досвідом і знаходити шляхи вирішення емоційних проблем через казковий контекст. Обговорення та творчі завдання: після казки діти обговорюють її зміст, малюють персонажів, інсценують окремі сцени. Це сприяє глибшому усвідомленню почуттів героїв та відображенню власних емоцій. Зв'язок із реальним життям: важливим етапом є формування у дітей розуміння того, як отриманий «казковий» досвід можна застосувати в реальному житті, зокрема у вирішенні конфліктів та управлінні агресією. Завершення заняття: вихід із казкового світу відбувається через створення позитивного настрою, що допомагає дітям закінчити заняття на мажорній ноті й зафіксувати почуття впевненості у власних силах.

Комплекс занять. Програма складається з 10 занять: 5 підгрупових та 5 індивідуальних. Використовуються психокорекційні казки відповідно до емоційних потреб дітей. Кожне заняття адаптується до індивідуальних особливостей дитини, її інтересів і настрою. Програма спрямована на створення «ситуації успіху», коли кожна дитина відчуває свою цінність у групі й досягає поставлених завдань, отримуючи позитивне підкріплення у вигляді похвали від педагога та інших дітей. У результаті такої роботи діти стають більш впевненими у собі, що сприяє встановленню довірливих відносин між учасниками групи та ефективній взаємодії.

Черкес Антоніна Іванівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. пед. н., професор Н. В. Коваленко

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Дослідження психологічних особливостей ресоціалізації військовослужбовців є актуальним як з точки зору підтримки здоров'я самих ветеранів, так і для суспільства в цілому, оскільки ефективна ресоціалізація допомагає знизити соціальне напруження та підвищити рівень соціальної стабільності. Виходячи з означеного, нами було убачено гостру потребу у вивченні психологічних особливостей ресоціалізації військовослужбовців.

30 військовослужбовців, що завершили службу в ЗСУ стали групою досліджуваних. Для розуміння особистих стратегій подолання стресових ситуацій у військовослужбовців нами було використано методика В. Розова «Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу».

Відповідно до шкали оптимістичності найбільша частка опитаних (46,7%) відзначається низьким рівнем оптимізму, що може свідчити про схильність до песимізму або обережності у своїх сподіваннях. Ця група може виявляти ознаки низького рівня енергії, підвищеної втомлюваності, песимістичності або навіть депресивного настрою. Вони частіше можуть фокусуватися на

можливих негативних аспектах ситуацій і менш впевнені у майбутньому. Це може впливати на їхній емоційний стан, а також на їхній підхід до вирішення проблем.

Аналіз даних за шкалою соціальної підтримки вказує на те, переважна більшість військовослужбовців належить до категорії досліджених з низьким рівнем соціальної підтримки (56,6%). Такий високий відсоток осіб з низьким рівнем підтримки може свідчити про серйозні проблеми у взаємодії з оточуючим середовищем, відсутність необхідної соціальної мережі або системної допомоги. Це може негативно впливати на їх психологічне та емоційне благополуччя.

За шкалою «Адаптивне мислення» було встановлено, що 30% досліджуваних мають низький рівень адаптивного мислення. Ця частка людей може зіткнутися з серйозними викликами в ситуаціях, де потрібна швидка реакція або зміна підходів. Вони можуть бути менш схильними до змін і, відповідно, важче адаптуються до нових обставин. Ці військовослужбовці мають слабку здатність контролювати мисленнєві процеси та високий ризик стресових станів через переважання неадаптивних думок. Це досить значна частка людей, які мають труднощі з управлінням своїм мисленням, що може призводити до проблем із подоланням стресу і травматичних подій.

Згідно з отриманими за шкалою «Сон і сновидіння» (СС) даними значна частка респондентів (33,3%), ймовірно, стикається з дезорганізацією сну або труднощами з управлінням сновидіннями. Це може бути ознакою порушень сну або відсутності усвідомлених сновидінь.

Найбільшу частку респондентів, 43,4%, становлять військовослужбовці з середнім рівнем впевненості у собі. 26,7% респондентів мають низький рівень впевненості у собі, що свідчить про наявність тривожності, боязкості або сором'язливості. Ця значна частка досліджених стикається з труднощами в самоповазі та часто відчуває сумніви у своїх можливостях. Їм може бути важче діяти рішуче у різних соціальних та особистих ситуаціях, що може впливати на їхню ефективність.

Більшість респондентів-військовослужбовців 53,3%, мають низький рівень управління психофізіологічним станом. Вони характеризуються труднощами у контролі емоцій, фізіологічних реакцій при стресові або незвичних подіях. Ці люди не вміють ефективно керувати своїм станом у стресових ситуаціях, не можуть розслабитися або зняти стомлення, що може негативно впливати на їх психічне та фізичне здоров'я. Вони можуть стикаються з частими проявами тривожності, втоми та визначаються низькою стресостійкістю.

Аналіз даних за шкалою «Соматичної регуляції» дозволяє констатувати, що 36,7% респондентів мають низький рівень прояву цієї характеристики. Ці військовослужбовці мають труднощі з контролем фізичних реакцій організму, часто відчувають фізичний дискомфорт або не можуть належним чином зняти напругу і втому. Вони можуть бути схильними до захворювань через низький рівень фізичної саморегуляції. Це може вказувати на проблеми з витривалістю, здоров'ям і загальною фізичною працездатністю.

Згідно з даними отриманими за шкалою «Самоорганізація часу життя» значна частка респондентів – 33,3% мають низький рівень самоорганізації, що свідчить про труднощі в ефективному плануванні і управлінні своїм часом. Ці військовослужбовці можуть відчувати хаос у своєму графіку, їм важко визначати пріоритети, вони можуть відчувати постійний брак часу та неефективність у виконанні завдань. Ці люди, ймовірно, часто відкладають завдання та мають проблеми з виконанням важливих завдань вчасно. Це може негативно впливати на їх продуктивність та загальний добробут.

Дослідження психологічних особливостей ресоціалізації військовослужбовців виявило ряд проблем, що потребують уваги для підвищення ефективності їх адаптації в суспільстві після служби. Зокрема, значна частка ветеранів демонструє низький рівень оптимізму і недостатню соціальну підтримку, що свідчить про ризики для їхнього психологічного здоров'я. Також виявлені проблеми з адаптивним мисленням, самоорганізацією, управлінням психофізіологічним станом та соматичною регуляцією. Ці фактори вказують на труднощі у подоланні стресових ситуацій, управлінні емоціями та організацією часу, що знижує загальну стресостійкість та фізичну витривалість військовослужбовців. Подальшу роботу вбачаємо в розробці комплексної програми підтримки, що охоплює психотерапевтичну допомогу, соціальну інтеграцію та навчання стрес-менеджменту для покращення їх адаптації й загального благополуччя.

Черненко Оксана Михайлівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Т. І. Щербак

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРНО-ЗМІСТОВИХ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ: ЕМПІРИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ

Актуальність дослідження особливостей структурно-змістових компонентів професійної Я-концепції майбутніх психологів обумовлена значущістю формування цілісного професійного самосприйняття у майбутніх фахівців-психологів. Психологи, як і представники інших гуманітарних професій, у процесі роботи з людьми потребують глибокого розуміння своїх професійних цінностей, переконань і внутрішніх ресурсів.

Для вивчення змістових характеристик Я-концепції студентів-психологів СумДПУ імені А. С. Макаренка (n=32) було використано методику «Хто Я?» Куна-Макпартленда. Згідно з отриманими результатами у 77,8% опитаних позначення своєї статі було зроблено безпосередньо. Пряме позначення статі свідчить про те, що сфера психосексуальності загалом, а також порівняння себе з представниками своєї статі, є важливою і прийнятою темою у внутрішньому самоусвідомленні. Серед респондентів у яких переважає пряме позначення статі більшість характеризуються емоційно-позитивним ставленням. 22,2% респондентів переважно позначали стать у непрямій формі, тобто визначили свою статеву приналежність через соціальні ролі (чоловічі або жіночі), які вона вважає своїми, або через закінчення слів. Непрямі способи позначення статі вирізнялися емоційним забарвленням.

Наявність як прямого, так і непрямого варіантів емоційно-позитивного позначення своєї статі свідчить про сформовану позитивну статеву ідентичність, можливе різноманіття рольової поведінки, прийняття власної привабливості як представника своєї статі. Це також дозволяє робити сприятливий прогноз щодо успішного встановлення та підтримання партнерських відносин з іншими людьми.

Аналізуючи особливості самооцінки ідентичності, можемо стверджувати, що переважна більшість опитаних майбутніх психологів (86,1%) належить до врівноваженого типу. Для них, у порівнянні з людьми емоційно-полярного типу, характерна вища стійкість до стресу, вони швидше вирішують конфліктні ситуації, вміють підтримувати конструктивні стосунки з різними людьми: як з тими, хто їм загалом подобається, так і з тими, хто не викликає у них особливої симпатії; вони більш терпимо ставляться до недоліків інших. 5,6% респондентів-студентів належать до сумніваючогося типу, це може свідчити про переживання ними кризи в житті, про нерішучість як рису характеру.

Дана методика дала можливість визначити рівень рефлексії у майбутніх психологів. Зокрема, 22,2% респондентів мають високий рівень рефлексії: це люди, які глибоко аналізують свої думки, почуття та поведінку. Вони часто розмірковують над своїми діями, розглядають різні варіанти і прагнуть зрозуміти причини своїх вчинків. Завдяки цьому вони зазвичай добре усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони. Високий рівень рефлексії допомагає їм робити висновки з помилок, адаптувати свою поведінку і досягати особистісного зростання. Це сприяє їхній стійкості у складних ситуаціях. Однак, занадто висока рефлексія може призводити до надмірного самоаналізу, що іноді гальмує прийняття рішень і підвищує рівень тривожності.

Серед опитаних 69,5% осіб характеризуються середнім рівнем рефлексії. Вони мають збалансований підхід до аналізу своїх дій та думок. Їхній рівень рефлексії дозволяє достатньо осмислювати досвід, щоб робити висновки і розуміти свої емоції, але вони не захоплюються надмірним аналізом. Ці респонденти можуть ефективно використовувати саморефлексію для самовдосконалення, не витрачаючи надто багато часу на роздуми. Вони здатні ухвалювати рішення в розумні строки та добре пристосовуються до змін. Разом із тим, у деяких випадках вони можуть не приділяти достатньо уваги глибокому аналізу, що обмежує їхню здатність до довгострокового розвитку.

Респонденти з низьким рівнем рефлексії (8,3%) зазвичай не схильні до глибокого аналізу своїх думок та дій. Вони діють швидше інтуїтивно, ніж на основі саморефлексії, і рідко замислюються над своїм досвідом. Низький рівень рефлексії дозволяє їм приймати рішення швидко і впевнено, без довгих роздумів. Вони менш схильні до самокритики і стресу, пов'язаного

з внутрішніми роздумами. Для майбутніх психологів це, фактично, означає неспроможність виконувати професійні обов'язки.

Вивчення співвідношення соціальних ролей та індивідуальних характеристик ідентичності майбутніх психологів дозволило констатувати, що у опитаних переважає особистісна ідентичність (58,3%). Ця група респондентів більше зосереджена на власних індивідуальних характеристиках, які роблять їх унікальними. Вони більш схильні до саморефлексії, вираження своєї особистості та усвідомлення себе як окремої від інших особи. Такий підхід свідчить про яскраво виражену індивідуальність і здатність приймати власні рішення, навіть якщо вони суперечать соціальним очікуванням.

Перевага соціальної ідентичності спостерігається у 41,7% опитаних студентів-психологів. Ця група респондентів більше орієнтована на соціальні ролі та свою приналежність до різних груп. Вони зазвичай добре інтегруються в суспільні структури, легко виконують соціальні очікування і зосереджені на взаємодії з іншими. Переважання соціальної ідентичності свідчить про здатність до співпраці, стійке відчуття приналежності та легкість у встановленні соціальних зв'язків. Такі люди, як правило, успішніше адаптуються до змін у соціальних обставинах та ефективніше інтегруються у колективи. Перевага особистісної ідентичності у майбутніх психологів може бути позитивною для професійної діяльності, оскільки вона підкреслює здатність до саморефлексії та розуміння власних меж і можливостей. Проте, наявність значної частки студентів з переважанням соціальної ідентичності вказує на важливість забезпечення балансу між прийняттям групових норм і підтримкою власної унікальності для ефективної професійної реалізації.

Аналіз двох складових поведінкового аспекту Я-концепції – діяльного та комунікативного Я – допомагає зрозуміти, як студенти бачать себе у сфері діяльності та взаємодії з іншими. Комунікативне Я, яке відображає відчуття себе членом групи друзів, наявність дружніх стосунків і здатність підтримувати комунікацію, виражене у 47,2% студентів. Ця складова відображає здатність і бажання студента спілкуватися, вміння слухати, взаємодіяти з іншими людьми, відчувати себе частиною соціальної групи та сприймати себе як суб'єкта спілкування. Студенти з розвиненим комунікативним Я часто мають широке коло друзів і активно взаємодіють з оточенням.

Діяльне Я виражене у 61,1%. Цей аспект Я-концепції пов'язаний із залученням людини до різних видів діяльності, інтересів та досвіду. Він відображає самооцінку своїх умінь, знань і досягнень. Досліджувані оцінювали свої вміння, знання та досягнення, що може включати впевненість у власній компетенції. Студенти з вираженим діяльним Я зазвичай активно прагнуть досягати своїх цілей, вирішувати завдання та розвивати свої компетенції. Значний відсоток студентів із високим рівнем діяльного Я вказує на їхню впевненість у своїх силах і прагнення до самореалізації через діяльність. Це свідчить про здатність бути ефективними та продуктивними, що є важливим у майбутній професійній діяльності.

У професії психолога важливо мати баланс між цими аспектами, оскільки здатність до активної діяльності та ефективної комунікації є критичними для успішної роботи та підтримки позитивної взаємодії з клієнтами та колегами.

Отже, дослідження особливостей професійної Я-концепції майбутніх психологів підкреслило важливість формування збалансованого професійного самосприйняття, яке включає статеву ідентичність, рефлексію та соціально-індивідуальні ролі. Більшість опитаних мають врівноважений тип самооцінки та середній рівень рефлексії, що дозволяє їм підтримувати конструктивні стосунки та адаптуватися до змін. Перевага особистісної ідентичності свідчить про здатність до самостійності, а розвинені діяльне та комунікативне Я вказують на їхню готовність до ефективної діяльності та комунікації, необхідних для професійного успіху.

Черних Олена Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

ЕМПІРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОЯВУ СХИЛЬНОСТІ ДО ЛІДЕРСТВА

Дослідження проводилося нами у квітні-червні 2024 р. на базі Управління Сумської військової прикордонної частини. Експериментально-дослідницькою роботою нами було охоплено 40 військовослужбовців (16 старших офіцерів віком від 28 до 35 років до та 24

молодших офіцера віком від 21 до 27 років). Оцінка здатності індивіда бути лідером проводилася за допомогою методики «Лідер» Р. С. Немова. Методика дослідження «Тест емоційного інтелекту EQ» (The Emotional Intelligence Self-Evaluation test) Н. Холла дозволила нам визначити рівень розвитку емоційного інтелекту у військовослужбовців, зокрема його основні характеристики – емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію, розпізнавання емоцій інших людей.

Аналіз результатів дослідження, проведеного серед офіцерів за першою методикою, показав, що більше половини з них (60 %), мають середню ступінь вираженості схильності до лідерства. Приблизно рівнозначна кількість офіцерів, менше чверті від загального числа, показала слабку (22,5 %) і сильну (17,5 %) вираженість схильності до лідерства.

Загальні результати кількісного аналізу за другою методикою показали, що в цілому група досліджуваних переважно має середній інтегративний рівень розвитку емоційного інтелекту, а також середній рівень розвитку таких характеристик емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, самомотивація, емпатія і розпізнавання емоцій інших людей. При цьому, група в цілому показала низький рівень розвитку тільки однієї з досліджуваних нами характеристик емоційного інтелекту – управління власними емоціями.

Отримані дані вказують на те, що за результатами проведеного самоаналізу, в цілому по групі більшість характеристик емоційного інтелекту у військовослужбовців розвинені на середньому рівні, причому, одна з найбільш важливих якостей – управління власними емоціями – розвинена недостатньо.

Згрупувавши отримані результати у відповідності зі ступенем вираженості схильності до лідерства у військовослужбовців (див. табл. 1), ми отримали можливість у кожній з виділених груп офіцерів – зі слабкою, середньою та сильною вираженістю схильності до лідерства – виявити інтегративний рівень розвитку емоційного інтелекту та його основних характеристик.

На підставі даних, наведених у табл. 1, можна констатувати: жодна з досліджуваних груп офіцерів не має високого інтегративного рівня розвитку емоційного інтелекту.

Таблиця 1

Особливості вираженості рівнів емоційного інтелекту у офіцерів з різними рівнями прояву схильності до лідерства (у відсотках)

Ступінь вираженості схильності до лідерства	Характеристики емоційного інтелекту у офіцерів (у відсотках)																	
	Емоційна обізнаність			Управління своїми емоціями			Самомотивація			Емпатія			Розпізнавання емоцій інших людей			Інтегративний рівень		
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
слабка	23,1	53,8	23,1	69,2	30,8	0	53,8	46,2	0	30,8	46,1	23,1	61,5	30,8	7,7	53,8	46,2	0
середня	22,2	55,6	22,2	63,9	25,0	11,1	8,3	77,7	14	38,9	50,0	11,1	38,9	52,8	8,3	33,3	66,7	0
сильна	27,3	45,4	27,3	63,6	36,4	0	18,2	54,5	27,3	27,3	63,6	9,1	27,3	54,5	18,2	18,2	81,8	0

*Умовні позначки: В – високий рівень прояву емоційного інтелекту та схильності до лідерства; С – середній рівень розвитку; Н – низький рівень.

На основі отриманих результатів нами було розроблено рекомендації для військовослужбовців молодшого та старшого офіцерського складу. Корекційна робота з даним контингентом повинна будуватися за такими напрямками: розвиток лідерських якостей; розвиток емоційного інтелекту.

Чернова Ірина Олексіївна

студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. пед. наук., старший викладач Ю. М. Малярова

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ ЯК ОСНОВА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА

Спорт розглядається як специфічний вид діяльності орієнтований до умов екстремального виживання. Сучасний спорт змушує задіювати потенціал, що знаходиться на межі можливостей.

Спортивна діяльність є екстремальною завдяки таким факторам:

- Висока конкуренція.
- Надважкі психологічні та фізичні навантаження.
- Жорсткі умови відбору.
- Напружена соціальна ситуація.

Предмет вивчення спортивної психології – індивідуальні особливості людини, що знаходиться в середовищі особливої діяльності. Вивчення психології спорту як основи підвищення психічного стану спортсмена актуальна як ніколи раніше та обговорюється на всіх соціальних рівнях. Основні причини:

1. Розвиток психічної стійкості.
2. Покращення продуктивності.
3. Праця з напругою та тривогою.
4. Підвищення мотивації та покращення концентрації.
5. Баланс між життям і спортом.
6. Повернення до спорту після травм.
7. Згуртованість команди.

Дослідження психічного стану та його вплив на прогрес спортсменів у спортивній діяльності є важливим напрямком в спортивній психології та посідає ключове місце в спортивній практиці.

Головною метою спортивної психології є вдосконалення психічної стійкості спортсмена, формування установки на перемогу та утворення мислення психології переможця.

Сучасна спортивна психологія дає можливість використовувати різноманітність підходів для вдосконалення надійності психологічного стану спортсмена на різних етапах підготовки та змагань. Під надійністю психологічного стану спортсмена розуміється можливість систематичної підтримки ним найвищого рівня ефективної психічної діяльності і позитивного психічного стану в не передбачуваних ситуаціях тренування і змагань.

Психологічна підготовка в тренувальному процесі є процесом регуляції, усуненням одних індивідуальних особливостей спортсмена (наприклад, тривожності, емоційної збудливості, незібраності, невпевненості) і формуванням, покращенням та розвитком інших (наприклад, пофігізму (в гарному сенсі цього слова), емоційному балансі, спокою, упевненості в собі, бойового духу, зухвалість).

Головні психологічні аспекти і якості формуються на основі індивідуальних особливостей спортсмена, задатків дані природою, які являють собою потенціал для розвитку здібностей, які також можливо розвивати, в не залежності від сформованих генетичних здібностей. Психологія спорту включає в себе ряд загальних та спеціальних розділів: розвиток інтуїції, психодіагностика можливостей і здібностей; мотиви спортивного бажання; психологія навчання та виховання в сім'ї; особливості фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів; психологічні креативні особливості спортсменів; психорегуляція.

Регуляція психологічних станів здійснюється двома способами:

1. Попередженням їх появи.
2. Усуненням, корекцією вже сформованих.

Для реалізації процесу використовують велику кількість способів впливу, засобів саморегуляції як зовні так і внутрішньо.

Актуальні психологічні стани для психорегуляції: розчарування, передстартовий нервовий дріж, стомлення, висока емоційність, підвищена нервово-психічна напруга.

В будь-який проміжок часу поведінка і діяльність людини залежать від того, які саме особливості психічних процесів і психічних властивостей особистості, діагностуються на протязі даного періоду, тобто від її психічного стану. Психічний стан – відображає психологічні характеристики людини, її тривалі, душевні переживання.

Види психічного стану характеризують за такими параметрами:

- - глибина (поверхневі чи глибокі);
- - вплив на особистість (позитивні і негативні, стеничні й астеничні);
- - переважні форми психіки (емоційна, вольові, інтелектуальні);
- - ступінь усвідомленості;
- - час протікання (короткочасні чи тривалі).

Нормальний психічний стан – це основа для здорової психіки.

Дослідження показують, що підвищення та покращення психічного стану це той фізичний та емоційний комфорт, який надає спортсмену усвідомлення того, що він переможець!

Черномаз Алла Вячеславівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: д. пед. н., професор М. А. Бойченко

ДОСЛІДНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ СЛУХАЧІВ МАЛОЇ АКАДЕМІЇ НАУК УКРАЇНИ

Наш час – це час змін, який вимагає від людини нестандартного, особливого підходу; рухливості та гнучкості мислення; швидкої орієнтації та адаптації до нових обставин, а також творчого підходу до вирішення як великих, так і малих проблем. Саме тому однією з основних цілей сучасної освіти є формування творчої особистості, яка здатна генерувати нові теорії та технології, визначати нові напрямки розвитку і знаходити рішення у складних та нестандартних ситуаціях.

Актуальність проблеми творчого розвитку особистості сьогодні усвідомлюється настільки, що вона стала пріоритетною в усіх державних документах, що стосуються освіти. Позашкільна діяльність вважається однією з ключових складових безперервної освіти у процесі виховання всебічно розвинутої особистості, що дозволяє максимально реалізувати її здібності та нахили. Це також сприяє створенню умов для розвитку та підтримки юних обдарувань у різних сферах, таких як наука, техніка, мистецтво тощо. Важливу роль у цьому процесі відіграє Мала академія наук України, діяльність якої спрямована на допомогу в самовизначенні та реалізації особистості через залучення до пошукової, експериментальної та дослідницької роботи, що готує учнівську молодь до майбутньої професійної та громадської діяльності.

Основним компонентом навчально-виховного процесу в Малій академії наук виступає дослідницька діяльність здобувачів освіти, яка передбачає наявність основних етапів, притаманних науковому дослідженню: формулювання проблеми, вивчення теоретичних основ, пов'язаних із цією темою, освоєння дослідницьких методик, збір власних даних, їх аналіз і узагальнення, а також формування власних висновків та їх порівняння з первинними джерелами.

У сучасній психологічній літературі пошукова та дослідницька діяльність вихованців розглядається як процес залучення особистості до самостійного підбору й дослідження інформації, засіб підвищення не лише якості знань і вмінь їх використання для досягнення мети дослідницької роботи, а й складна динамічна система – сукупність волі, емоцій та інтелекту особистості, спрямованих на пошук сутності природи речей, їхніх причинно-наслідкових зв'язків, формування моральності.

Діяльність, як об'єкт вивчення психологічної науки, уперше була окреслена С. Рубінштейном, який визначив її як комплекс дій, орієнтованих на досягнення певної мети. У подальшому О. Леонтьєв сформулював концептуальні основи діяльності як об'єкта дослідження. Він зазначав, що «діяльність – це не реакція і не сукупність реакцій, а система, яка має будову, свої внутрішні переходи перетворення, свій розвиток». Діяльність складається з таких елементів як: потреба – мотив – мета – умови для досягнення мети, а також відповідні їй діяльність – дії –

операції. Таким чином, про конкретну діяльність учня можна говорити лише тоді, коли визначені її потреби та мотиви відповідно до певної активності. Потреба є внутрішньою умовою будь-якої діяльності. Саме вона стимулює суб'єкта до дослідницької діяльності.

Мотивація вихованців обумовлена емоційно-почуттєвим сприйняттям, інтересом до предмета дослідження та вибором майбутньої професії. Вихованцю складно «тримати далеку ціль», він потребує постійного підкріплення мотивів пошукової діяльності і має усвідомлювати практичну значущість своєї роботи на кожному етапі.

Основою діяльності людини є потреба в новій інформації, емоціях і знаннях, а також у новому продукті своєї праці. Ця потреба є невід'ємною частиною особистості. Незадоволена потреба в дослідницькій діяльності може призвести до психічних розладів і проявитися в деструктивних діях. Саме тому правильно та своєчасно організована дослідницька діяльність вихованців є надзвичайно важливою.

Освітній процес в гуртках Малої академії наук України, основу якого становить організація дослідницької діяльності здобувачів освіти, передбачає застосування різноманітних форм навчально-виховної роботи різних організаційних рівнів (обласні, всеукраїнські конкурси, вікторини дослідницького спрямування, тижні науки, конкурс-захист науково-дослідницьких проєктів МАН, семінари та науково-практичні конференції тощо); форм організації дослідницької діяльності старшокласників (пошукові загони, експедиції, робота в архівах, бібліотеках, лабораторіях вищих навчальних закладів тощо). Обов'язковим є поєднання керованої дослідницької діяльності із самостійною, самоосвітньою діяльністю здобувача освіти, що є основою інтелектуального росту дитини, формування її творчої особистості.

Важливою є індивідуалізація роботи з дитиною, що передбачає створення таких умов, які дозволять максимально реалізувати вихованцю його здібності та допоможе самореалізації. Під час вибору теми, темпу діяльності, алгоритму проведення дослідження слід враховувати можливості та потреби учня.

Отже, не викликає сумнівів, що розвиток творчої особистості – важливе завдання у вихованні сучасної людини. Адже всі культурні цінності, накопичені людством, – результат творчої діяльності людей. І те, наскільки просунеться вперед людське суспільство в майбутньому, визначатиметься творчим потенціалом підрастаючого покоління.

Чижевська Оксана Валеріївна

керівник музичний

КУ СОР Сумський обласний центр комплексної реабілітації
для дітей та осіб з інвалідністю

РОЛЬ КАЗКОВИХ ГЕРОЇВ У РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Емоційна підтримка дітей з інвалідністю є ключовим аспектом їх психологічної реабілітації. Багато дітей з обмеженими можливостями стикаються з тривогами, страхами, соціальною ізоляцією та відчуттям власної інакшості, що суттєво впливає на їхній емоційний стан і загальний розвиток. У таких умовах необхідні інноваційні підходи, які б допомагали дітям ефективно справлятися з емоційними труднощами. Казкотерапія, яка використовує метафоричний і символічний потенціал казок, є одним із таких підходів. Казки здатні не лише розважати, але й давати змогу дітям переосмислювати свої емоції, приймати власні обмеження і вчитися справлятися зі стресовими ситуаціями. Це робить казкотерапію надзвичайно актуальною в сучасній психотерапевтичній практиці для дітей з інвалідністю.

Казкотерапія – це психотерапевтична методика, заснована на використанні казок для вирішення різноманітних емоційних і психологічних проблем. Для дітей з інвалідністю казки можуть стати джерелом натхнення, емоційної підтримки і допомогти розібратися з тими почуттями, які важко висловити словами. Через символи та метафори казок діти можуть проєктувати свої внутрішні переживання на героїв, що дозволяє їм краще розуміти свої емоції. Для дітей з інвалідністю, які часто стикаються з фізичними і психологічними випробуваннями, цей інструмент може стати надзвичайно

важливим. Наприклад, казки, де головні герої долають труднощі та випробування, допомагають дитині асоціювати себе з героєм і вчитися долати свої власні страхи.

Казки можуть використовуватися як *індивідуально*, так і в *груповій терапії*. У групах діти часто спільно обговорюють казкові сюжети, що дозволяє їм сприймати проблеми не як особисті трагедії, а як загальнолюдські виклики, які можна подолати. Таким чином, казкотерапія сприяє не лише емоційному полегшенню, але й розвитку соціальних навичок.

Казки мають великий потенціал для створення позитивного психоемоційного фону. Вони можуть викликати радість, спокій, почуття безпеки та впевненості. Для дітей з інвалідністю ці почуття є надзвичайно важливими, оскільки вони часто відчують стрес через свої фізичні або соціальні обмеження. Герої казок, які долають труднощі, досягають успіху або отримують підтримку від оточуючих, допомагають дітям вірити в себе та у свої можливості.

Емоційна підтримка також може бути надана через процес слухання казок або їх спільного обговорення. Діти з інвалідністю можуть відчувати полегшення, коли вони діляться своїми почуттями з іншими, і бачать, що їхні переживання розділяють інші.

Для дітей з інвалідністю часто характерні різноманітні емоційні розлади, такі як депресія, тривога або емоційна нестабільність. У таких випадках казкотерапія може бути корисною для корекції цих станів. Через символічні сюжети діти можуть навчитися контролювати свої емоції, реагувати на зовнішні подразники і справлятися з негативними почуттями. Спеціальні терапевтичні казки, які розробляються для вирішення конкретних проблем, можуть використовуватися для поліпшення емоційного стану дитини. Наприклад, якщо дитина переживає страх перед медичними процедурами, можна створити казку, де головний герой також боїться, але з допомогою друзів чи інших персонажів долає цей страх. Це дає дитині надію і приклад того, як впоратися зі своїми емоціями.

Казкотерапія є важливим елементом реабілітаційних програм для дітей з інвалідністю, оскільки вона поєднує психологічну та емоційну підтримку із процесами фізичного та соціального відновлення. Інтеграція казок у реабілітаційні програми дозволяє використовувати казкові сюжети для того, щоб допомогти дітям розслабитися, знизити рівень тривоги та полегшити процес адаптації до нових умов життя. Цей підхід є особливо ефективним для дітей, які мають труднощі у вербальній комунікації або відчують емоційний дискомфорт.

У реабілітаційних програмах казкотерапія може бути частиною психологічної допомоги поряд з іншими терапевтичними методами, такими як арт-терапія, музична терапія чи ігротерапія. Казкотерапія дозволяє працювати з підсвідомістю дитини, допомагаючи їй опрацювати негативні емоції, страхи та тривоги, які можуть виникати під час реабілітації. У той час як фізичні процедури спрямовані на відновлення функцій організму, казкотерапія допомагає дитині пережити процес відновлення з психологічної точки зору, що є не менш важливим.

Діти часто стикаються з болем, дискомфортом або відчуттям безпорадності під час реабілітації. Казкотерапія дає їм можливість інакше сприймати ці випробування, бачачи їх через призму казкових сюжетів, де головний герой, подібний до них, також долає труднощі. Це допомагає дітям не тільки прийняти свою ситуацію, але й відчутти себе активними учасниками процесу відновлення, а не лише пацієнтами.

Під час реабілітації важливо підтримати дітей емоційно, щоб зменшити рівень стресу та підвищити мотивацію до подальшого лікування. Казкотерапія дозволяє створювати позитивний емоційний клімат, в якому дитина відчуває себе захищеною та зрозумілою. Ефект полягає в тому, що через казкові історії діти можуть виразити свої страхи, сумніви та очікування, не відчуваючи тиску або необхідності відкрито обговорювати свої проблеми.

В реабілітаційних програмах казкотерапія може бути використана для корекції емоційних станів, таких як депресія, апатія або почуття безнадійності. Сюжети казок створюють позитивні моделі поведінки, які допомагають дітям справлятися з емоційними труднощами і шукати виходи зі складних ситуацій.

У реабілітаційних програмах можуть бути використані як класичні казки, так і спеціально створені терапевтичні казки, які відображають ситуацію, з якою стикається дитина. Наприклад, для дитини, яка проходить складний курс лікування, можна створити казку про героя, який бореться з

ворогом або подорожує в пошуках магічного зцілення. Такий підхід допомагає дитині легше сприйняти медичні процедури та побачити їх як частину пригоди, а не джерело болю або страху.

Крім того, казкотерапія може включати інші інтерактивні методи, наприклад, створення власних казок або розігрування сюжетів разом з іншими дітьми. Це не тільки стимулює розвиток уяви та творчого мислення, але й допомагає зміцнити соціальні навички, зокрема співпрацю та спілкування. У реабілітаційних центрах такі заняття можуть проводитися як у груповій формі, так і індивідуально, залежно від потреб і можливостей кожної дитини.

Казкотерапія є універсальним методом, який можна адаптувати для дітей різного віку. Для маленьких дітей використовуються прості казкові сюжети з героями, що викликають позитивні емоції та полегшують переживання важких ситуацій. Для підлітків можуть бути створені більш складні казки з глибокими символічними змістами, які дозволяють осмислити більш серйозні питання, такі як самооцінка, соціальні відносини або майбутнє.

Один із ключових аспектів казкотерапії в реабілітації підлітків полягає в тому, що через метафоричний зміст казок можна торкнутися складних питань, таких як зміна соціального статусу через інвалідність, боротьба з відчуттям несправедливості або пошук свого місця в суспільстві. Підлітки часто переживають складні емоційні стани через зміни у власному тілі або в соціальних взаєминах, і казкотерапія дає можливість говорити про ці почуття у непрямий, безпечний.

Казкотерапія може бути ефективною у поєднанні з іншими методами психотерапії та реабілітації. Наприклад, арт-терапія може бути використана для візуалізації казкових сюжетів, а музикотерапія – для створення емоційного фону під час прослуховування казок. Усі ці методи взаємодоповнюють один одного, дозволяючи дітям глибше проживати казкові історії та отримувати максимальний терапевтичний ефект.

На практиці казкотерапія може бути застосована у вигляді читання готових казок або створення індивідуальних сюжетів для кожної дитини. Важливо, щоб сюжет казки відображав емоційні проблеми дитини, її страхи або бажання. Наприклад, для дитини, яка відчуває тривогу через соціальну ізоляцію, можна створити казку про героя, який знайшов друзів і навчився взаємодіяти з іншими.

У реабілітаційних центрах казкотерапія може проводитися в різних формах: читання, малювання на основі казок, створення власних історій або навіть театральні вистави. Такий підхід дозволяє дітям розслабитися і вільно виражати свої емоції.

Висновок. Казкотерапія є потужним інструментом для емоційної підтримки дітей з інвалідністю. Завдяки казковим сюжетам діти можуть краще розуміти свої емоції, долати страхи та тривоги, а також знаходити внутрішню гармонію. Цей метод допомагає створювати позитивний психоемоційний фон і сприяє загальному емоційному розвитку дитини. Казкотерапія може використовуватися як частина комплексної реабілітації, допомагаючи дітям адаптуватися до їхнього стану та покращити соціальні навички. Вона є універсальним засобом підтримки, який можна застосовувати в різних терапевтичних контекстах і для дітей різного віку.

Швець Дмитро Віталійович

студент Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Н. О. Єрмакова

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ВОЛЬОВИЙ КОНТРОЛЬ У ДОШКІЛЬНИКІВ З МОВЛЕННЄВИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Дошкільний вік є критично важливим періодом у розвитку дитини, оскільки в цей час формуються основи її особистісних і соціальних навичок. Серед різноманітних аспектів розвитку особистості важливу роль відіграють саморегуляція та вольовий контроль. Ці психологічні процеси є особливо актуальними для дітей з мовленнєвими порушеннями, оскільки вони можуть суттєво впливати на їхню здатність до спілкування, навчання та соціальної інтеграції.

Саморегуляція є здатністю індивіда управляти своїми емоціями, думками та поведінкою відповідно до вимог ситуації. Вона включає в себе емоційну, когнітивну та поведінкову

регуляцію. Вольовий контроль, у свою чергу, є складовою частиною саморегуляції і стосується здатності особи здійснювати свідомі зусилля для досягнення певних цілей, незважаючи на відволікаючі фактори або внутрішні спокуси.

Мовленнєві порушення у дошкільників можуть проявлятися в різних формах, таких як *заїкання, дизартрія або алалія*. Ці порушення не лише ускладнюють процес спілкування, але й можуть негативно впливати на емоційний стан дитини, її самооцінку та соціальні взаємодії. Діти з мовленнєвими порушеннями часто відчують труднощі в самовираженні, що може призводити до фрустрації, агресії або замкнутості.

Тема саморегуляції та вольового контролю у дошкільників, зокрема тих, які мають мовленнєві порушення, є досить спеціалізованою, але її вивчали різні дослідники в галузі психології, педагогіки та логопедії. Так, роботи А. В. Запорожця стосуються розвитку психічних процесів у дітей, включаючи саморегуляцію. Дослідження Л. С. Виготського про соціальне навчання та розвиток вищих психічних функцій також можуть бути застосовані до розуміння саморегуляції у дітей з мовленнєвими порушеннями. Д. В. Дружков вивчав волю і саморегуляцію у дітей, зокрема в контексті розвитку особистості. Роботи Н. Ф. Талізної з розвитку когнітивних і емоційних процесів у дітей також є корисними для розуміння саморегуляції. Т. В. Михайлова проводила дослідження в галузі логопедії та психолінгвістики, зокрема в контексті мовленнєвих порушень у дітей. А. А. Петрова досліджувала питання саморегуляції і самооцінки у дітей з мовленнєвими порушеннями.

Дослідження вчених, які внесли значний вклад у вивчення розвитку дітей, їхньої саморегуляції та вольового контролю, а також – специфіки навчання дітей з мовленнєвими порушеннями, показують, що діти з мовленнєвими порушеннями мають специфічні труднощі в *саморегуляції*. Вони можуть мати знижений рівень емоційної свідомості, що ускладнює їхню здатність розпізнавати і виражати свої почуття. Це може призводити до імпульсивної поведінки або труднощів у контролі емоцій під час спілкування з однолітками.

Крім того, мовленнєві порушення можуть ускладнювати когнітивну регуляцію. Діти можуть мати труднощі з концентрацією уваги на завданнях, що вимагають мовленнєвого висловлювання, що, своєю чергою, може призвести до зниження мотивації до навчання.

Вольовий контроль у дітей з мовленнєвими порушеннями може бути ослаблений через їхні труднощі в спілкуванні. Діти можуть відчувати страх перед невдачею або насмішками з боку однолітків, що може призводити до уникнення ситуацій, що вимагають мовленнєвого висловлювання. Це, в свою чергу, може гальмувати розвиток їхнього вольового контролю.

З іншого боку, підтримка з боку дорослих (батьків, вихователів) може позитивно вплинути на формування вольового контролю. Створення безпечного середовища, де дитина може експериментувати зі своїм мовленням без страху бути осудженою, сприяє розвитку її впевненості та готовності долати труднощі.

Рекомендації для роботи з дітьми:

1. *Індивідуальний підхід*. Важливо враховувати специфічні потреби кожної дитини. Індивідуальні заняття можуть допомогти дітям з мовленнєвими порушеннями розвивати навички саморегуляції та вольового контролю.
2. *Створення підтримуючого середовища*. Створення атмосфери прийняття і підтримки допоможе дітям відчувати себе комфортно під час спілкування.
3. *Ігрові методи навчання*. Використання ігор для розвитку мовлення може стимулювати дітей до активної участі та покращити їхню здатність до саморегуляції.
4. *Навчання емоційній грамотності*. Допомога дітям у розпізнаванні та вираженні своїх емоцій сприятиме розвитку їхньої саморегуляції.
5. *Залучення батьків*. Співпраця з батьками у процесі навчання може зміцнити результати роботи з дітьми та забезпечити єдність підходів.

Отже, саморегуляція та вольовий контроль у дошкільників з мовленнєвими порушеннями є складними і багатогранними феноменами, які потребують уважного дослідження та індивідуального підходу у роботі. Розуміння їх особливостей дозволяє створити ефективні програми підтримки, які сприятимуть розвитку дітей і допоможуть їм подолати труднощі,

пов'язані з мовленнєвими порушеннями. Успішна саморегуляція та вольовий контроль є запорукою не лише успішного навчання, але й соціальної адаптації дітей у суспільстві.

Шибасва Валентина Миколаївна

студентка Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди (м. Харків),
науковий керівник: доктор філософії Н. В. Ветрова

**КРЕАТИВНІСТЬ ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТОВАНІСТЬ
ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ: ЕФЕКТ ВЗАЄМОДІЇ**

У час складних реалій воєнного сьогодення вивчення особистісного розвитку юнаків і юнок є особливо важливим, адже розуміння формування здатності осіб раннього юнацького віку адаптуватися та реагувати на макровиклики є підвалинами стратегії розвитку в них творчих здібностей, креативності, креативного мислення – факторів, визначальних для виховання успішних особистостей, здатних розбудовувати суспільні галузі в повоєнні часи. Відтак, нами було організоване дослідження взаємозв'язку особистісної креативності та соціальної адаптованості осіб раннього юнацького віку.

Вивчення феномену креативності, аналіз особливостей креативності в осіб раннього юнацького віку, розкриття основних понять соціально-психологічної адаптованості, дослідження міри допитливості, уяви, надання переваги до складності в діях, схильності до ризику та творчої поведінки в осіб раннього юнацького віку дало можливість зробити висновки про особливості креативності юнаків та юнок, особливості адаптаційного процесу творчих юнаків та юнок та взаємозв'язок цих двох психологічних феноменів.

Було виявлено, що високий рівень креативності осіб раннього юнацького віку сприяє їх орієнтованості на пізнання складних явищ, зацікавленості в постановці важких завдань і розвитку прагнення вирішувати їх самостійно, готовності обстоювати власні ідеї без врахування думок оточуючих, розвитку в них прагнення досягати поставленої мети. Такі особи характеризуються схильністю до нонконформізму, інтересом до явищ навколишньої дійсності.

Процес адаптації юнаків і юнок з високим рівнем творчості є ускладненим через несприйняття їхнього уміння виходити за межі шаблонів особами з шаблонним мисленням.

Такі ознаки креативності, як «схильність до ризику», «допитливість», «складність», «уява» співвідносяться з рівнями адаптації осіб раннього юнацького віку. При цьому уява не залежить від рівня адаптації: вона характерна як для осіб з низькою, так і з середньою та високою адаптацією. Тим не менше представники цього вікового періоду з низьким рівнем адаптації характеризуються слабко розвинутою уявою. Чим дужче юнак чи юнка адаптовані, тим уява як фактор креативності більш розвинена.

Дослідженням доведено взаємозв'язок між креативністю осіб юнацького віку та їх соціальною адаптованістю: за факторами «допитливість», «схильність до ризику», «складність» та «уява» креативність є соціально обумовлена. В той же час соціальна адаптованість в цьому віці залежить від рівня розвитку творчих здібностей. Такі висновки є важливим для вибудовування індивідуальної траєкторії розвитку кожного юнака чи юнки у навчально-виховному процесі педагогічними працівниками, представниками психологічної служби. Запропоновані в дослідженні рекомендації можуть використовуватись для полегшення процесу адаптації осіб раннього юнацького віку, підвищення рівня їх адаптованості та розвитку креативного мислення.

Вирішення питання розвитку креативності осіб раннього юнацького віку потребує подальшого вивчення та розкриття як з наукового, так і з методично-дидактичного ракурсів. Діагностування юнаків та юнок на предмет динаміки процесу адаптації, розвитку креативності, розробка та проведення тематичних заходів, тренінгів, побудова навчальних занять з відповідним дидактичним підґрунтям, підвищення психологічної культури осіб раннього юнацького віку сприятимуть їх успішній адаптації, розвитку креативного мислення та креативності.

Шитюк Ірина В'ячеславівна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. психол. н., доцент Д. Б. Усик

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 6-9 РОКІВ

Із маленької, грайливої і безтурботної дитинки, періоду дитячого садочку, дитина поступово переходить у більш доросліший період. Наступає особливий період – період молодшого шкільного віку. Життя дитини поступово змінюється. Звичайно, що кожна дитина проходить цей період по своєму, для когось він легкий і цікавий, а для когось може бути складним і досить травмуючим. Недарма цей період іще називають «кризою втрати дитячої безпосередності і наївності».

Анатомо-фізіологічне дозрівання організму дитини відбувається активно в цей період. Також зростає рухливість нервових процесів, завершується морфологічне дозрівання лобного відділу великих півкуль, зростає тенденція до врівноваження процесів збудження і гальмування, дрібні м'язи розвиваються досить повільно (погана координація), підвищується фізична витривалість дитини.

Соціальна позиція особистості – це основна особливість дитини дошкільного віку. У дитини відбувається соціальне розширення. Із дошкільника дитина переходить у статус учня, збільшується кількість соціальних ролей, збільшується сфера відповідальності у відносинах. А іще досить важливою фігурою для дитини стає вчитель. Формування відносин вчителя і дитини починається саме в цьому періоді.

Дитина молодшого шкільного віку вчиться зчитувати емоції у вчителя (як раніше у батьків), слідкувати за мімікою і жестами, інтонацією. Вона прагне подобатись, прагне зрозуміти почуття вчителя і дітей, прагне зрозуміти себе в контексті соціального середовища. Оскільки формується нова соціальна структура – це шкільний клас, то це вимагає від дитини формування нових соціальних дій, навичок. А також вони відчують вплив соціуму на свої почуття. Також формується здоровий комформізм, який буде служити йому протягом усього його життя.

Цей період є особливо важливим для дитини і в сфері розвитку емоційного інтелекту. Тому, що саме в цей період у дитини активно йде формування самооцінки. Як правило, це в основному відбувається під впливом висловлювань значимих дорослих або батьків про дитину.

Взагалі молодші школярки, зі зміною соціального оточення, починають більше спостерігати. У них розвивається аналітичне мислення, можуть вже передбачати події, проектувати наслідки дій, робити висновки, обдумувати і аналізувати ситуації. Також дітки більше вже розпізнають і свої емоції і оточуючих, однолітків.

Також формується одне з почуттів – це сором. Як правило, сором виникає коли дитина порушує заборону дорослого чи отримує погані оцінки, коли з неї кепкують. Особливо дитині стає соромно коли вона пошкоджує чужі речі. Її починають сварити і дитині стає соромно, тому, іноді, щоб захистити себе вона формує нові звички захисту і комунікації.

Період молодшого шкільного віку є найкращим для формування свідомого контролю над емоцією гніву, злості та роздратування. В цьому періоді найкраще вчитись розпізнавати і виражати свої емоції словесно, вміти їх побачити, проаналізувати і зробити висновки. Важливе значення має те, щоб дитина відчувала безпеку в стосунках з дорослим, який питає, і могла вільно говорити про свої почуття, як до неї несправедливо, наприклад, ставляться чи вона ображена. У неї має бути віра в те, що її почують і не засудять, чи знецінять її почуття.

Молодший шкільний вік – це іще й період навчання. Дитина переходить від ігрової діяльності до навчальної діяльності. Саме в цьому періоді на дитину покладаються великі очікування батьків, вчителів і школи в цілому. Дуже вагомим методом навчання є навчання в ігровій формі. Граючи діти краще засвоюють новий матеріал і він на довше залишається в постійній пам'яті.

Шкарупа Юлія Геннадіївна
студентка Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка (м. Суми),
науковий керівник: к. філос. н., доцент Л. Л. Дворніченко

ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ ПРОЯВУ ЩАСТЯ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

Український народ переживає складні часи. Війна змінила долі українців. Родини вимушено розділені, мільйони стали біженцями, втратили звичний спосіб життя. Однак, вагомою складовою людського буття залишається прагнення бути щасливими. Тож метою роботи є особливості прояву щастя у жінок під час війни.

Аналіз теоретичного матеріалу дозволяє висвітлити погляди української філософіні, засновниці українського інституту щастя Уляни Луц, про те, що евдемонічне щастя доступне українцям під час війни. Дослідниця зазначає, що одним з найвагоміших факторів, який забезпечує українцям зазначене відчуття є зростання почуття солідарності. Також авторка вказує, що людині потрібна комунікація з іншими. Дружба, любов, довіра, зміцнення міжособистісних стосунків підвищують рівень щастя. Під час війни людина гостріше відчуває соціальну та національну згуртованість, єдність цінностей та цілей з іншими у різних формах та масштабах.

Представлене емпіричне дослідження рівня щастя у жінок під час війни включало наступні методи: опитування, спостереження та інтерв'ю. Для вимірювання рівня щастя в цілому був використаний Оксфордський опитувальник щастя (ОНИ), для визначення рівня тривожності шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (СХ), а також було розроблена анкета яка дозволила зробити висновки про те, як змінилось відчуття щастя у українських жінок до і під час війни а також фактори, які впливають на відчуття щастя. В дослідженні прийняли участь 42 жінки, віком від 19 до 62 років 50% опитаних знаходяться в Україні та 50% проживають за кордоном включаючи тих, які переїхали через війну.

Згідно результатів Оксфордського опитувальника щастя 42,5% респонденток мають середній рівень щастя, 37,5% знижений, 5% низький, 10% підвищений, 2,5% високий.

Опитування, яке проведено за допомогою шкали рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (СХ) показало, що 31 респондентка (77,5%) має високий рівень реактивної тривожності і 26 респонденток (65%) високий рівень особистісної тривожності. Середній рівень реактивної тривожності мають 17,5% респонденток, а особистісної 30% учасниць дослідження. Найнижчий показник низького рівня тривожності, який склав по 5% реактивної і особистісної тривожності.

Дослідження, яке здійснювалось за допомогою анкетування, показало, що:

- більшість респонденток (69%) відчувають себе щасливими.
- 17% зазначали, що до війни могли назвати себе щасливими і 9% відчували себе не щасливими і до війни;
- до війни рівень задоволення своїм життям вище середнього оцінювали 90% респонденток (Рис 1);
- після початку війни цей рівень впав до 54% (Рис 2).

ваш рівень задоволення життям до війни(поставте цифру від 1 до 10 , де 1- зовсім не задоволена, а 10- задоволення повністю)
42 відповіді

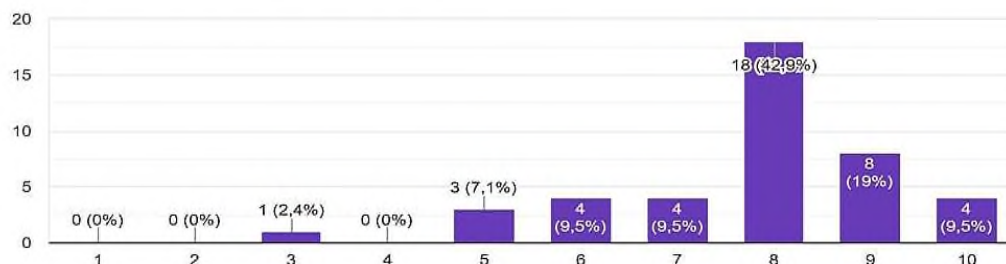


Рис. 1. Діаграма рівня задоволення життям до війни

Ваш рівень задоволення життям зараз (поставте цифру від 0 до 10 , де 0- зовсім не задоволена, а 10- задоволена повністю)

42 відповіді

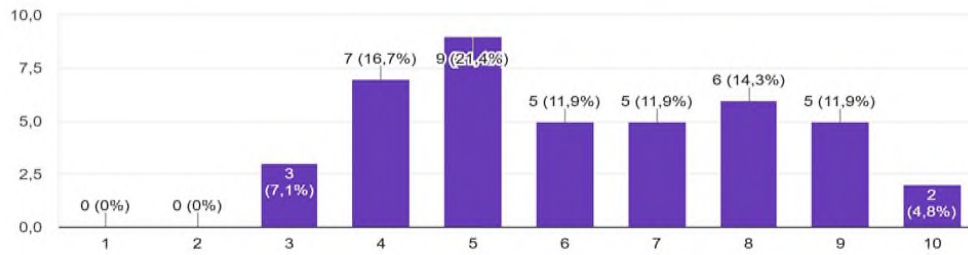


Рис.2 Діаграма рівень задоволення життям зараз

Також в ході дослідження отримані такі дані, що 40% визначають що почуття щастя у них виникає при спілкуванні з рідними, друзями; 24% відповіли що зрозуміли під час війни що жити в моменті додає щастя; 5% респонденток вбачають щастя в хобі та улюблених справах; також 5% знаходять щастя в комунікаціях з своїми домашніми улюбленцями; по 3% відповіли що вбачають почуття щастя в знаходженні на природі, їжі, успіхах наших військових та подорожах. Зовсім малий відсоток – по 1,5% відчувають щастя в роботі та спорті. Проведене дослідження показало, що у даній виборці респонденток, такі фактори щастя як гроші, кар'єра чи соціальний успіх не були обрані.

Отже, ми можемо зробити висновок, що хоч війна і несе багато втрат, але українські жінки все ж таки можуть відчувати себе щасливими. Навіть помічають позитивні зміни в собі як: зміна ставлення до життя, цінність сьогодення, фокусування на своїх захопленнях і близьких.

Щербатюк Олена Миколаївна

магістрантка Сумського державного педагогічного університету

імені А. С. Макаренка (м. Суми)

науковий керівник: к. філос. н., доцент К. М. Пасько

СОЦІАЛЬНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ П'ЯТИКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКІЛЬНІЙ ЛАНЦІ

Перехід дітей з початкової до середньої ланки навчання є одним з важливих та складних періодів адаптації у 5-му класі. Для учнів є особливо важливим правильний педагогічний підхід та забезпечення психологічної атмосфери в новому середовищі. Велике навантаження за нових умов діти сприймають розгублено, хвилюються, не можуть знайти спільну мову з однолітками та педагогами. Все це призводить до емоційних, фізіологічних та соціально-психологічних проблем.

Адаптація – це пристосування людини до нових умов середовища, які змінюються, або до внутрішніх змін.

В сучасному житті, коли відбуваються бойові дії на території України, навчання набуло іншого формату, онлайн. З'явилися нові соціальні та психологічні навантаження не тільки у дітей, а і у їх батьків, вчителів. Діти та батьки самостійно повинні обробляти навчальний матеріал, без педагогів, які мають досвід у навчанні та у спілкуванні з дітьми. Учні не мають можливості реальної комунікації з однолітками, натомість вони знаходять її в соціальних мережах, де відсутній контроль за психологічним та емоційним станом дітей. Шкільна програма працює на саморозвиток та самостійне опрацювання предметів, але індивідуальні особливості, інтелектуальні можливості, фізичний стан, умови проживання та соціальне становище родини, що повинні мати велике значення в навчально-виховному процесі, не враховуються.

У військовий період багато сімей втратили свою цілісність: втрата одного з батьків, втрата житла, втрата фізичного здоров'я, втрата роботи, переїзд за кордон – все це залишає слід на психічному та емоційному стані дітей. Діти пристосовуються до нових умов, при цьому у кожного цей процес відбувається по-різному: діти, які більше розвинені фізично, розумово або культурно, мають комунікаційні здібності, легко спілкуються з однолітками – знаходять соціальну підтримку, як серед учнів так і з вчителями. Такі діти пристосовані до школи, успішні в навчанні, підтримують існуючі норми і правила, мають інтереси за межами школи.

Основними ознаками адаптації можна назвати наступні: дитина задоволена процесом навчання, вона легко справляється з програмою, самостійно виконує завдання, задоволена міжособистісними відносинами з однокласниками та вчителями.

Дезадаптовані діти – це ті, що мають низьку мотивацію до шкільного навчання, інтерес відсутній, але мають здатність до розвитку. Тож ознаками дезадаптації є стомлений зовнішній вигляд, небажання дитини ділитися своїми враженнями, небажання виконувати домашні завдання, негативне ставлення до вчителів, однокласників, погане самопочуття.

Складна ситуація в нашій країні відображається на психологічному розвитку дітей, тому необхідною є допомога від близьких людей. Перше – це безумовне прийняття своєї дитини, не зважаючи на будь-які її недоліки. Друге – створення умов для розвитку самостійності дитини, надання домашніх обов'язків, за які вона відповідає. Третє – це контроль, задля кращого орієнтування у нових вимогах освітнього процесу. І четверте – це допомога, підтримка, обговорення шкільного навчання та розуміння дитини, приймання участі батьків в шкільному житті своєї дитини.

Адаптація учнів до навчання в середній ланці відіграє важливу роль у подальшому навчанні й становленні дитини як гармонійної особистості.

Зараз, однією з проблем виховання дітей п'ятих класів є їх соціалізація. Переважну кількість базових знань та потрібної інформації діти отримують в навчальних закладах, а це не можливо в сучасних умовах життя українців. Від того, наскільки успішно учні взаємодіють та спілкуються між ровесниками та дорослими, залежить їх адаптація до нового шкільного життя.