

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Національна академія наук України  
Південний науковий центр НАН і МОН України  
Інститут української археографії та джерелознавства  
ім. М.С. Грушевського НАН України  
Державний архів Миколаївської області  
ДУ «Національний науковий центр радіаційної медицини НАМН України»  
Донецький національний медичний університет  
Technical University of Moldova (Moldova)  
Jan Dlugosz University in Czestochowa (Poland)  
Adam Mickiewicz University (Poland)  
Leipzig University of Applied Sciences (Germany)  
Rzeszow University of Technology (Poland)  
Ca` Foscari University (Italy)



**ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ – 2024:**  
**стратегії країн Причорноморського регіону**  
**в геополітичному просторі**

*XXI Міжнародна наукова конференція*

**ТЕЗИ**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ**  
**РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕР**  
**ЯК ФАКТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**  
**ОСОБИСТОСТІ**

*20–23 червня 2024 р., м. Миколаїв, Україна*

Миколаїв – 2024

Ольвійський форум – 2024 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості : XXI Міжнар. наук. конф. 20–23 черв. 2024 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили ; Нац. акад. наук України ; Півд. наук. центр НАН і МОН України ; Ін-т укр. археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАН України ; Держ. архів Миколаївської обл. ; ДУ «Нац. наук. центр радіаційної медицини НАМН України» ; Донецький нац. медичний ун-т ; Technical University of Moldova (Moldova) ; Jan Dlugosz University in Czestochowa (Poland) ; Adam Mickiewicz University (Poland) ; Leipzig University of Applied Sciences (Germany) ; Rzeszow University of Technology (Poland) ; Ca` Foscari University (Italy). – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. – 116 с.

Збірник містить тези доповідей учасників XVII Міжна-родної науково-практичної конференції «Ольвійського форуму-2024 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. «Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості».

## СЕКЦІЯ

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕР ЯК ФАКТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

УДК 37.09:159.9

*Терентьєва Н. О.,*

д-р пед. наук, професор, професор кафедри психології,  
директор Навчально-наукового медичного інституту,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРАЦІВНИКАМИ ДЕКАНАТУ ЗВО УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Воєнний стан, що триває в Україні безперервно з лютого 2022 року, а перманентно з 2014 року, спричинив зміни не лише в організації суспільно-економічного та військово-політичного життя країни, а, в першу чергу, у свідомості громадян – як тих, хто виїхав за кордон через різні обставини (перебування в окупації, в прифронтових або фронтових зонах, збереження життя дітей тощо, або через багаторічне бажання опинитися за кордоном, яке без пільг на перетин кордону було нездійсненне), так і тих, хто лишився в Україні або повернувся на її терени після тимчасової еміграції.

Акцентуємо увагу на такій спільноті як університетська, до якої входить студентська молодь, науково-педагогічні працівники, адміністрація, допоміжний (навчально-допоміжний) персонал та ін. І хоча окремі джерела тлумачать допоміжний персонал як працівників, діяльність який суттєво та безпосередньо не впливає на основну діяльність компанії, то для університетської спільноти це твердження є принципово невірним.

Лаборанти, старші лаборанти, фахівці, провідні фахівці, завідувачі лабораторій та симуляційних центрів складають ту групу працівників, які за мінімальну заробітну платню (згідно з тарифною сіткою нарахування) працюють повний робочий день, забезпечуючи безперебійне функціонування навчально-наукового та освітньо-професійного процесу в закладах вищої освіти.

Значна кількість наукових і практико-орієнтованих публікацій присвячена студентській та професорсько-викладацькій когортам,

проте, на наше переконання, на часі вивчення особливостей діяльності, зокрема і в умовах воєнного стану, навчально-допоміжного персоналу.

Зосередимося на особливостях роботи працівників деканатів, оскільки саме вони є стрижнем організації роботи факультету / інституту. До кола їх функціональних обов'язків належить не лише забезпечення повного документообігу конкретного структурного підрозділу, координація діяльності лаборантів / фахівців кафедр, документальне оформлення співпраці з іншими структурними підрозділами на горизонтальному і вертикальному рівнях, а й найголовніша і найважча з психоемоційної точки зору діяльність – постійне й безперервне спілкування з різними людьми: студенти, викладачі, допоміжний персонал, обслуговуючий персонал, абітурієнти, представники громадськості, засобів масової інформації та суспільної думки, і – що особливо проявилось в умовах воєнного стану – з тими, хто просто зайшов в деканат «з вулиці», бо йому (їй) стало сумно, нецікаво / цікаво, захотілось поділитися емоціями («вилити душу»), і окрема категорія – це батьки.

Переймаючись долею своїх дітей, окремі батьки роблять їм так звану «ведмежу послугу», доводячи працівникам деканату (і викладачам, звісно), що їх дитина не в змозі виконувати освітню програму, але всі їй винні і тому мають «поставити бали просто так», аби не навантажувати студента та не засмучувати його необхідністю виконання вимог освітньої програми, за якою він навчається та за якою планує отримати диплом.

На жаль, з кожним місяцем таких батьків стає все більше, а спілкування з конструктивного рівня зміщується в бік деструкції, оскільки супроводжується істериками та погрозами з боку батьків, особливо тих, хто виїхав за кордон і непогано там влаштувався. Зазначене впливає на ефективність роботи працівників деканату та їх психоемоційний стан, що є неприпустимим з моральної точки зору ставленням до людей які не просто лишилися в Україні, а працюють і живуть в умовах постійного стресу і загрози їх життю, забезпечуючи безперебійне здійснення життєздатності закладу вищої освіти, освітніми послугами якого користуються діти таких батьків.

Маємо зазначити, що й студенти не всі є свідомими гієї діяльності, яку здійснюють працівники деканату, вбачаючи, що всі мають «танцювати й присідати» довкола студента, який не прагне знань, а докладає максимум зусиль, щоб «проволиндати» навчання, прикриваючись відсутністю інтернету в Німеччині; нездатністю вставати раніше 11:00 ранку, бо він страшенно зайнятий вночі; небажанням навчатися в групі або виконувати індивідуальні завдання

... - забаганок достатньо. Якби цю енергію спрямувати в бік досягнення програмних результатів навчання, значно підвищилась би якість освіти в Україні. А співробітники деканатів змогли б зосередити увагу на покращенні організації навчально-наукового та освітньо-професійного процесу в закладах вищої освіти, забезпеченні номенклатури справ, збереженні власного здоров'я в усіх його проявах (фізичному, ментальному, духовному, соціальному тощо). Якщо будь-який заклад вищої освіти втратить навчально-допоміжний персонал, це спричинить колапс усієї організаційно-освітньої діяльності.

Ця публікація покликана привернути увагу студентів, батьків, громадськості, науково-педагогічних працівників до такого значущого компонента забезпечення якості вищої освіти як забезпечення психологічного клімату в колективі та створення й дотримання ситуації психологічного комфорту задля збереження кадрового потенціалу з закладах вищої освіти України, особливо в тих, які перебуваючи в прифронтових регіонах, продовжують свою діяльність, підтримуючи стабільність і віру в ЗСУ.

УДК 159.9

*Астремська І. В.,*  
д-р психол. наук,  
доцент кафедри психології,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПРОФЕСІЙНА КРИЗА ЯК ПРОБЛЕМА ОСОБИСТОГО ВИБОРУ**

Ряд професій, котрим характерно «переважання творчого початку», – це професії вчителя, лікаря, юриста, керівника, менеджера тощо, – належать до групи «професій вищого типу». Можна виділити такі чотири особливості, характерні для професій, що входять до цієї групи:

*Умови роботи:* Робота «завжди нова»; ряд моментів зовсім не доступний для зовнішнього спостереження та обліку. Механічні елементи діяльності підпорядковані творчому началу. Збільшення числа механічних елементів свідчить або про надзвичайну ненормальність умов діяльності, або про профнепридатність працівника.

*Гарматна (апаратна) забезпеченість:* На відміну від працівників «механічної» праці, у яких властивості продукту визначаються

знарядям виробництва, тут – переважно характером та властивостями самого виконавця.

*Значення для кожного окремого працівника:*

Необхідно шляхом спеціальної підготовки розвивати до досконалості психічні та фізіологічні здібності, бо інакше відбувається «наси́льство над психікою» і як результат – «пригніченість, змученість, дратівливість».

*Роль роботи у психофізіологічному житті суб'єкта:*

Психофізіологічним наслідком такої роботи є перевтома через «високу участь вольового стимулу» і постійну та активну роботу свідомості. Перевтома пояснюється також великою кількістю позаурочної роботи. Слід зазначити, що крім наведених вище особливостей, представникам зазначеної групи професій характерний чинник примусового спілкування. Як результат специфічних особливостей професійної діяльності, хронічної дії великих емоційних навантажень на людину виникає так званий синдром емоційного згоряння.

Термін «емоційне згоряння» (*burnout*) запроваджено американським психіатром Фре́йденбергом у 1974 р. для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають у інтенсивному та тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері під час надання їм професійної допомоги.

Виявляється синдром «емоційного згоряння» у почутті емоційного виснаження, виснаження (людина не може віддаватися роботі, як це було раніше); дегуманізація та деперсоналізація (розвиток негативних відносин до учнів, пацієнтів, клієнтів); негативне самосприйняття у професійному плані (зниження самооцінки своєї професійної майстерності). Коротко *burnout* визначається як «дезадаптованість фахівця до робочого місця через надмірне робоче навантаження та неадекватні міжособистісні стосунки».

Можна виділити такі *чотири фази* синдрому, кожна з яких характеризується комплексом симптомів:

1. *Зміна динаміки стомлюваності:* (Поява почуття втоми до закінчення робочого дня. Людині не вдається відновити сили до наступного робочого дня. Порушується динаміка сну: важко заснути, далі – раптове раннє пробудження). Відсутність апетиту чи, навпаки, переїдання. Зловживання хімічними агентами: тютюном, кавою, алкоголем, наркотиками.

2. *Зниження опірності до хвороб:* (Хвороба - це специфічна реакція організму на психологічну ситуацію). Виникнення почуття психосоматичного нездужання. Виникнення почуття провини, занепокоєння

(тривога), схвильованості, подразнення на фоні прискороеного серцебиття, задишки, шлунково-кишкових розладів, головного болю, люмбаго, зниженого тиску.

3. *Погіршення емоційних контактів.* Агресивні почуття: підвищена драгівливість, раптовий гнів (відключення гальм), агресивність, конфліктність. Погіршення емоційної атмосфери у ній. Негативне ставлення до клієнтів. Поява негативного ставлення до роботи.

4. *Притуплення відчуттів.* Нічого не хочеться, потім – відчуження та апатія. Занепадницький настрій та пов'язані з ним емоції: цинізм, песимізм, почуття безнадійності та безглуздості, депресія. Убогість репертуару робочих дій. Щодо інших людей з'являються шаблони, стереотипи. Почуття самотності – на тлі недостатку спілкування та контактів. Дуже багато проблем із близькими людьми.

Виділяють такі групи чинників, *сприяють розвитку синдрому «емоційного згорання»:*

1. *Особистісні фактори*, що збільшують ризик згорання: низька оцінка фахівцем значущості своєї роботи; незадоволеність людини своїм професійним зростанням; нестача автономності у суб'єкта, орієнтація на підтримку; агресивність, нестриманість, орієнтація на досягнення своєї мети за будь-яку ціну; авторитаризм, домінантність, категоричність, безкомпромісність; ригідність (жорсткість, нездатність зміни програми дій), інертність, негнучкість. До тих, хто «згорає» належать і звані «трудоголіки», тобто, ті, хто вирішив присвятити себе реалізації лише робочих цілей, хто шукає своє покликання у роботі до самозабуття.

2. *Рольові (соціальні) фактори* синдрому: відсутність узгодженості спільних дій спеціалістів; внутрішня конкуренція фахівців, відсутність інтеграції зусиль за необхідності роботи на загальний результат.

3. *Організаційні фактори* (характер роботи): багатогодинна, не оцінювана належним чином робота, що має складний зміст: характер керівництва не відповідає змісту роботи; невизначеність чи брак відповідальності. Однак є особисті якості, що полегшують адаптованість, що знижують процес «згорання»: доброзичливість, здатність до емпатії; активна стратегія «поведінка подолання» (оволодіння ситуацією шляхом її перетворення та подолання емоційного дистресу шляхом зміни власного ставлення до ситуації); особиста автентичність («незакомплексованість»); Тільки емоційно зріла особистість може справитися з професійними труднощами!

*Професійна допомога при «емоційному згоранні»* розглядається в основному у двох напрямках:

а) «пом'якшення дії організаційного фактору»

б) «робота зі згорянням» – у формі різних видів психотерапії (групової та індивідуальної).

Підставою та критерієм особистісного вибору у ситуаціях професійної кризи є професійна ідентичність як функція самототожності особистості у професійній сфері, яка найбільшою мірою проявляється у суспільствах та у осіб з провідною орієнтацією на професійну працю.

У зазначеній проблемі можна виділити низку аспектів.

1. *Особистісно-ідентифікаційний аспект.* Професійна криза характеризує такий стан у професійній сфері, який перериває звичні стосунки, дестабілізує структури та руйнує стереотипи.

Професійні кризи виникають як за зовнішніми відносно до людини причинами (соціально-економічними, політичними, техногенними), так і за внутрішніми, що відображають певні етапи її професійного шляху. Кризи можуть мати масштабний чи локальний характер, але у психологічному відношенні всі різновиди професійних криз – це кризи ідентичності особистості, що стикається з необхідністю переідентифікації та нового особистісного вибору.

2. *Особистісно-типологічний аспект.* Криза як внутрішній конфлікт переживається особистістю тим сильніше, чим більш виражена його професійна ідентичність, як комплексна характеристика багатопараметричної відповідності суб'єкта та діяльності, що руйнується в умовах кризи. У той же час професійно ідентичні особистості мають більшу здатність здійснювати особистісний вибір на основі стійкої егоцентричності, перетворюючи у свідомості ситуацію за власними правилами. Навпаки, для людей з несформованою або втраченою ідентичністю (професійних маргіналів) професійні кризи не стають особистісно значущими, але об'єктивно посилюють умови, що перешкоджають їх самовизначенню та самореалізації.

Масштабні професійні кризи небезпечні тим, що масово продукують професійних маргіналів, які відкидають чи негативно оцінюють свою колишню ідентичність, що знижує рівень зрілості суспільства загалом.

В умовах професійної кризи професійні маргінали та ідентичні особи займають полярні позиції в континуумах професійної самосвідомості (самозаперечення, конформізм, відокремлення, самоототожнення) та способів виходу з кризи (деструктивний, адаптивний, індивідуалізований, перетворюючий).

Так, професійна ідентичність – одне із втілень ідентичності особистісної, що по-різному виявляється у особистостях різних типів залежно від їхньої провідної ідентифікаційної основи.



3. *Соціогенетичний аспект.* Професійна ідентичність – не просто приватна реалізація особистісної ідентичності, вона надає і зворотний вплив на особистість, яка по-різному в різних професіях, в різні епохи і в різних культурах.

Більший чи менший статус професійної ідентичності у структурі ідентичності особистості ролі чинника соціалізації та особистісного самовизначення значною мірою залежить від тієї об'єктивної ролі інституту професії, що він грає у суспільстві, і у якій цінність професії фігурує у свідомості. Тому те, що ми виділяємо поняттям «професійна ідентичність», строго кажучи, стосується лише категорії людей (і тих епох і культур) для яких провідною основою ідентифікації є професійна праця.

4. *Психоекологічний аспект.* В епохи, суспільствах та типах професій з високим статусом професійної ідентичності вона постає як провідний фактор психоекологічного благополуччя, що дає відчуття стабільності навколишнього світу та впевненості у своїх силах (свою «екологічну нішу»).

В інші епохи, де провідними соціальними ролями не є професійні, психоекологічний статус професійної ідентичності суттєво нижчий та не визначає «екологічну нішу». Різкі зміни в політиці та економіці у високопрофесійних суспільствах призводять до масштабних психоекологічних катастроф із наступним тривалим періодом пошуку нової ідентичності, подібно до природних екологічних катастроф, вплив яких на біологічний світ закінчується мутаціями та утворенням нових видів.

Особливий статус професійної ідентичності, як фактору особистісного вибору в кризових ситуаціях, пов'язаний з провідною роллю професійної сфери на даній стадії розвитку європейської цивілізації, і як наслідок, дедалі більшою цінністю професії в масовій та індивідуальній свідомості.

Економіко-політичні зміни в суспільстві, що відбуваються, у великій (якщо не в переважній) мірі зачіпають саме професійну сферу, провокуючи розвиток як масштабної професійної кризи, загрожує безробіттям і масовою професійною динамікою, так і більш приватні кризові ситуації, пов'язані з перепрофілюванням, освоєнням нових технологій, знакових та інформаційних систем, вирішенням принципово нових професійних завдань (наприклад, у сфері бізнесу), міграцією професіоналів та цілих професійних груп, змушених долати мовні та культурні бар'єри.

Таким чином, запропонований підхід перекладає професійну ідентичність з підлеглого, службового, у провідне становище у

структурі особистості. Правомірність такого підходу впливає з об'єктивних тенденцій розвитку суспільства, дедалі більше професіоналізується. Розуміння професійної ідентичності як комплексної характеристики психологічної відповідності всіх компонентів професійної структури надає їй статусу самостійної цінності, що визначає напрямок особистісного вибору в умовах кризи.

УДК 159.922.8-053.6(043.2)

*Брашєван О. А.,*  
студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,  
спеціальності «Психологія»,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Підлітковий вік – це період, коли закінчується дитинство і з якого починається дорослішання, перехідний період від дитинства до дорослості. Зазвичай відповідає віку від 10-11 до 14-15 років. У цей період формується здатність справлятися з навколишнім світом. У середній школі здатність до рефлексії спрямована на самого учня. Порівнюючи себе з дорослими і молодшими дітьми, підлітки приходять до висновку, що вони вже не є самими собою. Підлітки починають відчувати себе дорослими і хочуть, щоб інші визнали їхню незалежність і важливість.

Основними психологічними потребами підлітків є спілкування з однолітками, прагнення до автономії та незалежності, свободи від дорослих. Свобода від дорослих, тобто визнання їхніх прав іншими. Відчуття дорослості – це психологічний симптом початку підліткового віку.

Соціальні та психологічні особливості підліткового віку накладають свій відбиток на поведінку підлітків, створюючи вікові поведінкові патерни, формуючи «специфічні для підліткового віку поведінкові реакції на взаємодію з навколишнім світом» і слугуючи основою для формування більш стійких моделей девіантної поведінки. До типових для підліткового віку реакцій відносять:

– реакція емансипації. Ця реакція є специфічною для потреби у звільненні від домінування та опіки дорослих, протест проти встановлених правил і норм, прагнення до незалежності, автономії та

самоствердження як особистості. В. Ковальов розрізняє відкриті та приховані реакції визволення, залежно від характеру поведінки. Явна реакція емансипації характеризується грубістю, впертістю і прямим ігноруванням думок і наказів дорослих, існуючих порядків і традицій. Приховані реакції емансипації характеризуються бідністю, сексуальною свободою та створенням неформальних несоціальних груп.

– реакції на групування з однолітками. Групи однолітків – це, по-перше, важливе джерело інформації для підлітків, по-друге, нова форма міжособистісних стосунків, по-третє, новий специфічний тип емоційного контакту, який неможливий в сім'ї. На думку А. Личко, ступінь впливу неформальної групи на поведінку підлітків визначається, з одного боку, психологічними особливостями особистості, а з іншого – структурою і соціальною спрямованістю групи. У цьому відношенні, крім індивідуальних і групових характеристик, певну роль відіграє позиція, яку займає підліток у складній ієрархії внутрішньогрупових відносин.

– реакція на хобі. Захоплення – це стійкий інтерес до чогось, який часто супроводжується складними емоціями, такими як емоції або прихильність. Для багатьох підлітків хобі є засобом самовираження, способом досягнення престижного статусу в середовищі або способом втечі від реальності та конфронтаційних стосунків у сім'ї чи школі.

– реакції, зумовлені сексуальним потягом. Провідну роль у формуванні таких реакцій відіграє зростаючий, але недостатньо диференційований сексуальний потяг. Для підліткового віку характерні сексуальні фантазії, що супроводжуються мастурбацією, роздумами на сексуальні теми і потягом до літератури та романтичних фільмів із зображенням еротичних сцен. Неналежне статеве виховання призводить до того, що сексуальний досвід і сексуальна поведінка підлітків стають настільки інтенсивними, що поглинають усі інші інтереси, і є однією з причин поведінкових розладів у неповнолітніх.

– реакції, зумовлені особливостями формування свідомості. До таких реакцій можна віднести реакції, пов'язані з підвищеним інтересом до своєї зовнішності (тривожність щодо особливостей своєї зовнішності), зовнішній вигляд і фізичний розвиток), і реакції, пов'язані з підвищеним інтересом до внутрішнього світу (самоаналіз, оцінка своїх розумових здібностей і моральних якостей).

Наведені вище типи реакцій не відображають повною мірою їх розмаїття. Частіше зустрічаються змішані реакції, що ще раз підкреслює складність багатогранної природи особистості та її взаємовідносин із зовнішнім середовищем.

### Список використаних джерел

1. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка // «Молодий вчений» 2018. № 5 (57). С. 454-458.
2. Григор'єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці / М. С. Григор'єва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – 2015. – Вип. 128. – С. 72-75.
3. Дудар О. В. Величко В. М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. Молодий вчений, 2018. № 12 (64). С. 387-390.
4. Євдокимова Н. О. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості їх життя / Н. О. Євдокимова, М. М. Тимців // Актуальні проблеми психології. – 2015. – Т. 7, Вип. 38. – С. 189-199.
5. Періг І. М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці / І. М. Періг, В. Д. Дроздук // «Актуальні задачі сучасних технологій»: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 16-17 листопада 2017). – Тернопіль, 2017. – С. 212-213.

УДК 159.9

*Дрозд О. В.*,  
канд. пед. наук, доцент кафедри психології,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

### КУЛЬТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

«Тіло не хворіє окремо і незалежно від душі», – слова Сократа чудово передають причинну наслідковість психоемоційних і фізіологічних негараздів людини.

Сьогодні важко знайти людину, яка б не розуміла, що здоров'я важливіше за всі інші блага життя. Проте більшість людей не компетентні в питаннях збереження власного здоров'я, а тих, хто багато знають у цій сфері, цікавить, як правило, тільки фізичне здоров'я. Але не можна забувати, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. У свою чергу, психічне здоров'я стосується здатності особистості насолоджуватися життям та створювати

рівновагу між життєвою діяльністю та зусиллями для досягнення психологічної стійкості.

Із появою нового, наукового способу пізнання світу з притаманними йому методами досліджень, мовою понять і категорій про вплив культури на розвиток психіки говорили такі відомі психологи: І. Бех, М. Коул, С. Максименко, Д. Мацумото, З. Фройд, К. Юнг, І. Ялом та ін. Більшість сучасних науковців тлумачать культуру здоров'я у вузькому контексті, як уміння жити, не шкодячи своєму організму, а приносячи йому користь. Центральне місце в структурі культури здоров'я посідає світоглядна культура. Взаємодіючи з психічною і фізичною культурами, вона виконує системоутворюючу функцію за рахунок свого ядра духовно-морального здоров'я особистості. Це ядро має прямі емоційно-ціннісні й логіко-когнітивні зв'язки з духовно-моральною складовою усього змісту українського виховання як системи.

Разом із тим фізичне і психічне здоров'я людини є чинниками підвищення рівня здоров'я духовного. В народній педагогіці давно стала аксіомою відома формула: «В здоровому тілі здоровий дух!». Модель системи психічного здоров'я складається із п'яти компонентів, серед яких важливим є соціально-культурний. Розібратися в питаннях зв'язків культури і психічного здоров'я ми спробуємо в нашій розвідці.

Слово «культура» походить від латинського *colo*, -ere, що означає «культивувати». Давньоримський оратор Цицерон увів поняття *cultura animi* – «оброблення душі», застосувавши сільськогосподарську метафору до розвитку душі як філософської категорії. Він бачив у культурі спосіб подолання різних проявів варварства й інструмент для перетворення людини в повноцінного громадянина. Один із засновників психологічної науки В. Вундт вважав, що психологія повинна мати дві частини, кожна з яких співвідноситься з різними рівнями людської психіки та розвиватиметься за власними законами і методами; що друга частина психології має досліджувати проникнення культури в психіку [1, с. 5]. Психологія культури почала вивчати взаємодію людини і культури, а також культурну поведінку, тобто ставлення до культури і розпорядження її надбанням. Основою своїх досліджень психологи обрали такий сценарій взаємодії людини і культури, де і людина, й культура одночасно виступають і як суб'єкти, і як об'єкти впливу та перетворення.

Усвідомлення першопричинності духовних сил, або ж ставлення людини до життя і смерті, свободи самотності, любові й страху, до гармонії внутрішнього світу зі світом зовнішнім, матеріальним, який так вабить її, глибоко вкорінене в першоджерела людської цивілізації. Ранні форми усвідомлення значення культури в житті людини, яке

значною мірою обумовлює культурну поведінку, зустрічаємо ще в прадавніх ритуалах, міфах, релігійних ученнях, епосі, казках.

Психологія культури складається з трьох основних напрямів досліджень – історична психологія, етнічна психологія і кроскультурна (порівняльно-культурна) психологія.

Мацумото і Флетчер, наприклад, вважають, що культура впливає через людські емоції на фізіологію, зокрема на вегетативну й імунну системи. Так, стрес, викликаний невідповідністю індивідуальних і суспільних культурних цінностей, не тільки впливає на емоційний стан, а й обумовлює низьку самооцінку, депресію, неправильне харчування й значні проблеми зі здоров'ям. До того ж характер і причини виникнення стресів також мають свої культурні відмінності, що обумовлено тими чи іншими факторами ризику.

У різних культурах люди по різному ставляться не тільки до смерті, а й до самого життя. В Японії, наприклад, духовні цінності і честь країни цінуться вище за власне життя. В інших культурах їм не на дають такого значення. Водночас соціальні й культурні потрясіння спричинюють самогубства в багатьох країнах, незалежно від їх належності до тієї чи іншої культури. Але в країнах з високим рівнем зовнішнього контролю кількість самогубств значно вища. Іншими словами, схильність до самогубства є наслідком не тільки соціальних криз, а й пануючих у суспільстві ідей щодо життя й смерті, релігійних вірувань [1, с. 99-100].

Цікаво, що в США емоції та внутрішні відчуття традиційно розміщуються в серці, що говорить про їх унікальність і велике значення для людини. В інших культурах емоції розташовують в певних органах і частинах тіла. Японці, наприклад, багато своїх емоцій співвідносять з черевом або з печінкою. Це, в свою чергу, свідчить не тільки про давні медичні традиції, а й про те, що колись людина не відокремлювала свою свідомість від життя тіла в окремих конструкт.

Окрім того, психічно зріла людина вміла добре сприймати, диференціювати й інтегрувати інформаційні потоки щодо свого фізичного, фізіологічного і психічного стану (енергію, бажання, почуття, пристрасті, думки) в єдине ціле й описувати його ієрархічну будову. Деякі східні вчення звертали увагу навіть на те, що незріла людина мислить нирками. Прадавні українці ховали свої почуття і емоції не тільки в серці, а й поза межами тіла і пов'язували їх зі спілкуванням з природою або зі стосунками з іншими людьми. Це говорить про велику роль взаємовідносин людей із світом в цій культурі та про її землеробське коріння. Не випадково Леся Українка, яка добре знала й відчувала рідну культуру, уособила взаємостосункові почуття

та емоції українського народу в образах «Лісової пісні», які й досі хвилюють нас своєю таємничістю.

Більшість людей вважає себе здоровими, якщо у них немає ознак порушення фізичного здоров'я. Однак, вони можуть мати захворювання, навіть хронічні чи невиліковні, які не діагностуються жодними аналізами, і пов'язані з порушеннями їхньої ментальної (емоційної, інтелектуальної чи духовної) сфери.

Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію і приймаємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів. Люди з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють: позитивну самооцінку, послідовність, цілеспрямованість, автономність, відчуття єдності з іншими людьми.

Здоров'я – це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі й досягати їх, максимально реалізовувати свій потенціал. Це свобода від болю, руйнівних пристрастей, егоїзму та духовного занепаду.

На 10 жовтня припадає Всесвітній день психічного здоров'я. Цей день відзначається з 1992 року, з ініціативи Всесвітньої федерації психічного здоров'я. Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе.

Психологічно врівноважені люди більше насолоджуються життям і легше долають виклики і проблеми. Вони навіть інакше ставляться до них. «Здорова людина бачить у проблемах можливості, а хвора – у можливостях проблеми», – зауважив відомий психіатр Аллан Фромм.

Психологічно врівноважені люди усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні прийняти мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю.

Майже 1 мільярд людей у світі страждають на психічні розлади, щорічно 3 мільйони осіб вмирають в результаті зловживання алкоголем, і кожні 40 секунд одна людина скоює самогубство. За статистикою близько 30% українців упродовж життя хоча б раз хворіють на один із видів психічних розладів. Такими є дані статистики. Найпоширеніша

депресія. Далі у списку – наркотична залежність, алкоголізм, тривожний розлад та шизофренія. Українці не звикли піклуватись про психічне здоров'я: рідко звертаються до спеціалістів і зазвичай не розуміють, що з ними відбувається.

Проблема підсилюється й тим, що психічно нормальні люди стають хворими за тієї причини, що не знають дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів.

Взяти до уваги хоча б події останніх двох років, кінця яким не видно й досі. Тисячі українських сімей втратили чоловіків, батьків, синів, братів, а це негативно позначилося на психічному здоров'ї населення. Більшість українців сьогодні не можуть обходитися без антидепресантів та снодійного.

До початку повномасштабного вторгнення світ пережив подію 2020 року, а саме несподівана світова хвороба, яка з геометричною прогресією охопила людство. Не залишилося куточка на Землі, куди б не дібрався страшний коронавірус – COVID-19. Звісно, мало хто уміє спокійно й без паніки реагувати на пандемію. Тому очевидно, що психічне здоров'я людей у всьому світі похитнулося.

У своєму виступі 13.05.2020 р. Генеральний секретар Організації Об'єднаних Націй Антоніу Гутерріш сказав: «Психічне здоров'я лежить в основі людської природи. Але вірус, що викликає COVID-19, підриває не тільки наше фізичне здоров'я; він також посилює і психологічні страждання.

Таким чином, довготривале перенапруження є ворогом здоров'я. Реалізуючись у стресовий синдром, воно порушує наше нормальне самопочуття, породжує дискомфорт і хворобу. Мабуть, неможливо знайти людину, якій би був не знайомий стан сильної нервової напруги. Добре, якщо такий стан швидко минає. Якщо ж він не дає спокою протягом тижнів, місяців і більш тривалий час, то перетворюється в серйозну життєву проблему і тоді потрібно звернутися до фахівців – психологів, психотерапевтів, психіатрів.

Особливо актуальною проблема стає, коли людина відчуває, що у неї починає боліти серце чи шлунок, «стрибає» тиск, і вона розуміє, що її хвороба виникла, як кажуть, на нервовому ґрунті, тобто під впливом тривалої емоційної перенапруги. Так виникає шлях від психічного нездоров'я індивіда до соматичних захворювань:

- порушення ендокринного балансу;
- роботи органів травлення, кровообігу;
- підвищення тиску;
- зміни температури тіла тощо.



Зв'язок соматичних захворювань з нервовими хворобами був помічений давно. Так, у людей, схильних до: почуття страху, внутрішньо напружених частіше спостерігаються хвороби серця, гніву – хвороби печінки, апатії, із зниженим життєвим тонусом – хвороби шлунка і кишечника. Негативні емоції можуть призвести до загострення протікання виразкової хвороби, діабету, гіпертонії.

Отже, психологічне здоров'я – це стан душевного благополуччя (комфорту), адекватне ставлення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів). Глибокий аналіз проблеми взаємозв'язку культури і психічного здоров'я людини підвів нас до висновку, що між цими феноменами існує культурно-історична пам'ять, архетипічна символіка, етнічний концепт. Тому психічне здоров'я людини залежить від культурних умов, перспектив і впливу.

### **Список використаних джерел**

1. Кузнецова Т. В. Психологія культури: Курс лекцій. Київ : МАУП, 2005. 152 с.

УДК 159.923.35

*Караджи О. С.,*  
в.о. викладача кафедри психології,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **СОЦІАЛЬНА РЕІНТЕГРАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Статистика останніх років показує, що кількість екстремальних подій, включаючи техногенні катастрофи і війни, неухильно зростає. Наслідком цього є збільшення числа людей, які отримали травматичний життєвий досвід і вимушені заново пристосовуватися до нового середовища, заново конструюючи свій соціальний і особистісний простір. В особливо складному становищі опиняються ветерани бойових дій, яким необхідно заново повертатися до мирних умов, де домінують абсолютно інші соціальні цінності, а факт смерті виявляється десь на периферії свідомості і особливо не приймається до уваги [2].

Військові дії в Україні – показовий приклад надзвичайної ситуації, перебування в якій суттєво впливає на психіку особистості і викликає зміни в її життєдіяльності та поведінці. Специфіка служби військовослужбовців полягає в необхідності виконання професійних

обов'язків в умовах, що ускладнені впливом емоційних і фізичних стресових факторів, пов'язаних із бойовими діями, в зв'язку з чим вони можуть бути віднесені до групи ризику розвитку соціально-психологічної дезадаптації.

Після демобілізації настає період, коли ветерани повертаються додому та мають адаптуватися до «старого» життя, до норм і цінностей, що є загальноприйнятими у суспільному просторі. Цей процес визначається як реінтеграція колишніх військовослужбовців.

Теоретико-методологічний аналіз підходів до проблеми дослідження реінтеграції особистості в контексті глобалізаційних змін в сучасному соціумі та соціально-культурних взаємодій показав, що в науковому контексті реінтеграція особистості розглядається як процес її становлення в якості соціального члена суспільства, і здійснюється на основі застосування до неї комплексу освітніх, соціально-психологічних, правових, організаційних та інших заходів впливу, з метою повернення її до самостійного суспільно-нормативного і правового життя.

Психологічні чинники впливу бойових дій на стан особового складу проаналізовано у дослідженнях вітчизняних науковців: О. Блінова, О. Бойка, А. Бородія, В. Крайнюка, Є. Литвиновського, О. Макаревича, А. Романишина та ін. Різні аспекти реабілітаційної роботи з військовослужбовцями вивчають В. Алещенко, О. Караман, В. Лесков, М. Маслова, Н. Олексюк, Н. Пономаренко, О. Савченко, В. Турбан, О. Хміляр та ін.

Професійна діяльність військовослужбовців відрізняється від інших категорій праці постійною нервово-психічною й емоційною напругою, обумовленою як змістом, так і умовами роботи. Військові є представниками стресогенної професії.

Термін «стрес» об'єднує широке коло явищ, пов'язаних із його зародженням, особливостями розвитку, проявами та наслідками, у зв'язку з чим у нього вкладають різний зміст. Вивченням феномену стресу займаються різні науки, а саме: психологія, фізіологія, медицина тощо. Дослівно слово стрес перекладається як «напруга», і досить часто ним позначається широке коло станів людини, що виникають у відповідь на екстремальні впливи.

Одним із найбільш сильних, є кумулятивний стрес – це звичайний і найбільш руйнівний вид стресу, що проявляється в умовах, коли людина страждає від різноманітних особистісних, робочих і ситуаційних чинників, що викликають відчуття безвиході. Тривале перебування в зоні бойових дій поступово виснажує нервову систему, призводить до органічних змін і, тим самим, підсилює тенденцію до затяжного

перебігу і маніфестації стресових розладів. Світовий досвід показує, що через два місяці перебування на передовій військовослужбовець повинен бути переправлений у тил для відпочинку. В протилежному випадку він може вдаватися до спроб самогубства, або вчинити якісь інші неадекватні дії.

Бойовий стрес – сукупність переживань, обумовлених тривалою загрозою життю в бойовій обстановці. Р. Лаофер наголошує, що поняття «військовий стрес» більшою мірою відображає цілісний травматичний вплив бойової обстановки [5].

Досліджуючи стресогенні фактори, Ю. Бриндіков [1] розділяє їх на дві групи – це первинні екстремальні фактори, що діють на військовослужбовців під час ведення бойових дій (реальний ризик для життя, інтенсивні фізичні та психологічні навантаження, небезпека, і вторинні, що з'являються після повернення військових до мирного життя (негативне ставлення громадської думки до тих подій, у яких приймали участь військовослужбовці; перенесення цього ставлення на конкретних людей – військовослужбовців; відсутність реальної допомоги з боку держави у вирішенні соціальних проблем, що виникають у військовослужбовців, що сприймається як забуття їхніх бойових заслуг).

Перед суспільством, що зустрічає своїх солдатів з війни, гостро постають проблеми реінтеграції військовослужбовців-учасників бойових дій.

По-перше, яким чином повернути суспільству повноцінних в психологічному і моральному відношенні громадян, захистити суспільство від розгулу агресії і неконтрольованої спонтанної войовничості. По-друге, як уберегти ветеранів війни, по суті, людей з «оголеною», незахищеною психікою, від травмуючої дії жорстокого мирного життя. По-третє, як підтримати віру потенційних захисників Батьківщини в її здатність піклуватися про своїх кращих синів. За описами потерпілих, повернення до нормальних умов життя є не меншим випробуванням, чим травматичні переживання. Немає почуття повної безпеки, нема з ким відверто поговорити, важче пригнічувати емоції, є ризик втратити самоконтроль. У такій ситуації психічна напруга довгий час не може розрядитися [3].

Людина, яка пережила бойову травму, поступово обмежує свої контакти колом бойових товаришів, одночасно знижується соціальний і професійний рівень функціонування. У структурі особистості починають виявлятися особливості, не властиві людині в період до переживання травматичної події. Своєрідність цих проявів полягає в тому, що крім суто афективних порушень (депресій, дисфорій, дистимій

і т.ін.) відзначаються патологічні поведінкові патерни, а також тимчасові «продуктивні» стани. Серед них: вороже або недовірливе ставлення до навколишнього світу; невмотивовані спалахи агресії з деструктивними тенденціями; обмеження соціальних контактів аж до соціальної ізоляції; вони виявляють високий рівень тривоги і низький рівень суб'єктивного контролю [5].

Психіка людей, перебудована під потреби бою, виявляється непристосованою до мирної обстановки, до стандартних цінностей суспільства. У зв'язку з цим з'являються ризики як додаткової психотравматизації ветеранів, так і породження у них неприйняття існуючих соціальних цінностей, розвитку асоціальних форм поведінки та ін.

С. Юнгер зазначає: «Подолання тяжких наслідків війни суттєво залежить від суспільства, до якого людина повертається; і є суспільства, які роблять цей процес відносно легким» [6].

Виявляється, що такі фактори, як соціальна єдність та усвідомлення спільної мети, які допомагають зменшити прірву між демобілізованим солдатом та суспільством, мають суттєвий вплив на успішність реінтеграції такої людини до соціуму. Суспільства, де більшість дорослого населення сприяє утворенню кращих умов для адаптації військових, наприклад шляхом запровадження загальної військової повинності, сприяють тому, аби у ветеранів зникало відчуття ізольованості та відсутності розуміння зі сторони цивільного населення.

В даний час існує два критерії психологічної реінтеграції: об'єктивний та суб'єктивний. Під об'єктивним критерієм ми розуміємо можливість реалізації індивідом у своїй поведінці норм та правил навколишнього середовища, що діють у цій соціальній групі. Суб'єктивним критерієм можна вважати емоційне ставлення до цієї соціальної спільності, яка визначає умови задоволення і розвитку соціальних потреб.

Важливим компонентом психологічної реінтеграції особистості є автономність. Автономність – це механізм, який дозволяє особистості бути психологічно адаптованим до соціальних умов середовища, в якому воно знаходиться, проте не залежатиме від неї.

Реінтеграція характеризується цілеспрямованим ухваленням рішення, проявом ініціативи та розумінням власного майбутнього. В цьому випадку особистість не уникає проблемних соціальних ситуацій, а використовує ці ситуації для реалізації своїх потреб. Успішність цього процесу у контексті інтеракціоністської теорії, залежить від соціально-економічної активності суб'єкта, а також від його активності в

особистісній сфері, у системі емоційно наповнених відносин із іншими людьми.

Соціальна реінтеграція визначається через залучення до виконання низки соціальних ролей та соціальних активностей, що включають сімейні взаємодії, взаємодії на роботі, у громадських місцях та інше. Процес соціальної реінтеграції особистості – це складний соціальний процес, спрямований на подолання її десоціалізації. Він націлений на відновлення особистістю якостей, необхідних для нормальної життєдіяльності в суспільстві, засвоєння нових цінностей, соціальних ролей і навичок замість втрачених, деформованих, переорієнтацію соціальної спрямованості розвитку особистості шляхом включення її в нові, позитивно орієнтовані міжособистісні відносини і види діяльності. Загалом, сформована структура процесу реінтеграції – це довгострокові процеси, які мають відбуватися на трьох рівнях: національному, регіональному та місцевому.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бриндіков Ю. Л. Теоретичні та практичні основи організації реабілітаційної діяльності з комбатантами. Хмельницький: Вектор, 2017. 172 с.

2. Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій. Посттравматичний стресовий розлад / За ред. К. Д. Бабова, І. Я. Пінчук, В. В. Стеблюка. Одеса, 2015. 240 с.

3. Ніздрань О. А. Активізація соціального капіталу як чинника підтримання психологічного здоров'я ветеранів війни на сході України / О. А. Ніздрань // *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4 (29). С. 111-117

4. Якубова Л. Структурно-функціональна модель соціальної реабілітації осіб, що повернулись із зони АТО. *Молодь і ринок*. 2017. №5 (148). С. 50-54.

5. Laufer R. S. War Trauma and Human Development: The Vietnam Experience. *J. Health Soc. Behav.* 1984. №25 (1). pp. 65-85.

6. Junger S. How PTSD became a problem far beyond the battlefield. *Vanity fair*. 2015. – URL : <https://www.vanityfair.com/news/2015/05/ptsd-war-home-sebastian-junger>

*Кучманіч І. М.*,  
канд. психол. наук, доцент кафедри психології,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ КОЛЕКТИВНОЇ ПРОВИНИ**

Активний розвиток психотерапевтичної практики на теренах України зумовлює інтерес до феномену почуття провини. Здебільшого сучасні розвідки стосуються видів, специфіки виникнення та індивідуального проживання провини у різних категорій людей (І. Ананова, О. Малєєва, А. Четверик-Бурчак, І. Уличний, П. Юрченко тощо).

У загальному розуміння, провина – це інтенсивне почуття, об'єктом якого є будь-який вчинок людини, який, на його думку, може мати негативні наслідки для інших людей або навіть для себе. Високий рівень цього переживання є досить руйнівним для індивіда. Водночас саме провина у поєднанні з почуттям сорому є провідними соціальними регуляторами в суспільстві. Через страх перед покаранням та тому, що певні цінності були інтерналізовані більшістю членів суспільства, люди навчаються діяти у законних та нормативних рамках групи. Почуття провини з'являється у ситуаціях, коли індивід задумує порушити сімейні та соціальні цінності.

Менш досліджуваним видом провини, але досить актуальним у сьогоденні, є колективна провина. Війна та лиха, пов'язані з російською агресією, все більше ініціюють запитання в суспільстві: «Чи будуть покарані винні?» та «Чи відповідатиме росія та її населення за вчинені злочини?». У цьому контексті варто звернути увагу на феномен колективної провини у членів суспільства, як наслідок порушення ними моральних законів та норм поведінки в групі.

Загалом колективні почуття в сучасній психологічній теорії та практиці є не досить дослідженими. Здебільшого їх висвітлення відбувається в соціології та політичних науках. До вивчення колективної провини зверталися В. Васютинський, П. Горностаї, Е. Barkan, L. Poleszak, P. Zylicz тощо. У психологічних розвідках зазначається, що колективні почуття – це ті переживання, які притаманні членам певної спільноти у зв'язку з соціальними явищами та ситуаціями. Вчені розрізняють поняття «колективних почуттів» та «емоцій, заснованих на груповій приналежності». Так, колективні емоції – це ті феномени емоційно-чуттєвої сфери, які переживає

більшість членів групи. Причому це можуть бути емоції та почуття як конструктивного, так і деструктивного характеру (радість, захоплення, ненависть, сором, провина). Здебільшого, переживання більшості колективних емоцій ґрунтується на феномені емоційного зараження. Емоції, засновані на груповій приналежності – це ті емоції та почуття, які людина переживає у зв'язку з ситуаціями, до яких особисто не є причетною, водночас вона відчуває власну приналежність до тієї спільноти, яка здійснювала той чи інший вчинок. Таким чином, для того, щоб людина могла відчути емоції, що засновані на груповій приналежності, у неї має бути розвинута рефлексія, власна та групова ідентичність. Вчені доводять, що колективні переживання та емоції, засновані на груповій приналежності – це різні категорії. Людина може відчувати певні емоції, які значно відрізняються від тих, що переживає більшість членів спільноти. Так, можемо зараз спостерігати, що певні члени російського суспільства говорять про переживання сорому та провини за вчинки їх керівництва та військових. Водночас більшість людей росії підтримують агресивні дії та війну, яка була розв'язана у лютому 2024 року. Відповідно, більшість населення росії охоплена переживаннями колективних емоцій (радість, захоплення, гордість), а невелика кількість людей стикаються з переживанням провини й демонструють певний рівень емоційного нонконформізму.

Колективна провина – це феномен емоційно-чуттєвої сфери, який виникає в особистості, коли вона як член певної спільноти стикається з такими діями та вчинками інших членів цієї ж групи, що порушують моральні норми та цінності представників інших груп. Описуючи феномен колективного проживання почуття провини, можемо зазначити певні специфічні характеристики його виникнення та проживання:

- колективне почуття провини може виникати ще до моменту дії, навіть у процесі її передбачення;
- така провина виникає навіть якщо індивід не брав й не збирається брати особисту участь у цих діях. Тим не менш, індивід оцінює дії чи наміри групи як неетичні і відчуває відповідальність як член даної соціальної групи;
- інтенсивність колективного почуття провини залежить від того, якою мірою індивід ідентифікує себе із соціальною групою: чим вищий рівень ідентифікації, тим більше індивід буде відчувати провину і соціальну відповідальність;
- чим сильніше почуття провини, тим більше індивід відчуває дискомфорт і порушення цілісності своєї соціальної ідентичності й

використовує механізми захисту від провини (раціоналізація, інтелектуалізація, самозабуття, пошук надмірного покарання тощо).

P. Zylicz та L. Poleszak виокремили три причини, які пояснюють, чому людина прагне заперечувати те, що виникає почуття колективної провини:

- для даної соціальної групи історично властиво сприймати себе швидше як жертву, ніж як агресора;
- страх перед наслідками провини, такі як визнання провини та активна компенсація негативних наслідків від дій інгрупи (соціальна відповідальність);
- превалююче почуття колективної гордості, яке перешкоджає визнанню колективної провини.

Можемо спостерігати в наративах медіапростору росії поєднання цих трьох факторів: по-перше, обґрунтування військової агресії через «загрози нападу з боку України та інших держав-членів НАТО» (позиція жертви); по-друге, надмірне розрозування національної гордості росіян (так званий «національний нарцисизм»), що спричинює викривлене сприйняття реальності та унеможлиблює виникнення почуття провини за злочини; по-третє, заперечення власної причетності та певних дій та уникнення соціальної відповідальності за вчинене.

Феномен колективної провини є маловивченим у вітчизняних наукових розвідках. Водночас його дослідження є вельми актуальним у суспільстві через неспровоковану війну з боку росії. Усвідомлення психологічних аспектів здійснення агресії у таких масштабах, порушення моральних норм та цінностей без виникнення почуття провини у більшості населення росії є та буде предметом наукових розвідок у психології ще впродовж тривалого часу.

### **Список використаних джерел**

1. Васютинський В. *Винні чи безневинні? Почуття провини в колективній свідомості українців* : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 177 с.

2. Goldenberg A., Saguy T., Halperin E. How group-based emotions are shaped by collective emotions: evidence for emotional transfer and emotional burden. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2014. Vol. 107, № 4. P. 581-596. URL: <http://psycnet.apa.org/journals/psp/107/4/581/> (дата звернення: 19.04.2024).



3. Barkan E. *The Guilt of Nations: Restitution and Negotiating Historical Injustices*. London: The Johns Hopkins University Press. 2001. 414 с.

4. Zyllicz P., Poleszak L. Naturalistic conception of collective guilt. *Humboldt Journal of Social Relations*. 2005. Vol. 29, № 2. P. 185-206. URL: <http://www.jstor.org/discover/10.2307/23262801> (дата звернення: 19.04.2024).

УДК 159.98:81'373.612.2

*Леоненко М. С.,*  
аспірантка кафедри психології,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

### **ДОЦЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Метафора грає важливу роль в адаптації особистості до умов невизначеності в процесі психологічної корекції. Її використання дозволяє краще зрозуміти емоції та психологічні стани особистості, розвивати нові способи мислення та дій, а також знаходити ресурси для подолання труднощів. Це робить метафору цінним інструментом для психологічних практиків [3].

Невизначеність, зміна ролей, несподівані обставини можуть серйозно впливати на особистісну ідентичність, викликаючи відчуття втрати контролю та занепокоєння. У цьому контексті метафора, як спосіб розуміння та опису навколишнього світу, набуває особливої важливості. Вона не лише допомагає структурувати та інтерпретувати інформацію, а й впливає на наше мислення, емоції та поведінку. Метафора, як психологічний інструмент, дозволяє висловити складні та абстрактні концепції через аналогії з більш простими та зрозумілими образами. У контексті адаптації до невизначеності метафора постає як засіб конструювання сенсу та пошуку нових перспектив [5; 7].

Слід зазначити, по-перше, метафора допомагає особистості переосмислити ситуацію невизначеності, представивши її у вигляді звичних і зрозумілих образів. Вона створює можливість для переходу від стану страху та занепокоєння до більш конструктивного підходу до проблеми. Наприклад, невизначеність може бути представлена як подорож, де кожна несподіванка – це нова можливість для відкриття та

зростання. По-друге, метафора сприяє розвитку гнучкості мислення та адаптивних стратегій подолання. Шляхом асоціацій та переносів метафоричне мислення дозволяє знайти нестандартні рішення та варіанти дій в умовах невизначеності. Це сприяє різноманітності підходів до вирішення проблем та покращенню здатності до адаптації до змін. Нарешті, метафора зміцнює почуття особистісної цілісності та самоідентифікації особистості. Вона допомагає зберегти зв'язок із власними цінностями, переконаннями та життєвими цілями, створюючи образи, які підтримують та підтверджують особистісну ідентичність [6].

Умови невизначеності можуть значно впливати на психологічний стан та процес адаптації особистості до нових умов життя і викликати ряд специфічних психологічних аспектів. Ось деякі з них:

- 1) Стрес і тривога; 2). Емоційна нестабільність; 3). Втрата контролю;
- 4). Складнощі у прийнятті рішень; 5). Загроза самоідентичності; 6). Збільшення бажання контролювати ситуацію; 7). Розвиток копінг-стратегій [2; 4; 5].

В цілому, психологічні аспекти умов невизначеності можуть серйозно впливати на адаптацію особистості в процесі психологічної корекції і вимагають особливої уваги та підтримки спеціаліста.

У сучасній психології метафора привертає все більше уваги як потужний інструмент для роботи зі сприйняття себе і навколишнього світу. Що ж до ролі метафори у психологічній корекції особистісної ідентичності, то можна виділити кілька ключових аспектів:

1. Допомога у вираженні та осмисленні складних переживань. Метафори надають психологічний контейнер для наших емоцій та думок, дозволяючи нам висловити їх у більш доступній формі. Це особливо важливо у разі травматичних чи складних ситуацій, коли пряме обговорення може бути важким.

2. Створення нових нейронних шляхів. Використання метафор сприяє формуванню нових асоціацій та нейронних зв'язків у нашому мозку, що може призвести до зміни наших установок та поведінкових реакцій.

3. Розвиток позитивних образів. Метафори можуть допомогти створити нові, більш позитивні образи себе та світу загалом, що сприяє зміцненню самооцінки та особистісної впевненості.

4. Підтримка процесу самоаналізу та саморозуміння. Метафори можуть бути використані як інструмент для дослідження власних думок, почуттів та поведінки, допомагаючи розширити наше саморозуміння та усвідомленість [1; 3; 6].

Таким чином, роль метафори в адаптації особистості до умов невизначеності полягає в її здатності структурувати новий досвід,

розвивати гнучкість мислення та підтримувати почуття особистісної цілісності. Використання метафоричних підходів у практиці психологічної корекції може бути ефективним способом допомоги особистості впоратися з викликами змін та знайти внутрішній ресурс для адаптації до невизначеності.

### Список використаних джерел

1. Гордеева Ж.В. Методолого-психологічні засади використання метафори як засобу розвитку самосвідомості особистості. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / За ред. академіка С.Д. Максименка. Київ, 2009. Вип. 37. С.127–136.
2. Гусев А. И. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Гусев Андрій Ігорович. К. 2009. 233с.
3. Заїка В. М. Теоретичні засади застосування терапевтичних метафор в практичній психології. *Психолого – педагогічні аспекти розвитку особистості в сучасному світі : Збірник наукових праць*. Полтава, 2007.
4. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія ПСИХОЛОГІЯ. 2021. Випуск 4. С. 51–55.
5. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога / Н. В. Перегончук // «*ScienceRise*». 2016. №3/1 (20). С. 41– 45. (Серія «Психологічні науки»). С. 14-20.
6. Шніцер М. Образно-символічна природа метафори. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*. 2018. № 1. С. 88–97.
7. Шубіна І.Є. Застосування методу метафори в психотерапії / І.Є. Шубіна. *Тези доп. учасн. Др. міжн. наук.-практ. конф. «Методологія та технології практич. психології в системі вищої освіти»*. Київ, 2009. С. 206–208.

*Лисенкова І. П.*,  
д-р психол. наук, професор,  
завідувач кафедри психології,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Афанасьєва Н. Є.*,  
д-р психол. наук, професор,  
професор кафедри психології,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Бичкова О. О.*,  
здобувачка ОР «магістр»  
спеціальності 053 «Психологія»,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ВПЛИВ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ**

Сучасне суспільство ознаменоване безпрецедентними темпами змін та зростанням життєвої інтенсивності, що має широкий спектр впливів на психоемоційний стан населення. Особливо гостро це відчувається серед працівників, чия діяльність нерозривно пов'язана з високим рівнем стресу, викликаного особливостями професійних обов'язків. Регулярний вплив стресових ситуацій, необхідність швидкого реагування на загрози та постійна робота в умовах підвищеної небезпеки суттєво ускладнюють професійну діяльність цих співробітників.

«Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму та готує його до фізичної активності» [5, с. 12].

Згідно з теорією Г. Сельє, стрес спричиняють специфічні стимули. Інтенсивні зовнішні стимули (емоційні переживання, негативні емоції), обумовлені психологічним стресом, становлять значну небезпеку для нервової системи. Вони здатні порушувати баланс, викликаючи утворення вогнищ стійкого збудження в головному мозку, що сприяє виникненню психосоматичних, неврологічних та інших розладів. Організм ініціює захисно-адаптаційну відповідь, спрямовану на адаптацію до стимулу. Проте можливості організму обмежені, і під впливом інтенсивного стресу вони швидко вичерпуються, що може викликати захворювання або навіть смерть [6].

Виділяють дві основні форми стресу: еустрес та дистрес. Еустрес, або продуктивний стрес, сприяє подоланню перешкод та здобуттю необхідного досвіду для вирішення складних задач. Такий вид стресу має короткотривалий характер, але приносить значну користь, асоціюється з позитивними емоціями, викликаними досягненнями або приємними подіями. Дистрес – деструктивна форма стресу, має негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я особи. Вплив дистресу може призводити до порушення імунної системи та спричинити розвиток психосоматичних та інших захворювань. Реакції на стресові ситуації різноманітні та залежать від особистісних характеристик, здібностей та психофізіологічних особливостей кожної особи, що робить сприйняття та адаптацію до життєвих обставин індивідуальними [3].

Історичний аспект розгляду стресу виявляє його важливість як стимулу для життєствердження та розвитку. Науковець Р. Лазарус виділив концепцію психологічного стресу, акцентуючи на значенні особистісної оцінки загрози та впливу внутрішніх психологічних процесів. Вчений вважав, що не кожна вимога середовища викликає стрес, а лише та, що оцінюється як загрозна. Такий підхід дозволяє розуміти стрес не тільки як неспецифічну реакцію на зовнішні подразники, а як результат складної взаємодії між зовнішніми умовами та внутрішньою оцінкою цих умов [4].

Концепція копіngu, запропонована Р. Лазарусом, слугує засобом подолання стресу, акцентуючи на активному впливі особи на процес адаптації та подолання стресових ситуацій. Це поняття підкреслює важливість психологічної гнучкості та адаптивності у відповідях на життєві виклики.

Також чимало вчених визнають стрес як реакцію та особливості взаємодії особистості з навколишнім світом [4]. Дивлячись на джерела стресу, то зрозуміло, що є не тільки об'єктивні характеристики певної ситуації, а й сприйняття ситуації людиною та характерний спосіб реагування. В зв'язку з цим, причинами виникнення стресу іноді бувають:

- ірраціональні уявлення чи переконання;
- зосередження швидше на негативних наслідках, ніж на успіху;
- відсутність навичок для оцінки ситуації, підбору адекватних засобів вирішення складної ситуації.

Відзначимо, що професійна діяльність людей у сучасному суспільстві часто виражається у високому рівні напруження. Повсякденна потреба вирішувати численні завдання змушує людей відчувати себе обмеженими, втрачаючи здатність помічати події, що

відбуваються навколо. Кожне підприємство характеризується унікальним набором факторів виробничого середовища, які обумовлені специфікою його діяльності та особливостями виробничих процесів. В процесі аналізу психофізіологічних ризиків, небезпечних та шкідливих виробничих факторів особлива увага приділяється стресу, який виникає внаслідок тривалої дії комбінованих психоемоційних перевантажень та небезпечних факторів середовища.

Індивідуальна професійна діяльність у сучасному суспільстві часто пов'язана з різноманітними типами перевантажень, які впливають на ефективність роботи та здоров'я людини. Фізичні перевантаження можуть бути як статичними, так і динамічними, залежно від характеру роботи, виконання якої потребує тривалого підтримання однієї позиції або, навпаки, виконання швидких рухових дій. Розумове перенапруження часто виникає внаслідок необхідності здійснення складних розрахунків, аналітичної роботи або ухвалення важливих рішень під часумов.

Перенапруження аналізаторів, включаючи зоровий, слуховий і тактильний аналізатори, виникає, коли робочі умови вимагають від особи надмірного використання одного чи кількох органів відчуття, що може призвести до їхнього перевтомлення. Монотонність праці, яка характеризується повторюваністю однотипних завдань, сприяє психологічному вигоранню та зниженню загальної мотивації.

Стресові ситуації в робочому середовищі, що виникають через високі вимоги, тісні терміни або конфлікти, можуть суттєво підвищити рівень напруження у працівників. Такі умови створюють психологічне навантаження, яке, у свою чергу, може привести до розвитку тривожності, депресії або навіть до станів глибокого психічного вигорання.

Психофізіологічне виснаження може бути також спричинене недостатньою анатомо-фізіологічною сумісністю роботи з фізичними та психічними особливостями індивіда. Якщо робота не відповідає фізичним здібностям або психічним нахилам особи, це може спричинити додатковий стрес та незадоволеність своєю діяльністю.

Недоліки в організації праці, що призводять до надмірних фізичних і нервових перевантажень, значно збільшують втому серед працівників. В результаті цього знижується їхня здатність адекватно реагувати на подразники виробничого середовища, що може погіршити якість виконання роботи та збільшити ризик нещасних випадків. Слабшаюча увага та пильність, особливо наприкінці робочої зміни, призводять до збільшення інцидентів, зумовлених помилками потерпілих [1].

У контексті вивчення впливу стресових станів на працездатність, важливо розглядати зміни, які відбуваються з когнітивними та фізичними функціями людини. Під впливом стресу відзначається пониження рівня уваги, що в сукупності з підвищенням м'язового напруження спричиняє недостатню координацію рухів. Рухи стають різкими та неточними, що негативно відображається на точності виконання професійних завдань.

Також виникають труднощі з пам'яттю: працівники можуть забувати необхідну послідовність дій або неправильно оцінювати робочі ситуації, що значно збільшує ризик вчинення грубих помилок. Когнітивні порушення можуть призвести до помилкових дій, які ускладнюють безпечне використання обладнання та інструментів, втрачаючи потенційну загрозу для виробничої безпеки.

Частим явищем є зниження точності рухів, що може викликати помилки обладнання або інструментів, зіткнення чи удари з виробничим устаткуванням. Внаслідок такої динаміки діяльності зростає ймовірність виникнення небезпечних ситуацій, аварій, нещасних випадків на виробництві.

У таких умовах особливо страждає орієнтація працівників. Індивід може некоректно інтерпретувати сигнали, не помічати важливі показники роботи обладнання та порушувати контроль за процесом праці [1].

Стресові впливи в сучасному професійному середовищі можуть спричиняти значні фізіологічні та психологічні зміни, які, у свою чергу, підвищують ризик виникнення небезпечних ситуацій та нещасних випадків на робочому місці. Фізіологічні порушення можуть включати дисфункції нервової системи, серцево-судинних та шлунково-кишкових систем. Наприклад, хронічний стрес може викликати гіпертонію, серцевиття, гастрити та інші соматичні стани, що негативно впливають на загальний стан здоров'я працівників.

Психологічні наслідки стресу також мають глибокий вплив на робочу ефективність та соціальну поведінку особи. До психологічних розладів, пов'язаних із стресом, належать підвищена агресивність, роздратування, тривога, швидка стомлюваність, які можуть суттєво погіршити міжособистісні взаємини в колективі та знизити професійну продуктивність. Окрім того, стрес може викликати зростання залежностей, таких як алкоголізм і наркоманія, що додатково погіршує робочі стандарти та підвищує рівень травматизму.

Стан постійного стресового напруження не лише сприяє розвитку особистісних розладів, але й може стати каталізатором конфліктних

ситуацій у колективі, запускаючи так звану «ланцюгову реакцію» стресових подій, що посилює негативні ефекти на робочому місці.

Робочий стрес можна визначити як хворобливий психоемоційний стан, який формується у процесі виконання професійних завдань. Цей стан охоплює широкий спектр розладів, включно з психічними захворюваннями, такими як депресія і тривожні розлади, а також інші типи емоційних розладів, як-от незадоволення, стрес, стомлення. Неадекватна поведінка, така як агресія та наркотична залежність, порушення пам'яті або концентрації уваги також є частими наслідками. Всі ці порушення можуть призвести до незадовільного виконання робочих обов'язків і завдати шкоди здоров'ю працівника [2].

Найпоширеніші причини виробничого стресу включають конфлікти з колегами або керівництвом та нездоровий «психологічний клімат» у колективі, що значно погіршує міжособистісні взаємини на роботі. Також вагомий вплив на рівень стресу має невизначеність щодо професійного майбутнього, висока ймовірність скорочень, а також нечіткий розподіл професійних обов'язків, що створює додаткову психологічну напругу. Іншим значним фактором є низька заробітна плата та необхідність виконання додаткової роботи без відповідної оплати, що призводить до відчуття експлуатації та фінансової нестабільності. Незадовільні умови праці та наявність шкідливих виробничих факторів також сприяють підвищенню стресу, адже працівники змушені постійно боротися з небезпечним середовищем.

Внаслідок тривалого стресу вичерпуються ресурси організму людини, що призводить до виснаження, яке характеризується різким зниженням працездатності та можливим загостренням хронічних хвороб. Уникнути стресу в професійній діяльності практично неможливо, проте існує можливість звести до мінімуму його негативний вплив на здоров'я та працездатність людини.

Таким чином, вплив стресу на робочому місці має значні наслідки як для фізичного, так і для психічного здоров'я працівників, а також може серйозно впливати на їхню продуктивність та безпеку. Фізіологічні порушення, такі як проблеми з нервовою, серцево-судинною та шлунково-кишковою системами, в поєднанні з психологічними розладами, включаючи агресивність, тривогу, та швидке настання втоми, можуть призвести до зниження рівня уваги та концентрації, що збільшує ймовірність виникнення аварій та нещасних випадків. Крім того, стрес може викликати розвиток або поглиблення залежностей, таких як алкоголізм та наркоманія, що додатково підсилює негативний вплив на професійну діяльність.



Щоб мінімізувати негативний вплив стресу на робочому місці, можна застосувати кілька стратегій. Перш за все, важливо забезпечити відповідні умови праці, що включають належне ергономічне оформлення робочих місць, достатнє освітлення та вентиляцію, а також зниження шуму та інших шкідливих виробничих факторів. Необхідно також впроваджувати чіткий розподіл обов'язків і забезпечити адекватну оплату праці, що може зменшити фінансовий стрес та покращити мотивацію працівників.

Організаційна культура та психологічний клімат також мають велике значення. Розвиток комунікативних навичок, навчання керівників та співробітників методам вирішення конфліктів та стрес-менеджменту можуть допомогти зменшити міжособистісні напруження та покращити загальний психологічний стан колективу.

Ще одним ефективним шляхом зменшення впливу стресу є впровадження програм підтримки здоров'я на робочому місці, які можуть включати регулярні медичні огляди, доступ до психологічної допомоги, програми здорового харчування та фізичних вправ, що допоможе зменшити ризики виникнення хронічних захворювань та підвищити загальну працездатність працівників.

Таким чином, комплексний підхід до управління стресом на виробництві, який включає як організаційні, так і персональні заходи, може значно знизити негативний вплив стресу та забезпечити високий рівень продуктивності та безпеки на робочому місці.

### **Список використаних джерел:**

1. Атаманчук П. С., Мендерецький В. В., Панчук О. П., Чорна О. Г. Основи охорони праці. К.: Центр учбової літератури, 2021. 224 с.
2. Зеркалов Д. В. Наукові основи охорони праці. Монографія. К.: Основа, 2019. 934 с.
3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2024. 128 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: Підручник. Л.: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 324 с.
5. Психологічний стрес: розвиток і подолання: Комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 32 с.
6. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2020. С. 67-69.

*Лисенкова І. П.,*  
д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Благірева І. В.,*  
студентка спеціальності 053 »Психологія» ОР «магістр»  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ФОРМИ, ПІДХОДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ АРТТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ**

Підлітковий вік – складний і вразливий період становлення особистості, пов'язаний з кризою ідентичності, нестабільними емоційними станами, внутрішніми конфліктами, проблемами комунікації та соціальної адаптації. Надання психологічної підтримки підліткам набуває особливої ваги, і одним з ефективних методів є арттерапія – система корекційних впливів, заснована на залученні до образотворчої діяльності та розвитку терапевтичних стосунків.

Арттерапія має низку переваг у роботі з підлітками. По-перше, використання художніх матеріалів та невербальної комунікації дає змогу виражати емоції та переживання, з якими підліткам складно впоратися вербально. По-друге, творчий процес задовольняє природне для цього віку прагнення до самовираження. По-третє, арттерапія створює безпечний простір для соціально прийняттого реагування складних емоцій.

Психотерапевтична дія арттерапії реалізується через кілька ключових факторів: фактор художньої експресії, фактор психотерапевтичних стосунків та фактор інтерпретації й вербального зворотного зв'язку на основі створених артпродуктів.

Перевагу часто варто надавати груповому формату, який забезпечує відчуття психологічної безпеки, можливість невербальної взаємодії та отримання підтримки від ровесників. Доречним є гуманістичний напрямок зі зміцненням «Я-позиції» через творче самовираження та уникненням прямолінійних інтерпретацій артпродуктів.

Для ефективної арттерапії необхідно створити атмосферу довіри та безумовного прийняття. Приміщення має бути сталим, захищеним, комфортним для творчої взаємодії. Важливо чітко структурувати заняття, але залишати підліткам можливість для вибору й імпровізації. Арттерапевт має бути готовим до прояву опору, працювати з ним делікатно через непрямі запитання, метафори, залучення групи до обговорення.

Функції арттерапевта: фасилітація творчого самовираження, встановлення довірливих стосунків, стимулювання рефлексії,

забезпечення зворотного зв'язку та інтерпретації символічного змісту артпродуктів, діагностична функція. Потрібно демонструвати щире зацікавлення, емпатію, гнучкість, автентичність та готовність розуміти підлітка.

У роботі застосовується широкий спектр технік: візуальні (малюнки, колажі, мандали), пластичні (ліплення, природні матеріали), рухові (танці, пантоміми), вербальні (історії за артпродуктами), мульти-модальні (інсталяції, перформанси, відеоарт). Їх регулярна зміна підтримує мотивацію учасників.

Артпродукти мають цінний діагностичний і терапевтичний потенціал, адже вони є зовнішнім виразом внутрішнього світу підлітка через систему символів і метафор. Арттерапевт має бути відкритим до множинних інтерпретацій артпродуктів від автора й групи.

Явище опору зумовлене потребами у самостійності, захисті власного простору, недовірою до авторитетів. Ефективними стратегіями є демонстрація гнучкості арттерапевта, застосування метафор, залучення групи до обговорення, надання підліткам більшого контролю над процесом.

Загалом, арттерапія дозволяє вирішувати широкий спектр завдань: розвиток креативності, формування позитивного «Я-образу», покращення комунікації, зниження стресу, тривожності, агресії, сприяння адаптації, профілактика девіантної поведінки, реабілітація після психічних травм. Головне – створити умови для розкриття творчого потенціалу кожного підлітка через унікальний досвід образотворчого самовираження.

Важливим аспектом є організація безпечного арттерапевтичного простору. Приміщення має бути спокійним, захищеним від сторонніх осіб, забезпечувати психологічний комфорт для творчої взаємодії. Доцільно запропонувати учасникам розробити групові правила чи «угоду» для формування атмосфери довіри. Конфіденційність та повага до особистих меж підлітків – обов'язкові умови.

Арттерапевту необхідно демонструвати щире зацікавлення, емпатію, безоціночне ставлення, приймати різні способи самовираження учасників. Водночас він має збалансовувати структурованість занять з можливістю для самостійного вибору та імпровізації, залучати гумор, творчі метафори, альтернативні форми комунікації.

Підбір конкретних арттерапевтичних технік залежить від мети заняття, рівня розвитку та інтересів групи. На початкових етапах доцільно використовувати легші, менш структуровані вправи для встановлення першого контакту. Подальша ж робота може потребувати більш впорядкованих і змістовних технік.

Загалом, спектр застосовуваних методик надзвичайно широкий. Це можуть бути такі візуальні техніки, як малювання на задану тему,

створення мандал, колажів, «ляпки» фарбами. Популярними є й пластичні техніки: ліплення з глини, пластиліну, виготовлення скульптур з природних матеріалів. Використовуються також рухові вправи (танцювально-рухова терапія, пантоміма, рольові ігри) та вербальні техніки (розповідання історій за артпродуктами, метафоричні розповіді-вислови, психодраматичні імпровізації). Інноваційними є мультимодальні техніки, що поєднують різні модальності творчості: інсталяції, перформанси, відеоарт, графічні новели тощо.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що арттерапія є одним з ефективних та доцільних методів психологічної роботи з підлітками. Її головні переваги – використання безпечного простору символів та метафор для самовираження, задоволення потреби у творчості, створення атмосфери емоційної близькості та прийняття. Вона дозволяє розвивати креативні здібності, формувати позитивний «Я-образ», покращувати комунікацію, знижувати стрес та агресію, сприяти адаптації та подоланню девіантної поведінки. Ключове завдання арттерапевта – створити умови, за яких максимально розкриватиметься природний творчий потенціал кожного підлітка.

### Список використаних джерел:

1. Дзюба Т. М. Психологічна корекція агресивності підлітків засобами арт-терапії. International scientific and practical conference «Pedagogy and psychology in the modern world: interaction vectors» : conference proceedings, May 28–29, 2021. Wloclawek: «Baltija Publishing». С. 32-35. URL: <http://surl.li/shbwg> (дата звернення 05.03.2024)

2. Заворотня Любов. Психотерапія мистецтвом як інструмент гармонізації емоційного стану підлітка. *Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну*: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції м. Львів, 16-18 лютого 2018 р. К. : Золоті ворота, 2018. С. 37-42. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/729933/3/Art%20Therapy%20Space-15%20Proceedings%20\(2018\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/729933/3/Art%20Therapy%20Space-15%20Proceedings%20(2018).pdf) (дата звернення 20.04.2024).

3. Зінченко Н. Використання зарубіжними вченими методу «Сендплей» у науково-дослідній діяльності. *Освіта і наука – 2023* : збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 р. Київ, 2023. С.101-103 URL: [https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=215](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40085/Osvita%20i%20nauka_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=215) (дата звернення 15.03.2024)

4. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник. Умань : Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/2195/1/Art-terapiya.pdf> (дата звернення 25.03.2024)

5. Локарева І. Д. Арттерапія: можливості впливу на саморегуляцію особистості. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи*: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. С. 137-139. URL: [https://cusu.edu.ua/images/stories/news\\_2023/pedfak/06/22-06-12-00/zb\\_studkonf2023.pdf#page=137](https://cusu.edu.ua/images/stories/news_2023/pedfak/06/22-06-12-00/zb_studkonf2023.pdf#page=137) (дата звернення 20.04.2024)

6. Луценко О. Арттерапія в роботі з дітьми в умовах війни на території України. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни*: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції 31 березня – 2 квітня 2023 р. Київ, 2023. С. 56-58. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-zbrn-23.pdf>. (дата звернення 30.03.2024).

7. Опанасюк І. Використання арт-терапевтичних технологій у розвитку усвідомлення підлітками особистісного емоційного простору. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Випуск 20. С. 135-143. URL: [https://prap.rv.ua/index.php/prap\\_rv/article/view/348/285](https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/348/285). (дата звернення 10.04.2024).

УДК 159

*Лисенкова І. П.*,  
д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

*Гапонова Ю. О.*,  
студентка спеціальності 053 «Психологія» ОР «магістр»  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЕГЕТАРІАНЦІВ

Останній десяток років в Україні набувають все більшої популярності так звані «етичні дієти» – вегетаріанство, веганство, лактовегетаріанство і т. д. Їх спільною рисою є відмова від продуктів, які є результатом вбивства живих істот. Так, вегетаріанці виключають зі свого раціону свинину, телятину, м'ясо птиці, рибу і т. д., пояснюючи свою поведінку етичними переконаннями.

Вегетаріанство – стародавня система харчування з глибокою релігійно-філософською основою, заснована на споживанні лише рослинних продуктів та відмові від продуктів, які є результатом вбивства живих істот, що передбачає певний спосіб життя та поведінку. Вегетаріанство, як концепція, ґрунтується на бажанні припинити вбивати тварин заради потреб людей.

Вегетаріанцями є або були багато відомих вчених, художників, політиків, спортсменів, акторів. Серед них: Будда, Піфагор Самоський, Плутарх, Конфуцій, Сенека, Леонардо да Вінчі, Жан-Жак Руссо, Франц Кафка, Григорій Сковорода, Бернард Шоу, Ісаак Ньютон, Альберт Ейнштейн, Нікола Тесла, Бенджамін Спок, Володимир Винниченко, Махатма Ганді, Пол Маккартні, Мохаммед Алі, Майк Тайсон, Бріджит Бардо, Ніколай Дроздов, Брайан Адамс, Мадонна, Лайма Вайкуле, Павло Вишебаба та інші.

Зараз у світі вже більше одного мільярда людей ідентифікують себе як вегани чи вегетаріанці. Найбільший відсоток вегетаріанців у Індії, це – 35% населення, в європейських країнах – від 5 до 11% населення. У жовтні 2020 року Київський міжнародний інститут соціології на замовлення кампанії UA Plant Based провів дослідження, яке визначило, що 8% українців обрали вегетаріанську систему харчування, а 10,7% – зазначили, що вживають їжу тваринного походження (молоко, яйця, мед), але майже не їдять м'яса.

Історія вегетаріанства налічує тисячоліття і бере своє коріння в різних культурах та релігіях світу. Розвиток вегетаріанського руху у Європі в значній мірі пов'язаний із протестом суспільства проти насильства над тваринами, та із прагненням захистити їх права, що базується на глибокому почутті єдності із природою.

У XIX – XX століттях вегетаріанський рух підсилювався з розвитком моральних, етичних та екологічних підходів до харчування, а також з підвищеним інтересом до здорового способу життя. Багато сучасних вегетаріанських спільнот турбуються про стан навколишнього середовища та намагаються зробити свій внесок у вирішення екологічних проблем. Разом із тим, перехід до вегетаріанства може пояснюватися хворобою, чи навпаки бажанням знизити ризик виникнення захворювань, пов'язаних із споживанням продуктів тваринного походження й не бути викликаний етичними, екологічними або релігійними міркуваннями. Тобто сучасний вегетаріанський рух є широким і різноманітним, включаючи в себе людей з різних культур, релігійних переконань та мотивацій.

Дослідження психологічної проблематики вегетаріанства ведуться із початку XX сторіччя, за ці роки був накопичений великий за обсягом емпіричний матеріал та запропоновано цілу низку теоретичних моделей. Вегетаріанство як спосіб життя заснований на виключенні

м'яса із раціону харчування, що може мати вплив, як на фізичне, так і на психічне здоров'я людини.

Характеризуючи психологію вегетаріанці можна виділити декілька аспектів: психологічний, емоційний, поведінковий, соціальний компоненти.

В напрямку психологічних аспектів здорового харчування було декілька цікавих психологічних аспектів щодо впливу вегетаріанства на відношення людини до їжі, тіла, самого себе.

Так Ruby, M. B., доктор філософії, викладач та дослідник, що спеціалізується на харчовій психології та харчуванні, провів дослідження культурних аспектів харчування таких, як веганство та вегетаріанство, та їх вплив на психологічне та соціальне благополуччя; вивчав наявність взаємозв'язків у вживанні м'яса, моральності та рівня маскулітності.

Німецький психолог Pfeiler, T. M., провела дослідження про взаємозв'язок між особистісними особливостями, поведінкою та вживанням м'яса. Також займалася створенням портрету «веганської особистості» [1] який включає в себе мотивації, цінності, свідомість, поведінкові тенденції людей, що обрали вегетаріанство.

Forestell Catherine A. та Nezelek John McGuire M. T. [3] провели дослідження особистісних характеристик з використанням п'ятифакторної моделі особистості, щодо наявності зв'язку вегетаріанської дієти та депресії. У своїй роботі дослідники висунули гіпотезу щодо вищого рівня відкритості до нового досвіду у вегетаріанців, а також вищого рівня депресивності та нейротизму у порівнянні з невегетаріанцями.

Автори C. L. Larsson, C. L. Perry, досліджували зв'язок, між вегетаріанською дієтою та аспектами психічного здоров'я, депресивними станами різного ступеню тяжкості, девіантною харчовою поведінкою (анорексія, булемія і т. ін.), вживанням алкоголю; соціально-економічний статус та соціально-демографічні характеристики найбільш притаманні людям, що обрали вегетаріанську дієту.

Проте, існують й діаметрально протилежні відомості. Дослідження, проведені B. L. Beezhold та співавт. [1] і J. J. Rodriguez та співавт., вказують на позитивний вплив вегетаріанства і веганства, на психоемоційний стан людини. У дослідженні проведеному за участю групи Адвентистів сьомого дня, було визначено, що прихильники етичних дієт почувають себе набагато краще в порівнянні з контрольною групою «всеїдних» учасників дослідження. Також, дослідження, показало вірогідно нижчі рівні депресії й тривожності у вегетаріанців порівняно з контрольною групою традиційного харчування.

В статті J. Boer [2] описані дослідження, присвячені взаємозв'язку між споживанням м'яса та ціннісною сферою особистості. Дослідження показали, що люди, які дотримуються універсалістських цінностей та визнають важливість зв'язків із природою, схильні до вибору вегетаріанського способу життя. Якщо ж ми спробуємо звернутись до власне психологічних якостей даної групи осіб, то основними мотивами для людей, які стають вегетаріанцями за результатами останніх досліджень є турбота про здоров'я та турбота про добробут тварин.

Окремо варто також завважити, що вегетаріанський тип харчової поведінки має значний позитивний вплив на соматичне здоров'я особистості: нижчий рівень ризику розвитку серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу та раку, а також зниженням захворюваності на ожиріння. Водночас, дотримання такої дієти має супроводжуватися прийомом екзогенних вітамінів, харчових добавок. Відомості щодо зв'язку вегетаріанства та психічного здоров'я особистості є неоднорідними та не дають можливості зробити ті чи інші прогностичні висновки. Наразі, ми можемо лише стверджувати, що залежно від ступеню збалансованості дієти може бути наявним зв'язок із негативними чи позитивними психологічними станами.

Отже, нам вдалося встановити, що провідними мотивами вегетаріанців є мотивація турботи про здоров'я, естетична мотивація, етична мотивація та мотивація підвищення якості життя. У той же час, провідними цінностями, що визначають відповідне спрямування інтенцій особистості, що дотримується вегетаріанської дієти є самостійність, доброта, безпека.

### **Список використаних джерел:**

1. Кушнір О. В. Вегетаріанство як різновид нетрадиційного харчування: за і проти [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://library.khai.edu/library/fulltexts/metod>. Чернівці: БДМУ, 2014
2. Boer J. Climate change and meat eating: An inconvenient couple? / Joop de Boer, Hanna Schösler, Jan J. Boersema // *Journal of Environmental Psychology*. 2013. Vol. 33. P. 1–8.
3. Forestell Catherine A. & Nezlek John B. Vegetarianism, depression, and the five factor model of personality, *Ecology of Food and Nutrition*, DOI: 10.1080/03670244.2018.1455675. 2018. URL: <https://scholarworks.wm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1016&cont>



*Лисенкова І. П.,*  
д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Костюк Н. С.,*  
студентка спеціальності 053 «Психологія» ОР «магістр»  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ВПЛИВ ФАКТОРІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ ВАЖКОЇ ДИТИНИ**

Проблема виховання важких дітей та формування моральної свідомості актуальна в сучасному суспільстві, де часто спостерігається зростання агресивності та асоціальної поведінки серед молоді.

Сьогодні ми є не лише свідками, але й учасниками кризи моральності і правосвідомості, соціальної нестабільності, політичної дезорієнтації та дестабілізації молоді. Криза виникла через злам тоталітарної системи, яка встановлювала однакові цінності для всіх. Зараз людям важко знаходити нові цінності через складну ситуацію в суспільстві, але це стає важливим для виживання в складних життєвих ситуаціях.

Питання впливу характеру взаємодії дорослого з дитиною на формування моральної свідомості широко обговорюються у вітчизняній літературі. Дослідженням психологічних проблем сімейного виховання займалися вітчизняні та зарубіжні вчені, такі як: І. Бех, О. Бондаренко, О. Бондарчук, А. Варга, С. Деніжна, А. Дмитренко, С. Ковальов, В. Кравець, П. Мармазинська, В. Нефьодов, М. Сова, В. Столін, О. Тарновська, Ю. Щербань та інші. Аналізуючи численні праці науковців, варто зазначити, що дитяча структура самосвідомості, яка уже сформувалась, здійснює неабиякий вплив на всю подальшу її поведінку [1].

До теперішнього часу сформувалося переконання, що тип дитячо-батьківських відносин у сім'ї є одним з основних факторів, що формують характер дитини та особливості його поведінки [2]. Сучасна сім'я включена в безліч сфер життєдіяльності суспільства. Тому на клімат всередині сім'ї впливає безліч чинників і політичні, і соціально-економічні, і психологічні. Скорочення вільного часу батьків через необхідність пошуку додаткових джерел доходу, психологічні переважання, стреси та наявність безлічі інших патогенних факторів стимулюють розвиток у батьків дратівливості, агресивності, синдрому хронічної втоми, що позначається на емоційному самопочутті дитини і як наслідок накладає певний відбиток на моральну свідомість дитини.

Сімейне середовище є основним місцем, де дитина вчиться моральним цінностям [5]. Конфлікти в сім'ї можуть вплинути на моральний розвиток дитини, змінюючи її уявлення про те, що є правильним і неправильним. Дослідження показують, що сімейні конфлікти можуть бути однією з причин поведінкових проблем у дітей, які іноді характеризуються як «важкі» [2]. Це може призвести до виникнення проблем у відносинах з однолітками та дорослими, а також до негативного впливу на їх моральний розвиток.

Отримані показники результатів досліджень за методикою вивчення батьківського ставлення А. Я. Варга і В. В. Століна [1], свідчать про те, що більше, ніж половина досліджуваних дітей відчувають у сім'ї емоційний дискомфорт у вирішенні конфліктних ситуацій між батьками та дітьми.

Становлення моральної свідомості дитини 13-18 річного віку здійснюється під впливом взаємин в першу чергу з батьками, родиною, ровесниками та педагогами і реалізовується у нових видах діяльності й спілкування, тому необхідно потурбуватися про якість і повноцінність норм і правил виховання.

Сімейне виховання має величезний вплив на формування моральної свідомості дитини.

Важлива психологічна підтримка та позитивний вплив батьків на моральний розвиток важкої дитини, що значною мірою залежить від обраного батьками стилю виховання, та підтримки важкої дитини.

Висновки дослідження свідчать про необхідність комплексного підходу до виховання важких дітей, що включає в себе роботу з їхнім емоційним станом, розвиток соціальних навичок та формування моральних цінностей.

### **Список використаних джерел:**

1. Варга А.Я., Столін В.В., Соколова Е.Т., Психологія розвитку дитини і взаємин батьків і дітей як теоретична основа консультаційної практики. *Сім'я в психологічній консультації: Досвід і проблеми психологічного консультування*. 1989. № 3. С. 16-37.

2. Важковихованість: сутність, причини, реабілітація: Навчальний посібник для соціальних педагогів та практичних психологів освітніх закладів / за ред. О.М. Полякової. – Суми: Університетська книга, 2019. 346 с.

3. Гібсон Л.К. Вільні діти емоційно незрілих батьків: Як взаємодіяти з емоційно незрілими людьми, встановлювати кордони і стати емоційно незалежними. Пер. з англ. Н. Переворзєвої. Київ: Видавець Переворзєва Н.С., 2022. 248 с.

*Лисенкова І. П.,*  
д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Земляна Юлія А.,*  
викладач кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Мещерякова Ю. О.,*  
студентка спеціальності 053 «Психологія» ОР «магістр»  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ВПЛИВ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК АГРЕСІЇ ПІДЛІТКІВ**

Проблема агресивної поведінки особистості являється однією з найактуальніших проблем сьогодення, пов'язано це зі зростанням насильства, злочинності та жорстокості в суспільстві. Більш частішими стають прояви агресії в підлітковому віці. У зв'язку з цим дана проблема спонукає до підвищеного інтересу з боку фахівців.

У соціально-педагогічній і психологічній літературі на необхідність дослідження агресії звертали увагу ряд відомих вітчизняні і зарубіжні дослідників, серед яких варто відмітити: американські психологи Л. Берковіц, А. Басс, Р. Уолтерс, німецько-американський психоаналітик та соціолог Е. Фромм, канадський психолог А. Бандура та інші. Дослідження теоретичних джерел дає підстави для висновку, що агресія висвітлюється як форма поведінки, котра спрямована на заподіяння фізичної чи психологічної шкоди [1, с. 28].

Науковці, такі як Р. Ардрі, Л. Берковіц, Дж. Доллард, Д. Зільманн, Ч. Ломброзо, К. Лоренц, Н. Міллер, Д. Річардсон, З. Фройд, висловлювали різні думки відносно причин виникнення агресії, її факторів та природи, котрі здійснюють вплив на її прояви. Дослідження літератури свідчить, що при всій різнобічності суперечливих теоретичних обґрунтувань, більша кількість з них відповідає одній із чотирьох теорій походження:

- агресія як прояв спонукання;
- агресія як інстинктивна поведінка;
- агресія як набута соціальна поведінка;
- когнітивні моделі агресивної поведінки [1, с. 28].

Теорія соціального научіння досліджує агресію як соціальну поведінку, котра включає в себе дії, за котрими стоять складні навички, що потребують різносторонньо научіння. Соціальне научіння являє

собою прояви агресії за певних соціальних умов, котрі спонукають виникнення даної поведінки. При всьому цьому, зміни умов сприяють попередженню чи послабленню агресії. Отже, відповідно до даної теорії, вибір підлітком агресивних чи неагресивних моделей поведінки на пряму залежить від процесу соціалізації.

Одним з головних інститутів соціалізації являється сім'я. Саме в оточенні сім'ї дитина проходить шлях первинної соціалізації. На прикладі взаємовідносин між членами сім'ї вона навчається взаємодіяти із іншими людьми, вчиться поведінці та формам взаємовідносин, котрі зберігаються в неї у підлітковому віці та в зрілі роки. Реакція батьків на погану поведінку підлітка, характер відносин між дітьми та батьками, рівень сімейної гармонії, чи то дисгармонії, характер відносин із рідними братами чи сестрами – це фактори, котрі можуть визначати агресивну поведінку дитини як в сім'ї так і поза нею, а й також впливати на її відносини в зрілі роки.

Сильне прагнення до самостійності, є властивим для підліткового віку та також не завжди знаходить розуміння та адекватне прийняття дорослими. Підліток вже не задовольняється пасивною роллю дитини, котру опікують, проте, з іншого боку, він ще не повністю дозрів для відповідальної ролі дорослого. Саме тому його бажання до самоствердження може приймати різні форми агресивності. Блокада основної потреби – це бути, а саме, здаватися дорослим та самостійним, що викликає в підлітка фрустрацію та негативний стан, котрий може розряджатися чи зніматися шляхом агресивних вчинків.

Підлітки прагнуть не лишень просто уваги, а також і розуміння та довіри дорослих. Вони хочуть грати конкретну соціальну роль не лиш серед ровесників, а й серед старших. В результаті між дорослими та підлітками виростає психологічний бар'єр, котрий підлітки намагаються подолати і як результат вдаються до агресивної форми поведінки.

Вплив батьків являється обмеженим адже вони не охоплюють абсолютно всі сфери життя дітей. Однак ціннісні орієнтації підлітка, осмислення ним соціальних проблем, оцінки вчинків та подій залежать саме від позиції батьків. Головні складнощі у спілкуванні, а саме конфлікти виникають у зв'язку з батьківським контролем за поведінкою, чи то навчанням підлітка, його вибором друзів і таке інше. Найбільш негативним для розвитку підлітка являється жорсткий та тотальний контроль, коли підліток опиняється сам на сам. Те, як в результаті складуться відносини в цей складний для двох сторін період, залежить, перш за все саме від стилю сімейного виховання та здатності батьків перебудуватися – сприйняти почуття дорослості своєї дитини.

Найбільшого поширення набули класифікації стилів сімейних взаємовідносин, котрі беруть свої коріння ще в роботах К. Левіна. При цьому всьому виділяють три стилі взаємовідносин:

- індиферентний (вседозволеність);
- демократичний;
- авторитарний.

Індиферентний стиль являє собою відсутність будь-яких взагалі відносин у сім'ї: відчуження один від одного, нецікавість до справ та почуттів іншого, зняття будь-яких обмежень та директив, тут домінуючим є принцип «роби, що хочеш». Діти лишаються один на один навіть під час прийняття максимально відповідальних рішень, що викликає почуття невпевненості в собі. Розуміючи батьки не здатні контролювати своїх дітей, не вимагають від них самостійності та самоконтролю, відповідальності. Вони не приділяють уваги спалахам гніву та агресивній поведінці, котрі в подальшому перетворюються у звичку для підлітка форми поведінки. В результаті такі діти не мають бажання засвоювати соціально прийнятні форми поведінки, в них не формуються почуття впевненості в собі, відповідальності та незалежності; вони характеризуються досить низьким рівнем самоконтролю, а також заниженою самооцінкою і імпульсивністю, а у складних ситуаціях характеризуються проявами агресії.

Авторитарний стиль – це коли батьки думають, що не варто давати дитині досить багато прав і свобод, дитина має коритися їх волі та авторитету. Основою в вихованні є жорсткий контроль, котрий проявляється в постійних заборонах, а також погрозах та фізичних покараннях. Даний вид батьківського виховання обмежує самостійність дитини, не дає права обирати навіть в найпростіших життєвих ситуаціях, дитину рідко хвалять. Як результат даного стилю виховання дитині важко встановити контакти із ровесниками, вона досить вороже налаштована до оточуючих, є недовірливою, похмурою, тривожною, характеризується частими проявами агресивної поведінки.

Варто виокремити декілька типів авторитарних взаємовідносин:

– прихована авторитарність, абсолютно всі взаємовідносини ґрунтуються на авторитарно-опосередкованих діях. В такій сім'ї всі рішення приймає авторитарист, проте не своїми руками. В разі якщо дитина провинилася, то досить жорсткий виховний вплив застосовує інший із батьків, котрий здається більш суворішим. Даний стиль авторитарності відноситься до жорстокого стилю спілкування;

– пряма авторитарність, відверте несприйняття індивідуальності дитини. Абсолютно всі дії є жорстокими, прямолінійними, а в деяких випадках навіть є деспотичними. Авторитаристу (батьку чи матері)

характерна швидка реакція, наполегливість; організація будь-якої елементарної справи доводиться до досконалості. До його особистісних якостей мають підлаштовуватися абсолютно всі;

– демагогічна авторитарність, неприйняття інших особистостей прикривається крилатими фразами. В онові виховання лежить вплив на свідомість дитини шляхом бесіди, пояснень, чи навіювань. Сім'я для даної людини являється постійною аудиторією, в котрій говорить та вирішує все лишень вона. Наприклад, вона говорить: «Нашим завданням є підготувати дитину до життя», «Варто провести бесіду на дану тему», – в результаті один заклик змінює інший, позбавляючи дитину можливості накопичувати соціальний досвід, без котрого не може формуватися її моральність;

– індиферентна авторитарність, даному виду характерна дотепність у зверненнях, ввічливість, показова демократичність відносин, при всьому цьому духовна єдність між членами сім'ї відсутня. Дії авторитариста є завуальованими, показовими, бездушними, злими та страшними. Страшними тому, що приводу для протесту немає: все є ввічливим.

Суворі взаємовідносини в сім'ї, різкі інтонації, категоричний тон, постійні накази та зауваження, а також детальний контроль чи, навпаки, байдужість батьків є основою для формуванню агресивної поведінки підлітка.

Демократичному стилю взаємовідносин є характерним врахування інтересів дитини; він передбачає взаємодопомогу, співробітництво, розвинуту культуру почуттів і емоцій, рівноправність абсолютно всіх членів сім'ї, спрямовану на самостійність дитини. Виховний процес відбувається твердо, послідовно та раціонально, постійно пояснюються мотиви своїх вимог; владу використовують лишень в крайніх випадках. Демократичні батьки коректно спрямовують поведінку дитини, висловлюючи одночасно поради та пропозиції, хвалять та заохочують, цікавляться інтересами і думкою своєї дитини. Вони забезпечують лиш загальне керівництво, при цьому не зв'язуючи дитину якимись детальними інструкціями. Це спонукає до формування самостійності, почуття відповідальності, самоконтролю, ініціативності і активності, що в результаті дає змогу підлітку краще адаптуватися до певних мінливих умов середовища.

Особливості взаємодії дитини зі своїми батьками, рівень чуйності близьких до запитів та потреб дитини й повнота їх задоволення визначають характер відносин із людьми, що формуються із перших років життя.

Варто звернути увагу на причини розбіжностей у поглядах між батьками та підлітками, до найбільш важливих відносяться:

- різниця в досвіді дорослих та підлітків;
- відсутність чітких етапів переходу від дитячої залежності до дорослої незалежності;
- відсутність встановлених правил, котрі структурують послаблення батьківської влади в фазі переходу від дитинства до підліткового етапу;
- соціальні відмінності, що пов'язані зі зіткненням контролюючої ролі дорослих із потребами підлітків в автономії [2, с. 198].

Найкращим гарантом самоконтролю та адекватної поведінки підлітків являється вміння батьків володіти самими собою. Здебільшого діти засвоюють саме ті моделі вираження гніву, котрі використовують їх батьки та близькі. Підліткам, батьки котрих ще самі не навчилися контролювати свою поведінку, буде досить важко засвоїти навички адекватного вираження агресії.

Отже, сімейна ситуація та стиль сімейного виховання підлітка повинен бути сприятливим для нього. Щасливе та приємне дитинство може бути лише в благополучній сім'ї, а помилки й прорахунки у відносинах та вихованні можуть проявитися у асоціальній поведінці підлітка, а саме у проявах агресії. Варто створити таку атмосферу теплих та ніжних почуттів, довіри, а також любові, взаємоповаги та взаємопідтримки, котра в результаті призведе до згуртованості і єдності абсолютно всіх членів сім'ї.

### **Список використаних джерел:**

1. Гайдамашко І. Вплив стилів сімейного виховання на розвиток агресії підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2024. № 16. С. 28-29.
2. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія. К.: Просвіта, 2019. 416 с.

*Лисенкова І. П.,*  
д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Кошик Н. А.,*  
студентка спеціальності 053 «Психологія» ОР «магістр»  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ВПЛИВ ФАКТОРІВ НА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВОЇ СФЕРИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Актуальність вивчення розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей дошкільного віку визначається необхідністю розуміння та підтримки психічного здоров'я дітей на ранніх етапах їхнього життя. Цей період є ключовим для формування емоційного інтелекту та становлення основних соціальних навичок, що має довгострокові наслідки для загального розвитку особистості. Вплив різноманітних факторів, таких як соціальне оточення, сімейні умови, індивідуальні особливості та виховання, на емоційно-почуттєвий розвиток дітей дошкільного віку викликає серйозний інтерес у галузі психології та педагогіки.

Емоційно-почуттєва сфера важлива для загального психологічного розвитку дитини. Вона впливає на соціальну адаптацію, взаємодію з оточуючими та формування основ емоційного інтелекту. Емоційний стан дитини може впливати на її здатність навчатися. Розуміння емоційного стану дітей дошкільного віку може допомогти оптимізувати педагогічні методи та стратегії виховання. Розвиток емоційно-почуттєвої сфери пов'язаний зі здоров'ям та загальним благополуччям дитини. Збереження психічного здоров'я на ранніх етапах життя може мати важливі наслідки на подальший розвиток.

Розвиток емоційно-почуттєвої сфери у дітей дошкільного віку представляє собою складний та динамічний процес, який визначається впливом численних факторів і знаходиться під великим впливом навколишнього середовища, виховання та внутрішніх особливостей кожної дитини.

На цьому етапі життя формується базовий фундамент для подальшого емоційного розвитку та взаємодії з оточуючим світом. У дітей дошкільного віку відбуваються значущі зміни в процесі вираження емоцій, розвитку соціальних навичок та встановленні взаємин з іншими дітьми та дорослими. Особливості цього періоду включають в себе інтенсивний розвиток виявів радості, страху, гніву, та



інших емоцій, а також формування навичок вираження та регуляції власних почуттів.

Вплив різних факторів на розвиток емоційно-почуттєвої сфери у дітей дошкільного віку може бути значущим і визначається комплексною взаємодією кількох ключових чинників. Серед таких факторів варто виділити соціальне середовище, сімейні умови, індивідуальні особливості та виховання.

Соціальне середовище має визначальний вплив на розвиток емоційно-почуттєвої сфери у дітей дошкільного віку, враховуючи їхню участь у взаємодії з однолітками, дорослими та іншими членами оточення. Цей вплив формує основні аспекти емоційного інтелекту та визначає ступінь соціальної адаптації малюків. Діти дошкільного віку вивчають інтеракції з однолітками, що може впливати на їхню емоційну соціалізацію та розвиток емпатії. Позитивні та сприятливі взаємодії з батьками, вихователями та іншими дорослими можуть сприяти розвитку дитячих емоцій та формуванню відносин.

Отже, соціальне середовище визначає емоційну реакцію та самовираження дитини, впливаючи на ключові аспекти її емоційно-почуттєвого розвитку. Розуміння цього впливу є важливим для створення оптимальних умов для розвитку дітей дошкільного віку

Сімейні умови відіграють значущу роль у розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей дошкільного віку, впливаючи на формування їхньої емоційної стійкості, самопізнання та здатності до взаємодії з оточуючим світом. Сімейна атмосфера, стиль виховання, рівень підтримки та спілкування у сім'ї мають далекосяжні наслідки для психічного здоров'я та соціальної компетентності дитини.

Задоволеність основними потребами дитини в сім'ї важлива для її емоційного розвитку. Умови в сім'ї можуть впливати на те, наскільки вільно та відкрито дитина може виражати свої емоції.

Таким чином, сімейні умови визначають фундаментальні аспекти емоційно-почуттєвого розвитку у дітей дошкільного віку, впливаючи на їхнє внутрішнє самопочуття, вміння взаємодіяти з іншими та вирішувати конфлікти. Важливо враховувати ці аспекти при створенні сприятливого середовища для психологічного здоров'я та розвитку малюків.

Вплив індивідуальних особливостей на розвиток емоційно-почуттєвої сфери у дітей дошкільного віку є ключовим фактором, оскільки кожна дитина унікальна, і її особистісні риси впливають на сприйняття та вираження емоцій. Особливості характеру, темперамент, та індивідуальні реакції можуть визначати, як дитина реагує на різні ситуації та як формується її емоційна компетентність.

Врахування індивідуальних особливостей допомагає батькам та педагогам створювати індивідуалізовані підходи до розвитку емоційно-почуттєвої сфери кожної дитини.

Виховання відіграє ключову роль у формуванні та розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей дошкільного віку. Спосіб взаємодії з дітьми, надання підтримки та встановлення правил допомагає сформуванню основи емоційного інтелекту та соціальної компетентності. Виховання визначає, як діти розпізнають та реагують на свої емоції, взаємодіють з оточенням та розвивають навички саморегуляції.

Виховання, орієнтоване на розвиток емоційно-почуттєвої сфери, є фундаментом для становлення здорової та емоційно стійкої особистості дитини. Здатність до емоційного розуміння та ефективної взаємодії з оточенням визначається не лише індивідуальними особливостями, але і тим, як виховано та підтримано цей процес в сімейному та навчальному середовищі.

Загальний вплив цих факторів може мати довготривалі наслідки на формування емоційно-почуттєвої сфери дітей дошкільного віку та визначати їхню психологічну стійкість і соціальну адаптацію у подальшому житті. Розуміння цих взаємодій може бути корисним для розробки програм інтервенцій та підтримки для поліпшення емоційного розвитку у дітей.

Варто зазначити, що дошкільний вік характеризується великими змінами у фізичному, когнітивному та соціальному розвитку. Дослідження особливостей емоційно-почуттєвої сфери допомагає розкрити специфічні виклики та можливості цього періоду. Також, вивчення емоційно-почуттєвого розвитку дітей в дошкільному віці може надати корисну інформацію для розробки ефективних педагогічних підходів та порад для батьків.

Важливо враховувати, що кожна дитина унікальна, і тому розвиває свою емоційно-почуттєву сферу індивідуальним чином. Сприйняття оточуючого середовища, підтримка з боку сім'ї та вихователів, а також самовираження грають ключову роль у формуванні позитивного емоційного стану та соціальної компетентності у дітей.

#### **Список використаних джерел:**

1. Карамішева О.В. *Вплив сім'ї на емоційний розвиток дитини середнього дошкільного віку. Педагогічний процес: теорія і практика. 2019. № 1-2. С. 93-99.*
2. Максименко С.Д. *Емоційний розвиток дитини. К.: Мікрос СВВ. 2003. 220 с.*

3. Передерій О. Вплив сім'ї на соціально-емоційний розвиток дитини дошкільного віку. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського*. Педагогічні науки. Вип. 1 (64). 2019. С. 190-193.

4. Пономаренко О. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного віку. *Методичні розробки*. Київ, 2021. 6 с. URL: <https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2021/06.pdf>

5. Тарнавська Н.П. Емоційно-розвивальний простір дошкільника в дошкільному навчальному закладі та родині // *Особистість у єдиному освітньому просторі: Збірник наукових статей I Міжнародного освітнього форуму (м. Запоріжжя, 5 – 7 травня 2010 року)*. Частина 2 Конференції «Дитинство в сучасному світі: перші 7 років і все життя», «Інформаційно-комунікативний простір як нове середовище особистості». Вид-во «ЛПКС», 2010. С 201–206.

6. Терещенко Л. А., Карабаєва І.І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку // *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, Том 10. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 33. 2019. С. 214-234.

7. Трофаїла Н. Д. Емоційна сфера дитини та її розвиток у науковій літературі // *Вісник наукової лабораторії «Дошкільна освіта: історія, перспективи розвитку в XXI столітті»*. Умань : АЛМІ, 2015. Вип. IV. С. 85–88.

8. Трофаїла Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку // *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Сер. : Педагогічні науки. 2014. Вип. 1.45. С. 155-158.

9. Федорова М. А. Особливості емоційного розвитку сучасних дітей в аспекті становлення міжособистісних взаємин. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2020. Вип. 1 (46). С. 133-137.

10. Шпак М. М. Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра / М. М. Шпак // *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Випуск 4. – 2016. – С. 196-205.

11. Язиніна Р. О. Особливості становлення емоційно-почуттєвої сфери дітей старшого дошкільного віку // *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2014. Випуск №2 (24). 220 с.

*Лисенкова І. П.,*  
д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Круцкевич І. П.,*  
студентка спеціальності 053 »Психологія» ОР «магістр»  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

Термін «тривога» найбільш часто використовують для опису та позначення негативного емоційного стану, котрий характеризується суб'єктивною тривогою, напругою передчуттям небезпеки та загрози. Фізіологічно предметноючись соматично, активацією вегетативної нервової системи. Тривога являється суб'єктивним проявленням дискомфорту особистості. Це системні або епізодичні прояви неспокою і хвилювання предметного чи безпредметного вмісту. Тривога, може давати додатковий імпульс або розслаблюючу силу. Конкретизована тривога виявляє собою страх. Страх є домінантним компонентом тривожності. Даний стан виникає в вигляді емоційної реакції на стресову ситуацію та може піддаватися змінам за динамікою й інтенсивністю в часі і суб'єктивному просторі [1, с. 1].

Тривога та страх наділені наступними компонентами:

Пізнавальний (відсутній при тривозі) – наявність думок про конкретну загрозу;

Фізіологічний – реакція, яка проявляється збудженням симпатичної нервової системи (прискорена частота серцевих скорочень, розширені зіниці, зниження активності ШКТ, блідість, зменшене слиновиділення, міміка, котра виражає страх та скорочення м'язів), котра збільшує ресурси енергії та кисню в тканинах, що в результаті забезпечує можливість реакції на небезпечний стан, чи то ситуацію;

Емоційний – відчуття паніки, переляку, страху;

Поведінковий – боротьба, втеча, чи відступ.

Тривога та страх наділені різним рівнем інтенсивності і не абсолютно всі їх компоненти мають розвиватися одночасно та в кожному випадку.

Певний рівень тривожності – це обов'язкова та природна особливість активної діяльнісної людини. В індивідуума є свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності. Що має назву корисної

тривожності. Оцінка особистості власного стану в даному відношенні, являється для неї вагомим компонентом саморегуляції [1, с.1].

Первинний рівень тривожності – це обов'язкова та природна особливість активної діяльній людини. В індивідуума є свій оптимальний чи бажаний рівень тривожності. Що має назву корисної тривожності. Оцінка особистості власного стану в даному відношенні, являється для неї вагомим компонентом саморегуляції [1, с.1].

**За формами** первинна тривожність поділяється на:

Фобічна – тривога ізольованого характеру, що є пов'язаною з певним подразником та має необґрунтовану велику інтенсивність, а також спрямовується на уникнення контакту із подразником, котрий несе небезпеку;

Панічна - триває короткий проміжок часу (декілька хвилин) та з'являється раптово;

Генералізована – надокучлива та змінної інтенсивності, яка призводить до надмірного рівня страху, прослідковується при **генералізованих тривожних розладах**;

Пов'язана з скаргами на нездужання соматичного характеру, котрі не були підтвердженими під час медичного обстеження, прослідковуються при соматоформних розладах.

Пов'язані з стресорною ситуацією – прослідковується при посттравматичних стресових розладах, розладах адаптації, а також гострій реакції на стрес.

Вторинною тривоною є симптоми інших хвороб та порушень: психічні (при розладах на органічному підґрунті, шизофренії, депресії), соматичні, пов'язані з побічною дією лікарських засобів, чи з вживанням психоактивних речовин.

Підлітки – це діти віком від 11-12 років до 15-16 років, яким характерний підйом життєдіяльності і перебудування організму. Даний період віку являється одним з досить складних в онтогенезі людини. В даний період відбувається не лишень перебудова психологічних структур, які склалися раніше, а й виникають нові утворення та також закладається базис свідомої поведінки, формується загальна спрямованість в формуванні соціальних установок та моральних уявлень.

Досліджуваний вік дітей є різноманітним на переживання, кризи та труднощі. В даний період формуються стійкі форми рис характеру, способів емоційного реагування, поведінки. Також даний вік є порою досягнень, стрімкого нарощування умінь та навичок, набуття нової соціальної позиції та становлення «Я». Але одночасно з цим

відбувається втрата дитячого світовідчуття, з'являється почуття психологічного дискомфорту та тривоги

Прояви тривожності в підлітковому віці можуть бути поведінковими та соматичними. Соматичні прояви в змінах у системах організму дитини та внутрішніх органах: нерівне дихання, прискорене серцебиття, тремтіння кінцівок, підвищення тиску, розлади шлунку, скутість рухів тощо. При поведінкових проявах тривожності зміни ще більш непередбачувані та різноманітні. Вони можуть проявлятися від повної апатії та безініціативності ад до демонстративної жорстокості.

До іншої причини можна віднести сексуальний розвиток підлітків. В даному процесі вирішальну роль належить ЦНС, місце інтеграції психічних та нервових феноменів.

Причиною для тривожності можуть стати також економічні умови життя: оскільки підліток постійно відчуває себе несамостійним та залежним від дорослих. Молоді люди досить великий проміжок часу залежать від своїх батьків у фінансовому плані оскільки цьому сприяє довгий процес навчання в закладах освіти. Причиною конфліктів може бути незадовільний рівень успішності. В межах підліткового віку тривожність більш частіше опосередковується самооцінкою, набуваючи риси особистісного утворення. Тривожні підлітки наділені переконанням: щоб не боятися нічого, варто зробити так, щоб боялися саме їх. Тому тривожність і є одним з основних джерел агресивності в підлітковому віці. Приховуючи свою тривогу, маскуючи її від дорослих і однолітків та навіть від самих себе, вони самі не розуміють, що ж їм потрібно, провокують негативне ставлення відносно себе оточуючих, а також не можуть звернутися за допомогою. В результаті це ускладнює вже і без того досить важкий внутрішній стан дитини в період підліткової кризи, стверджуючи впевненість в тому, що шляхів до «нормального» життя у них просто немає. Тривожність підлітка досить часто погіршує його нормальне життя, а також досить часто виступає причиною порушення соціальних зв'язків із навколишніми.

Підвищену тривожність, у підлітків та дітей загалом, важливо відрізнити від тривожно-депресивного розладу і замкнутості, котра може супроводжувати стан шизофренії чи дезадаптації. Для диференціювання порушень в підлітків використовуються різні види методики дослідження та опитувальників.

Під час розмови із батьками психологи встановлює час початкового етапу проявів симптомів, виразність проявів, а також тривалість перебігу неврозу. З підлітком проговорюються ситуації, котрі викликають тривогу:

- навчальні невдачі,

- спілкування з однолітками,
- громадські виступи,
- соціальні контакти.

Під час спостереження фіксують характерні особливості поведінки:

- боязкість,
- невпевненість,
- сором'язливість.

По мірі дорослішання підвищена тривожність вкоріняється та в результаті набуває усвідомленого характеру. За сприятливого сценарію підліток компенсує напругу методом знецінення або уникнення стресових ситуацій, наприклад, самотність стає в пріоритеті, не розглядає участь в публічних виступах, загострює увагу на власному самоконтролі. Під дією несприятливих обставин – внутрішніх або зовнішніх – стан може підсилюватися, приймаючи форму депресії чи соматичного захворювання, що в подальшому потребує допомоги психолога або лікаря.

Симптоматика неврозів є досить різноманітною. У підлітка можуть прослідковуватися фізіологічні та фізичні ознаки тривожності [2]:

- порушення сну, наприклад, нічні кошмари, труднощі з засинанням, ранкова втома, часті пробудження;
- дратівливість, епізодичні спалахи гніву, складнощі з концентрацією уваги, імпульсивність;
- Підвищена стомлюваність, порушення травлення, головний біль, розлади харчової поведінки.

Можуть проявлятися епізоди панічної атаки, котрі виникають на базі стресових ситуацій. У підлітків прослідковується біль у грудях, жар, відчуття тремтіння, прискорене серцебиття, оніміння, утруднення дихання, а також запаморочення. Високий рівень занепокоєння може впливати на успіхи у навчанні та призводити до складнощів з самореалізацією.

При проявах сильно вираженого занепокоєння дитині є необхідна цілеспрямована робота з психотерапевтом або психологом. Головним напрямками у боротьбі із підлітковою тривоною є:

Підвищення рівня самооцінки. З даною метою проводять групові зустрічі, виконують вправи підтримки, створюють ситуації позитивного подолання страхів. Проводиться робота з батьками, яка спрямовується на покращення сімейної взаємодії.

Навчання самовираженню. Скутість тривожних дітей є ознакою надмірного самоконтролю. Шляхом ігрових та творчих методик підлітки вчаться усвідомлювати, приймати та висловлювати свої емоції.

Зняття напруги. За високого рівня тривожності проводять навчання різним технікам розслаблення та дихальним вправам. Також можуть використовуватися практики релаксації шляхом арт-терапії, проведенням роботи з подоланням помилкових переконань, котрі провокують напругу.

В деяких індивідуальних випадках приймається рішення щодо прийому транквілізаторів, антидепресантів та препаратів для покращення сну. Легкі седативні препарати на базі рослинної основи, допомагають зменшити нервозність та позбутися безсоння і нічних кошмарів. Вагоме значення має проведення роботи з батьками, котрих варто мотивувати на прояви ласки і турботи відносно дитини, яка дорослішає.

Рекомендацією щодо взаємодії з тривожним підлітком в сім'ї є:

- Уникнення порівнянь відносно інших дітей з метою збереження позитивного рівня самооцінки.

- Застосування тактильного контакту для того, щоб збільшити впевненість в собі.

- Звернення до дитини на ім'я для підтвердження поваги і значущості.

- Особистий приклад впевненості та підтримка під час невдач.

- Послідовність в процесі виховання, відсутність завищених очікувань.

- Грамотне використання похвали і покарання без залучення сторонніх факторів.

В результаті підліткова тривожність може призвести до тяжких наслідків відносно незрілої дитячої психіки, в тому числі знижену самооцінку, соціальну дезадаптацію та депресію. Саме тому досить важливо не покидати дитину наодинці з власними страхами, а допомогти їй навчитися ефективним поведінковим патернам, стати підтримкою у складних ситуаціях і хвалити за успіхи. Підвищують впевненість у собі також заняття творчістю і спортом.

### **Список використаних джерел:**

1. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. №20. С. 195-204.

2. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Психологічні науки. 2020. № 6, С. 72-78



*Лисенкова І. П.,*  
д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Лавренюк І. А.,*  
студентка спеціальності 053 »Психологія» ОР «магістр»  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Підлітковий вік визначається як вік від 12 до 15 років, хоча чіткі межі не завжди можна визначити, оскільки це залежить від особливостей розвитку дитини. Це дуже складний період у житті дитини, який небезпідставно називають «перехідним», «важким», «критичним».

Це період, коли формуються нові норми та цінності, встановлюються нові стосунки з дорослими та друзями. Зазвичай це період, коли закінчується дитинство і дитина починає дорослішати. Біологічно це період завершення фізичного дозрівання. Розвиток особистості в підлітковому віці супроводжується появою внутрішньоособистісних розбіжностей. Наявність цих розбіжностей, їх поява, розвиток і зникнення матимуть значний вплив на особистість підлітків. Наявність невирішених внутрішніх суперечностей може призвести до відхилень у поведінці, а процес вирішення цих суперечностей стає зтяжною формою конфлікту. Глибинні об'єктивні розбіжності в підлітковому віці також спричиняють конфлікти, оскільки в ранньому підлітковому віці створюється ситуація, сприятлива для виникнення розбіжностей, а дорослі продовжують ставитися до підлітків як до дітей. Таке ставлення, з одного боку, суперечить завданням виховання і гальмує розвиток соціальної зрілості підлітків, а з іншого - не відповідає уявленням підлітків про ступінь своєї дорослості та їхнім претензіям на нові права. Ця невідповідність лежить в основі більшості конфліктів і труднощів у стосунках підлітків з дорослими, однолітками та батьками.

Прояв підліткових конфліктів має свої особливості. У підлітковому віці через суперечності між психологічними особливостями, розвитком внутрішніх і зовнішніх умов можуть виникати ситуації, які порушують нормальний розвиток особистості, формуючи об'єктивні умови для виникнення і прояву конфліктів. Відносини підлітків з навколишнім світом є стихійними, неконструктивними, незрілими і некомп-

тентними. Через це поведінка підлітків характеризується підвищеною конфліктністю.

Особистісним фактором виникнення конфлікту є рівень особистісної конфліктності. Коли цей рівень високий, ми говоримо про конфліктну особистість. Можна сказати, що конфліктність – це системна комплексна характеристика особистості, яка включає в себе сукупність психологічних властивостей, а саме:

- неадекватну (завищену або занижену) самооцінку власних здібностей і можливостей, яка суперечить оцінкам оточуючих і є причиною конфліктів;

- прагнення домінувати там, де це можливо, і там, де це неможливо;

- консерватизм мислення, поглядів, переконань, небажання долати застарілі традиції;

- надмірна чесність і відвертість у висловлюваннях і думках, прагнення сказати про іншу людину те, що вона вважає правдою, що б не сталося;

- певний набір емоційних якостей: тривожність, агресивність, впертість, дратівливість.

Конфлікти між підлітками з кожним роком зростають і носять інтенсивний характер, що призводить до зростання хуліганства, крадіжок, злочинності та правопорушень серед неповнолітніх. Будь-який конфлікт, який може обмежити права підлітка, негайно викликає реакцію протесту та емоційний зрив. Схильність до конфліктності породжує конфліктність, яка є основною соціально-психологічною проблемою в навчально-виховному процесі. Правильне управління викладачем процесом розв'язання конфлікту або його попередження сприяє підвищенню ефективності педагогічного спілкування з учнями. Передумовою цього, а також важливим чинником подолання негативних проявів конфліктності є розуміння педагогом особистості учня, що сприяє гармонійному розвитку особистості педагога та учня.

Конфліктність у підлітків характеризується низкою особливостей, пов'язаних з недостатнім життєвим досвідом і низькою самооцінкою, невмінням адекватно оцінювати життєві обставини, підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю, руховою і мовною активністю, підвищеним почуттям залежності, прагненням зайняти певну позицію в референтній групі, негативізмом, неврівноваженим ентузіазмом і депресивністю.

Схильність підлітків до конфліктів можна пояснити як емоційними, так і фізіологічними змінами, пов'язаними з віком. Основною характеристикою нестабільного і дискомфортного стану підліткового віку є відсутність соціальних навичок, які сприяють успішній

соціалізації. Недостатньо розвинені соціальні навички, підкріплені соціально-економічною незахищеністю, часто є причиною підвищеної агресивності, конфліктності в підлітковому віці та прагнення компенсувати життєві розчарування будь-яким способом. Підлітки стикаються з низкою суперечливих позицій і внутрішніх коливань між залежністю і незалежністю, роллю дитини і роллю дорослого. Молода людина, перед якою стоїть завдання зміни ролей, часто опиняється в стані рольового конфлікту.

Важливою характеристикою поведінки підлітка є тривалі конфліктні стосунки з оточуючими. Поведінка підлітка викликає обурення оточуючих, які реагують на його дії різкою критикою, покаранням, негативним ставленням до його вчинків. Підліток сприймає це як ворожі дії, як замах на його незалежність, самостійність та особисту гідність.

Слід підкреслити, що причинами конфліктів серед підлітків є егоїзм, впертість, прагнення «скласти один одному компанію», протиріччя між загальними та особистими інтересами, незгода з думкою оточуючих, труднощі у спілкуванні з педагогами, батьками та однолітками, які є об'єктивними причинами конфліктності у складній системі взаємовідносин.

Особливо для підлітків у цьому віці спілкування набуває особливого значення. Тому відсутність успіхів у цьому виді діяльності найчастіше проявляється у міжособистісних конфліктах, які можна вирішити, навчивши підлітків навичкам конструктивного, толерантного спілкування.

Крім того, щоб уникнути конфліктів, необхідно дотримуватися практичних порад і рекомендацій: справедливо ставитися до інших; поважати інших; проявляти ввічливість, справедливість і витримку; бути щирим у розмові; повною мірою оцінювати свої здібності; виражати позитивні емоції.

### **Список використаних джерел:**

1. Апішева А.Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. *Вісник НГУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 2. С. 117-125.
2. Берлач А.І., Кондрюкова В.В., Криволапчук В.О., Поліщук О.Г. Конфліктологія: Навчальний посібник. Одеса: ОДУВС, 2010. 162 с.

*Лисенкова І. П.,*  
д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Маскаєва І. А.,*  
студентка спеціальності 053 »Психологія» ОР «магістр»  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУМІСНОСТІ ПОДРУЖНИХ ПАР**

У сучасному світі досить поширені шлюби за домовленістю, коли двоє людей, які не до кінця розуміють одне одного, вирішують одружитися. Очевидно, що в цьому випадку основною причиною прийняття такого рішення є власний інтерес. При цьому не береться до уваги вага особливості життя майбутнього студента, його матеріальний стан, освітній рівень тощо. Найчастіше такі шлюби закінчуються дуже швидко, і молоді люди розходяться різними шляхами з образою, а іноді й ненавистю в серці. Хоча сексуальне життя відіграє важливу роль у шлюбі, вибір партнера лише на основі сексуальної привабливості не обіцяє нічого доброго в майбутньому. Такий шлюб, через психологічні та сексуальні відмінності між людьми, не забезпечить можливості «множинних стосунків» і в кінцевому підсумку може призвести до болючого досвіду для обох. Крім того, при великій різниці в інтелектуальному розвитку можуть виникнути проблеми з міцністю шлюбу, оскільки менш освіченому стає все важче підтримувати інтерес і повагу з боку чоловіка або дружини.

Від того, наскільки молоді люди дружні до сім'ї, коли вони одружуються, залежатиме згуртованість сім'ї. Водночас, схожість однієї людини на іншу означає схожість цінностей, інтересів і поглядів на життя.

Сьогодні важко визначити, в якій сфері соціально-психологічних проблем вперше з'явилася ідея співжиття. Її використовують для вивчення групових конфліктів, клімату в групах, ефективності групової діяльності, а також процесів і результатів спілкування, динаміки міжособистісних стосунків та інших явищ, які, як було встановлено, певною мірою залежать від стану особистісних та інших психологічних якостей індивідів, що беруть участь у спілкуванні. В одних випадках цей зв'язок має негативний вплив на досліджуване явище (знижує ефективність роботи групи, погіршує клімат тощо), в інших –

позитивний. Встановлено, що поєднання рис, які позитивно впливають на досліджуване явище, визнається міжособистісною індивідуальністю.

Психофізіологічна індивідуальність може бути описана в основному двома характеристиками: показниками суб'єктивної задоволеності від партнера (психологічний показник) і показниками емоційних і енергетичних витрат людини, учасника відносин (фізичний показник). При цьому емоційний фон стосунків визначається певними, можливо максимальними, емоційними та енергетичними витратами партнерів, які беруть у них участь. Що стосується нетипових стосунків (інтимно-емоційних), то оптимальними є стосунки, які характеризуються максимальною задоволеністю партнерів відносинами, тривалістю стосунків і частотою контактів.

Психологи виділяють чотири аспекти стосунків, необхідність виокремлення яких, на їхню думку, обґрунтована різницею у власних критеріях, закономірностях та проявах:

1. Динамічна простота – характеризується узгодженістю інтегральних компонентів поведінки батьків: установок, цінностей, потреб, інтересів, думок, поглядів, оцінок, поглядів (основний закон динамічної симетрії – подібність, схожість динамічних точок сім'ї)

2. Первинна простота – характеризує відповідність характерологічних особливостей патернів: темпераменту, характеру, емоційно-вольової сфери: Однією з характеристик первинного співжиття є безконфліктний розподіл міжособистісних ролей. Головною особливістю цього аспекту подружньої симетрії є доповнення стратегічних характеристик партнерів.

3. Сімейно-побутова простота – функціональна характеристика шлюбних патернів: узгодженість уявлень про сімейні функції та відповідні стилі, узгодженість очікувань та амбіцій ролей у реалізації цих функцій. Критерій – ефективність виконання батьківських обов'язків.

4. Симетрія тіла. Ознаками фізичної, в тому числі сексуальної, симетрії є гармонія чоловічої та жіночої зачіски, фізичний контакт, задоволення від близькості.

Таке розуміння сексуальності близьке до поняття задоволеності шлюбом. Адже в цьому випадку симетрія трактується як збіг станів подружжя, збіг бінарних установок подружжя, збіг характерів, збіг уявлень про сімейні функції – тобто збіг сімейних функцій, в принципі, все це можна охарактеризувати як уявлення про сімейне життя, і реалізація цих уявлень у шлюбі визначає оцінку подружжям власного шлюбу, в тому числі задоволеність сімейним життям.

Отже, поняття шлюбу так чи інакше визначається поняттям задоволеності шлюбом, стабільності шлюбу, а багато дослідників вбачають у шлюбі щось статистичне. Однак не можна забувати, що кожна сім'я є унікальною і не існує психологічної рівності, яка б поширювалася на всіх без винятку.

Таким чином, сьогодні в літературі представлені різні підходи до розуміння поняття сексуальності. До дошлюбного періоду потрібно підходити відповідально, оскільки він є життєво важливим для побудови щасливого шлюбу, а гармонійний шлюб на все життя вимагає узгодження власних цінностей, якостей та очікувань з цінностями, якостями та очікуваннями партнера. Обираючи майбутнього супутника життя, важливо, щоб у вас були спільні інтереси, оскільки це дозволить вам у майбутньому проводити час разом, сприяючи зміцненню сімейного зв'язку та збереженню сім'ї.

Тільки в сім'ях, де є збіг функціонально-рольових очікувань і ціннісна єдність, особистісна і соціальна зрілість подружжя, можна говорити про фундаментальний мир в сім'ї і стабільні шлюбно-сімейні стосунки.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій К.: МАУП. 2001. 95 с.
2. Гусак Н. І. Роль школи та сім'ї в процесі підготовки юнацтва до сімейного життя. *Інформ.-метод. вісн. упр. освіти Харк. облдержав*

УДК 159

*Лисенкова І. П.,*  
д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Самойленко М. Ю.,*  
студентка спеціальності 053 «Психологія» ОР «магістр»  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

#### **ЗВ'ЯЗОК МІЖ ОНЛАЙН ОСВІТОЮ ТА ДЕПРЕСИВНИМИ РОЗЛАДАМИ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ**

Проблема депресій, незважаючи на багатолітню та доволі змістовну її історію, в останні десятиліття переважає період чергового пожвавлення. Це, передусім, обумовлено помітним зростом депресивних розладів, «проникнення» депресивних симптомів у

структуру багатьох інших сучасних не лише психічних, але і соматичних захворювань, а також суттєвим соціально-економічним значенням депресивних станів. За останні роки депресивний розлад зазнав феноменологічних змін. Спостерігають, з одного боку, зміщення психопатологічного спектра афектних розладів до його м'якшого полюсу, збільшення поширеності в загальносоматичній мережі та, відповідно, зникнення депресій з поля зору психіатрів та несвочасне виявлення, а з іншою – появу атипових форм, терапевтично резистентних та з більшою часткою рецидивів захворювання.

Депресія викликає когнітивну, психомоторну та інші види дисфункції (наприклад, погана концентрація, втома, втрата сексуального бажання, втрата інтересу або задоволення майже від усіх видів діяльності, які раніше були задоволені, порушення сну), а також депресивний настрій. У людей із депресивним розладом часто виникають думки про самогубство і вони можуть спробувати самогубство. Інші психічні симптоми або розлади (наприклад, тривожність і напади паніки), які зазвичай співіснують, іноді ускладнюють діагностику та лікування [1].

Підлітковий період - такий період у житті людини, під час якого відбувається перетворення дитини на дорослу людину. Протягом відносно короткого періоду часу відбуваються радикальні фізичні і психічні зміни, які роблять можливим виконання завдань, що стоять перед дорослою людиною - виконання його соціально-професійної функції та функції створення сім'ї. Підлітковий вік характеризується яскравим протіканням емоцій, різкою зміною різних станів. Депресія у дітей та підлітків розпізнаються деколи насилу. Це зумовлено, по-перше, тим, що депресивна симптоматика нашаровується на психологічні особливості віку і, по-друге, нерідко має замасковані форми прояву [2].

Враховуючи, що підлітковий вік характеризується як період підвищеної емоційності, що проявляється в легкій збудливості, мінливості настрою, поєднанні полярних якостей, які виступають поперемінно, а також не забуваючи про те, що деякі особливості емоційних реакцій перехідного віку кореняться в гормональних і фізіологічних процесах, можна очікувати відображення специфіки соціальної ситуації розвитку й у специфіці емоційного розвитку, у виникненні підвищеної тривожності, агресивності, депресивності як реакції на неможливість реалізувати себе, своє розуміння стосунків з людьми у динамічній, складній і швидко мінливій ситуації. Вчені звертають увагу на проблему діагностики депресії у підлітків: чи підходить використання критеріїв, властивих дорослим, для діагностики депресії у підлітків. Дослідники, які порівнювали депресію серед підлітків і дорослих, прийшли до висновку, що, незважаючи на

невеликі відмінності в стадіях розвитку, симптоми залишаються тими ж. До цих відмінностей відносяться скарги підлітків на підвищену сонливість, тимчасову безсоння і булімія. Підлітки виявляють більш нестійке протікання депресії, що характеризується серйозними міжособистісними проблемами, а також здійснюють більше суїцидальних спроб, ніж дорослі в депресії [3].

Для проведення дослідження рівня депресивних розладів серед підлітків було опитано 50 учнів Снігурівського ліцею №1 Снігурівської міської ради віком 14-15 років, відповідно, для дослідження було опитано 25 юнаків та 25 дівчат.

Відповідно до «Госпітальної шкали тривоги та депресії HADS», яка передбачає наступну градацію балів: 0-7 б. норма, 8-10 б. виражена депресія, 11 та вище важка депресія або клінічна, у 29 опитуваних (58%) нормальний рівень депресії, 9 учнів (18%) мають легку форму депресії та 12 учнів (24%) мають помірний рівень депресії.

Таким чином низький рівень депресії у 58% опитуваних вказує на незначну кількість стресових ситуацій у житті підлітків, які незначно позначилися на їх психічному стані. Підлітки мають розлади зі сном, тривожність та зменшення життєвої енергії. Легка депресія у 18% досліджуваних може свідчити про поширеність емоційних труднощів серед цієї групи осіб. Це може бути викликано різними факторами, такими як стресові ситуації, невизначеність у майбутньому, проблеми в особистому житті або низький рівень самооцінки. Легка депресія може виявлятися у формі зниження настрою, втрати інтересу до звичних занять, апатії, сонливості або безсоння. Для більш точного розуміння цього явища та розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, можуть бути проведені додаткові дослідження, зосереджені на вивченні конкретних причин та контекстуальних факторів, що впливають на почуття депресії серед цієї групи осіб. Також важливо врахувати індивідуальні особливості та потреби кожної людини при розробці програм психологічної підтримки та інтервенцій. Отримані результати свідчать про деякі труднощі у виконанні звичайної роботи, але це майже не впливає на загальний результат і функціонування особистості підліткового віку. Вони втратили інтерес до щоденних справ та хобі. Не можуть відчувати позитивні емоції, так як: радість, ніжність, симпатія, любов. У опитуваних дітей спостерігається зменшення життєвої енергії, пасивність, тривога, відчуття провини та відчаю. Помірний рівень депресії у 24% опитаних підлітків може вказувати на значний вплив різноманітних факторів, які спричиняють емоційні труднощі серед цієї категорії осіб. Підлітковий вік часто супроводжується рядом складних психологічних та соціальних викликів, таких як пошук власної ідентичності, переживання стресу



внаслідок навчального навантаження, конфліктів з батьками або ровесниками, а також вплив суспільства та медіа.

Отже, у цьому контексті важливо провести додаткові дослідження для визначення конкретних причин та обставин, що сприяють появі депресивних симптомів серед підлітків. Таке дослідження може включати аналіз факторів ризику, таких як сімейні відносини, рівень стресу та психологічної підтримки, а також вивчення впливу онлайн активностей на емоційний стан підлітків. На основі отриманих результатів можна розробити імплементаційні стратегії та програми психологічної підтримки, спрямовані на покращення емоційного благополуччя та психічного здоров'я цієї категорії населення.

#### **Список використаних джерел:**

1. Мішиєв В.Д. Сучасні депресивні розлади: керівництво для лікарів. Львів: Видавництво Мс. 2004. 208 с.
2. Пасічняк Н.І., Матейко Н.М. Психологічні особливості депресивних розладів. *Актуальні проблеми сучасної психології*. 2017. № 2. С. 27-31.
3. Бабій М. Суїцидальні наміри у неповнолітніх як результат депресивних станів *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2013 № 2. С. 45-49.

УДК 159

*Лисенкова І. П.,*

д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

*Таран В. М.,*

студентка спеціальності 053 »Психологія» ОР «магістр»  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

### **SOFT SKILLS – ЯК МАЙБУТНЄ ПРОГРЕСИВНОГО ПЕРСОНАЛУ**

Ми живемо за часів четвертої промислової революції, яка ґрунтується на цифровій революції і вважається новою ерою через швидкість технологічних проривів, поширеність охоплення та величезний вплив нових систем.

У 2013 р. компанія Google провела дослідження, яке отримало назву Project Oхugen. Вивчивши дані про прийом на роботу, звільнення та просування кар'єрними сходами своїх співробітників з 1998 року,

експерти дійшли висновку, що серед восьми найбільш важливих якостей топ-менеджерів, які визначили їх успіх у компанії, сім – це «м'які» навички. Дані навички мають на увазі вміння спілкуватися, слухати, розуміти інших, їх цінності та думки, виявляти емпатію та підтримувати колег, вирішувати проблеми, бути добрим наставником, мати критичне та аналітичне мислення.

Інше дослідження під назвою Project Aristotle, проведене навесні 2017 року, підтвердило висновки, зроблені раніше, пов'язані із важливістю soft skills навіть у високотехнологічній сфері. Проєкт показав, що найкращі команди в компанії демонструють низку «м'яких» навичок: рівність, великодушність, допитливість до ідей своїх колег, емпатію, емоційний інтелект, емоційну безпеку, яка зайняла перший рядок у рейтингу. Це виявляється у доброзичливому ставленні до колег, відсутність психологічного тиску. Щоб досягти успіху, кожен член команди повинен почуватися впевнено, коли висловлює якісь думки і навіть якщо припускається помилок. Співробітник повинен знати, що його почують.

Soft skills - це навички ефективних комунікаторів та лідерів, необхідні як у повсякденному житті, так і у професійній діяльності; навички, які набуті завдяки додатковій освіті та особистому життєвому досвіду та використовуються для власного розвитку саме у професійній діяльності. «М'які» навички включають до себе вміння переконувати, знаходити підхід до людей, володіти лідерськими якостями, міжособистісне спілкування, ведення переговорних процесів, робота в команді, особистісний розвиток, управління часом, ерудованість, креативність та ін.

Дослідження, проведені Google, узгоджуються з даними інших досліджень, зокрема дослідженням некомерційної організації «Національна асоціація коледжів та роботодавців» (США), яке показало, що комунікативні навички входять до трійки найпопулярніших у роботодавців.

Необхідність розвитку soft skills визначається не тільки лише запитами роботодавців. У 2015 році було опубліковано результати дослідження «Навички для соціального прогресу. Сила емоційних та соціальних навичок», проведеного Організацією економічного розвитку та співробітництва (ОЕСР). Один з основних висновків, який зробили експерти, зводиться до того, що для успіху в житті, щоб ефективно справлятися з викликами ХХІ століття, сьогоdnішньому співробітнику необхідні наступні навички:

1. Когнітивні: грамотність та математичні навички, а також когнітивні навички вищого рівня (наприклад, логічне та креативне

мислення); вміння вирішувати проблеми, а не знання, необхідне для вирішення проблем; вербальна грамотність, уміння рахувати, пам'ять і швидкість вирішення.

2. Соціальні та поведінкові: соціально емоційні навички та особистісні якості; готовність отримати новий досвід, сумлінність, екстраверсія, такт та емоційна стабільність; саморегулювання, готовність до компромісів, умонастрій та навички міжособистісного спілкування.

3. Технічні: гарні навички ручної праці, знання методів, уміння працювати з матеріалами, механізмами та інструментами; технічні навички, набуті у процесі навчання або професійної підготовки, навички, необхідні для роботи у конкретній професії.

За останні 20 років різко змінилися і сама людина, і умови ринку праці. Такої ж пильної уваги вимагає знання сучасного ринку праці, що динамічно змінюється, і умов праці в умовах цифровізації. Звичне розуміння ринку праці з усталеними професіями та регіональними кордонами сягає в минуле, а в даний час впроваджується його диверсифікація та поява нових професій, нових завдань і функцій, посилюється суміжний характер праці.

Відомо, що інформаційні технології витісняють людину з усіх сфер, видів та операцій діяльності, де роботу може виконати робот. Цифрові технології мають сильний вплив на трансформацію трудових відносин та організацію праці в компаніях. Як стверджує М. Форд «Якщо говорити загалом, ніхто більше не робитиме нічого, що пов'язано з рутинною та повторенням». Автор підкреслює, що «комп'ютери все краще і краще вміють виконувати вузькоспеціалізовані, рутинні та передбачувані завдання і, цілком імовірно, що незабаром будуть перевершувати в цьому вмінні багатьох людей».

При цьому, крім зростаючої потреби в цифрових навичках, цифрова економіка, що розвивається, створює особливо сприятливі можливості для не когнітивних, «м'яких навичок», які комп'ютери не можуть виконати і тому вони є затребуваними. Вони включають, як правило, соціальні, емоційні та поведінкові навички та наявні дослідження в розвинених країнах показують, що зарплата більша у тих, хто добре володіє м'якими навичками.

Актуалізація цієї проблеми зумовлена тим, що вимоги до нової якості робочої сили на ринку праці, пов'язаних з цифровізацією, зобов'язує всі країни скоригувати свою увагу на розвиток навичок, необхідних для цифрової економіки. Такі дослідження з'являються, але не мають системного характеру.

Геополітичні, демографічні та технологічні тренди створюють нову реальність для ринку праці. Вертикальна ієрархія стає марною, горизонтальні взаємозв'язки ускладнюються, посилюється значимість комерціалізації ідей та розробок. Для кожного учасника ринку праці розширюється зона відповідальності за результат, за себе, за команду. Новим девізом для тих, хто хоче гарантувати свою стійку конкурентоспроможність на ринку праці, стає «еволюціонувати або вимреш».

Все більше проникнення алгоритмів та комп'ютерних рішень може вести до переорієнтації потреб ринку праці на «людське в людині»: творчий початок, культурні аспекти, індивідуальні та колективні цінності, а також універсальні «компетенції XXI століття», які не зможуть компенсувати цифрові технології. Таким чином, зараз активно досліджується проблема підготовки кадрів для цифрової економіки. Вже сьогодні конкурентоспроможність кадрів визначатиметься не так «твердими» навичками, як розвитком м'яких навичок.

#### **Список використаних джерел**

1. Самолюк Н.М. Soft та hard skills на ринку праці: сутність та складові / Вісник Національного університету водного господарства та природокористування. Економічні науки. – 2021. – Вип. 4. –294с;
2. Іванова Л. «Soft skills» як важлива складова конкурентоспроможності фахівця з інформаційних технологій / Іванова Л.В., Скорнякова О.В. // Young Scientist. – № 12 (64). – 2018. –87с;
3. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: зб. міні-кейсів / М.І. Радченко, Л.А. Колесніченко, Л.Л. Борисенко та ін. К.: КНЕНУ, 2019.151с

*Лисенкова І. П.*,  
д-р психол. наук, професор, завідувач кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Острополець І. Ю.*,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна  
*Патрушева Л. О.*,  
здобувач ОР «магістр» зі спеціальності 053 »Психологія»  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

### **ПРОБЛЕМА ШКІЛЬНОГО БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ**

Щороку питання шкільного булінгу або цькування стає все більш актуальним. З якої причини кожного року жертв булінгу постійно стає більше, нажаль невідомо, можливо, впливовим чинником даного питання стає швидкий темп розвитку інтернету і відкритий доступ до майже всіх сайтів безпосереднь й сайтів з змістом жорстокого характеру, котрий має силу впливу на психіку дитини, також сприяти може ситуація в державі, що в результаті підштовхує людей бути більш жорстокішими, причин є досить багато. При цьому всьому проблема має місце бути, й досить глобальна. Вона проростає в житті школярів непомітно, все починається з невинних дитячих жартів, а потім вони переростають в цькування, котрі призводять до поганих наслідків. Насильство в шкільному житті та самій школі потребує особливої уваги, адже саме ситуація в школі досить активно впливає на майбутній розвиток особистості абсолютно всіх школярів.

Більш детально проблему насильства, а саме третирування одних учнів іншими досліджувала велика кількість вчених, а саме І. Бердишев, І. Кон, К. Лоренц, Х. Лейманн, та ін. Вагомий внесок до теорії подолання булінгу, а саме дослідження його структури та причин виникнення зробили такі дослідники як Д. Лейн, Д. Ольвеус, Е. Міллер, Д. Томпсон, Е. Роланд, та ін. В той же час, можна відмітити таких вітчизняних та російських науковців: О.О. Барліт, А. Король, А.В. Чернякова та ін., котрі досліджують психологічні особливості учасників булінгу, його шляхи подолання та наслідки. Умови впровадження інноваційних технологій профілактики агресивної поведінки в умовах школи досліджують: І.А. Гайдамашко, Н.В. Заверико, Л.І. Лушпай та ін. Проте на привеликий жаль, питання розробки і використання соціально-педагогічних технологій профілактики булінгу серед підлітків так і залишається майже недослідженим у вітчизняній науці.

Вітчизняні дослідження із означеної проблеми містять загальний характер, не є дослідженими на сьогоднішній день теоретико-методологічні основи даного явища, а також його причини та наслідки виникнення булінгу серед підлітків закладу загальної середньої освіти.

Першодослідником, котрий почав досліджувати явище булінгу є Д. Ольвеус. Він досліджує сутність терміну «bullying» як ситуацію, в котрій учень є об'єктом негативних дій із боку одного чи декількох учнів. Відповідно до наведеного визначення, булінг – це використання власної сили, статусу, чи соціального положення для залякування, приниження або нанесення шкоди іншому, хто має меншу силу або статус. Інший відомий дослідник Е. Роланд досліджує явище булінгу як досить тривалий процес усвідомленого жорсткого ставлення (психічного чи фізичного) зі сторони однієї особи або групи осіб по відношенню до іншої особи, котра не має змоги захистити себе в такій ситуації.

Буллінг являє собою прояв постійної агресії, спрямованої на одну й ту саму людину. По суті – це знущання та цькування. Це досить широке поняття, яке включає різні види насильства: фізичне, емоційне, економічне, а також кібербулінг. Від конфлікту чи сварки булінг відрізняється тим, що може тривати місяцями.

Буллінг – це свого роду горизонтальний моббінг, коли психологічний терор походить від від однолітків і колег [1].

Буллінг є проблемою світового масштабу. Адже він знаходить своє місце в усі часи та в усіх країнах.

Буллінг – це тривале фізичне або психічне насильство з боку індивіда або групи щодо індивіда, який не здатний захистити себе в даній ситуації».

У своїх дослідженнях, котрі були присвячені причинам булінгу, шкільним прогулам і шкільного хуліганства, Лейн приділив особливу увагу таким факторам, як сім'я, а також індивідуальні особливості та мікроклімат школи.

Причинами шкільного цькування можуть бути різноманітні аспекти, що одною з таких причин булінгу є ціль підлітка, позбутися комплексу неповноцінності, а також самоствердитись.

Головними причинами булінгу в школі є:

- зі сторони жертви - зовнішність, занижена чи завишена самооцінка, діалект, тривожність та страх, надмірна чутливість, явно виражені фізіологічні захворювання, успішність, нав'язування всім своєї ідеї, порушення кордонів та правил інших;
- зі сторони булера – помста, привернення уваги, боротьба за владу, заздрість, відновлення справедливості, усунення суперника, відчуття ворожості, самоствердження. У своїй статті «Буллінг як

різновид насильства. Шкільний булінг» О.М. Ожійова максимально конкретизовано описує різні види булінгу [2].

Одним із видів булінгу є фізичний булінг. Найбільшого поширення набуває серед хлопчиків. Даний вид є найжорстокішою формою булінгу, коли жертву штовхають, б'ють, ставлять підніжки, а також при побитті використовують різні предмети і т.д. Проте трапляються випадки фізичного булінгу і серед дівчат, в 2022 році на всю Україну пролунала новина, що в Польщі однолітки знущалися (морально та фізично) з дівчинки, яка вимушена була через військові дії в Херсоні переїхати до польського міста Білосток, дівчинка двічі змінювала навчальний заклад, але в результаті повторно піддавалася булінгу. На жаль, таких випадків, дуже багато [3].

Іншим видом є психологічний булінг. Це цькування, котре пов'язане з дією на психіку, шляхом вербальних образ, залякувань, насмішок, переслідувань, котрі надають емоційний тиск на жертву. **Такий вид булінгу** завдає психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідувань, залякувань, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість. До даної форми відноситься:

- *вербальний булінг* (знаряддям є голос (образливе ім'я, з котрим постійно звертаються до жертви булінгу, обзивання, поширення чуток (образливих) і таке інше);

- *образливі жести чи то дії;*

- *залякування* (використання агресивної мови тіла та інтонацій голосу за для того, щоб примусити жертву робити або не робити щонебудь);

- *ізоляція* (жертву усвідомлено ізолює, виганяє чи ігнорує частина учнів, чи весь клас);

- *активне неприйняття* (з'являється у відповідь на ініціативу, котра походить від жертви, кривдники дають зрозуміти, що вона є ніхто, а також що її думка абсолютно нічого не означає, роблять її «цалом відбувайлом»);

- *пасивне неприйняття* (постає лиш в певних ситуаціях, коли необхідно вибрати когось до команди, групи, сісти за парту, прийняти до гри, діти дають відмову: «З ним не буду!»);

- *ігнорування* (не звертають уваги, не помічають, не спілкуються, забувають, не проявляють відкритої агресії, але разом з тим не цікавляться);

- *вимагання* (їжі, грошей або інших речей);

- *пошкодження чи інші дії із майном* (грабіж, ховання, крадіжка особистих речей жертви).

Кібербулінг – це приниження жертв з допомогою залучення цифрових технологій. Вдалим прикладом кібербулінгу може слугувати інтернет-гра «Синій кит», де так звані «куратори» здійснювали вплив на

дитячу психіку за допомогою соціальних мереж, давали їм певні завдання, різного характеру, а останнім було самогубство.

Булінг знаходить місце в усіх сферах діяльності, саме тому в період сьогодення форм цькування досить велика кількість. У булінгу наявна певна структура, котра базується на трьох складових: 1) агресор – він же булер, призвідник цькування. Сюди можна віднести послідовників – тих, хто підхоплює ідеї «лідера»; 2) жертва. Типових рис у жертв булерів немає, нею може стати будь-хто; 3) спостерігач – ті, хто не втручається, лише дивиться на знущання з боку.

Булерами здебільшого являються діти, котрі мають нарцистичні риси характеру. Головна особливість нарциса - самоствердження за рахунок інших та прагнення до влади.

Здебільшого, булери діють заради публіки, свідки для нех є необхідністю. Типові риси булера можуть проявлятися в дітей, котрі не являються ініціаторами булінгу в шкільному класі, проте вони будуть не так яскраво виражені, як в самих булерів.

Психологи здебільшого наголошують на таких типових рисах булера: такі діти мають впевненість, що в разі якщо вони підкорять собі всіх однокласників, то їм буде легше досягати бажаного: бажать бути в центрі уваги; ставлять себе вище жертви; вразі якщо такі діти не являються лідерами класу, то ставлять за ціль ними стати.

В шкільному булінгу здебільшого участь бере ціла група дітей. Спостерігачі, це основна маса шкільного булінг в класі. Їх може супроводжувати почуття вини у зв'язку з тим, що вони не відстоюють чужих інтересів, що не захищаються за дітей, котрих принижують, у зв'язку з тим, що вони підтримують дії кривдника. Проте почуття провини в них є присутнім короткий проміжок часу, поетапно, діти стають безжальними та цинічними до жертви.

Спостерігачами здебільшого є діти, котрі бояться бути на місці жертви; котрі не мають бажання виділятися з натовпу однолітків; діти, котрі раніше зазнавали насильства, мають бажання відігратися за власні приниження.

Типових жертв шкільного терору немає. Жертвою може стати будь хто, навіть той хто передчуває, що може стати жертвою булінгу, в результаті стає його ініціатором. Абсолютна будь яка дитина може бути забуленою.

Жертвами шкільного цькування, досить часто, проте не завжди, стають дуже чутливі діти, котрі не можуть відстояти власну позицію. Такі діти не мають змоги настояти на своєму та не можуть зарекомендувати, як впевнених в собі, а також впевнених в своїх можливостях.

Отже, варто відмітити, психологічний терор являється більш поширеним серед підлітків, в порівнянні з фізичним. Булінг абсолютно



у всіх своїх формах наявний в житті підлітків. У період підліткового віку активно формується самосвідомість і Я-концепція особистості. Школярі з 7 по 11 клас найбільш часто перестають бути такими, якими їх сприймали раніше. Це несе загрозу того, що устрою їхньої компанії властиві зміни, і влада лідерства може перейти до рук підлітків із неблагополучних сімей чи важко виховуваних підлітків. В разі якщо вони здобувають авторитет, то у більшій кількості випадків це призводить до різного роду цькування і булінгу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу. Кривий Ріг: Тов ВВП «Інтерсервіс», 2024. 312 с.
2. Ожйова О.М. Булінг. Шкільний булінг: поняття та основні форми. *Вчені записки Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія»*. Харків, НУА. 2019. С. 158-163.
3. Бажаємо бомбічних канікул: Чому українців часом цькують у польських школах. *Науковий вісник*. Чернівці, 2023. С. 15-25.

УДК 159

*Лисенкова І. П.,*

д-р психол. наук, професор, завідувачка кафедри психології,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

*Черевач Ю. В.,*

студентка V курсу спеціальності 053 «Психологія»,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

### **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сучасні реалії ставлять нові виклики перед системою професійної освіти. Швидкозмінне, динамічне середовище, високий рівень невизначеності вимагають від фахівців здатності адаптуватися, оперативно реагувати на зміни та ефективно працювати в умовах постійних трансформацій.

У зв'язку з цим, система професійної підготовки повинна переорієнтуватися, щоб забезпечити формування у здобувачів освіти комплексу компетентностей, необхідних для успішної самореалізації в мінливих умовах сьогодення. Ключового значення набувають такі аспекти, як:

- розвиток критичного мислення, креативності, здатності до інновацій;
- опанування сучасних технологій, цифрових інструментів та методів роботи;
- формування гнучкості, адаптивності, стресостійкості;
- набуття навичок самоорганізації, самонавчання, саморозвитку;
- удосконалення комунікативних компетентностей, емоційного інтелекту.

Відповідно, перед системою професійної освіти стоїть завдання трансформувати освітні програми, методики та технології відповідно до нагальних потреб ринку праці, забезпечуючи підготовку фахівців, здатних ефективно діяти в умовах високої динамічності та невизначеності.

Вивчення психологічної готовності до професійної діяльності є одним з актуальних питань нашого часу. Пов'язано це насамперед зі зміною до вимог підготовки спеціаліста вищими та середньо-спеціальними навчальними установами у контексті соціально-економічних та культуральних перетворень у житті українського суспільства.

Важливою передумовою успішної професійної адаптації та діяльності фахівця є його готовність до виконання професійних обов'язків. Однак, виникає питання, наскільки випускники закладів вищої освіти дійсно готові до здійснення професійної діяльності.

Спостереження за трудовою діяльністю показують, що найбільшого успіху досягають ті випускники, які виявляли активність, ініціативність, реалізовували себе у різних видах діяльності ще під час навчання. Оцінка ж їхньої підготовки за показниками теоретичних знань та практичних умінь не завжди адекватно відображає дійсний рівень готовності до професійної роботи.

Професійна готовність здобувача включає мотиваційний компонент, що проявляється у системі стійких установок і мотивів. Вона характеризує здатність майбутнього фахівця вирішувати в умовах навчання завдання, наближені до реальної професійної діяльності, та успішно включатися у роботу після закінчення ЗВО. Така готовність сприяє ефективному виконанню професійних обов'язків, раціональному використанню здобутих знань і досвіду, збереженню самоконтролю та орієнтації в робочих ситуаціях, а також швидкій адаптації до умов праці й подальшому професійному вдосконаленню [3].

Вітчизняні науковці пропонують різні підходи до визначення поняття «готовність» у психології. Зокрема, Н.О. Кордунова і

Н.С. Дмитріюк розглядали психологічну готовність як стійкість діяльності у полімотивованому просторі, тоді як О.В. Романенко розуміла її як наявність у фахівця необхідних знань, умінь і навичок для здійснення професійної діяльності на сучасному рівні. Ю. Діденко досліджувала професійну мотивацію, як внутрішній чинник розвитку професіоналізму майбутнього психолога.

Дослідники наголошують, що мотиваційна сфера зазнає трансформацій на різних етапах професіоналізації. На стадії вибору професії в особистості формується інтерес до змісту майбутньої діяльності, розуміння її значущості, професійне покликання та очікування. На етапі оволодіння професією відбувається поглиблення адаптації, коригування професійних мотивів і цілей, зміцнення мотивів професійної майстерності та самореалізації. На стадії розквіту професійної діяльності посилюються мотиви індивідуального внеску та творчості, а на завершальному етапі можливі мотиви самореалізації в нових сферах чи захисна мотивація [2, с. 120].

Таким чином, динаміка мотиваційної сфери особистості є важливим аспектом її професійного становлення, що потребує врахування в процесі фахової підготовки майбутніх фахівців.

На різних етапах професіоналізації відбуваються трансформації мотиваційної сфери особистості. Змінюються склад мотивації, структура мотиваційної сфери, домінування окремих спонукань. При цьому можливі найрізноманітніші індивідуальні варіанти.

У процесі оволодіння професією студент «розпізнає» нормативно схвалений спосіб діяльності та перетворює його на індивідуальний. Внутрішньою основою цього є формування психологічної системи діяльності на базі особистісних якостей, мотивів, цілей і умов. Потреби, інтереси, світогляд, життєвий досвід особистості складають вихідну основу для становлення такої системи [3].

Принциповим моментом є прийняття майбутнім фахівцем самої професійної діяльності. Це рішення залежить від того, наскільки уявлення про професію відповідає його потребам. Обираючи професію, людина «проектує» свою мотиваційну структуру на можливості задоволення потреб у цій діяльності. Більші потреби зумовлюють вищі вимоги до професії, але й більше задоволення від неї.

Таким чином, мотиваційні аспекти оволодіння професією є важливою основою формування психологічної системи діяльності майбутнього фахівця.

Діденко Ю. зазначає, що в процесі професійного становлення відбуваються трансформації мотиваційної структури особистості за двома напрямками:

1) загальні мотиви особистості трансформуються у професійні мотиви.; людина знаходить можливості задоволення своїх потреб у межах професійної діяльності, хоча ці потреби можуть мати й більш широкий характер;

2) зі зміною рівня професіоналізації змінюється система професійних мотивів – на різних етапах формуються різні домінуючі мотиви [1, с. 327].

Критичними моментами в генезі мотивації є прийняття професії та формування особистісного сенсу діяльності. Об'єктивні можливості задоволення потреб у професії набувають суб'єктивного характеру і зумовлюють подальше перетворення діяльності, її динаміку та результативність [2, с. 123].

Емпіричні дослідження мотиваційної готовності студентів-психологів показали, що в цілому для них характерна недостатня сформованість мотиваційного компонента. Однак, спостерігається динаміка мотивації від курсу до курсу, а також відмінності між студентами з різними смислоттєвими орієнтаціями.

Таким чином, мотиваційна сфера майбутніх психологів є важливим предметом вивчення, оскільки відображає особливості їхнього професійного становлення та визначає успішність майбутньої фахової діяльності.

Ключовим аспектом, що характеризує студентів-психологів, є їхня висока готовність до самовдосконалення та саморозвитку. Це вказує на те, що вони прагнуть до формування ідеального образу себе як майбутніх фахівців та співвідносять свої цілі, вчинки й дії з цим ідеалом [1, с. 328].

Водночас професійна мотивація переважає над навчально-пізнавальною, що свідчить про недостатню ідентифікацію студентів з обраною професією та спрямованість не стільки на отримання необхідних знань, скільки на саму формальну наявність вищої освіти, що заохочується суспільством.

У процесі навчання на психологічному факультеті відбуваються помітні зміни у мотиваційній сфері студентів:

- спостерігається поступове зміщення від домінування прагнення до самопізнання на першому курсі (48 %) до переважання готовності та самовдосконалення на випускному п'ятому курсі (52 %). Це може бути пов'язано з набуттям студентами необхідних знань про себе в процесі вивчення психодіагностики;

- професійна мотивація є найвищою на другому курсі (22,2 %), а найнижчою на четвертому (6,4 %), що свідчить про перші практичні

спроби себе у фаховій діяльності та поступове усвідомлення її важливості;

- соціальні мотиви яскраво виражені на початку навчання (28,8 % на першому курсі), а до п'ятого курсу знову зростають (15,8 %) у зв'язку з необхідністю захисту кваліфікаційної роботи;

- навчально-пізнавальна мотивація найнижча на четвертому курсі (6,8 %), але до п'ятого курсу стає провідною (22,4 %), оскільки студенти розуміють потребу в ґрунтовних знаннях для практичної роботи;

- творча самореалізація стає все більш значущою, зростаючи від 5,7 % на першому курсі до 21,3 % на четвертому, що відображає розвиток упевненості та прагнення самовираження.

Загалом, спостерігається поступове зміщення мотивації від соціальної та пізнавальної на початку навчання до переважання професійної та самореалізаційної мотивації на старших курсах. На основі проведених досліджень виявлено, що сенсожиттєві орієнтації впливають на мотиваційну готовність студентів-психологів до професійної діяльності. Студенти з високою мотиваційною готовністю мають чіткі життєві цілі, сприймають життя як цікаве і насичене, вважають, що можуть контролювати своє життя та свідомо прагнуть самореалізації. Студенти з низькою мотиваційною готовністю живуть сьогоднішнім, не мають чітких планів, вважають, що життям керують обставини, а не вони самі. Вони характеризуються низькою осмисленістю та відповідальністю за своє життя.

Отже, мотиваційна готовність до професійної діяльності тісно пов'язана з сформованістю ціннісно-сміслової сфери особистості. Концептуальна модель такої готовності включає ціннісно-смісловий, професійно спрямований та мотиваційно-навчальний компоненти. Розвиток мотиваційної готовності студентів-психологів сприяє підвищенню їхньої трудової активності, адаптації до професійної діяльності та досягненню успіху.

### **Список використаних джерел:**

1. Діденко Ю. Професійна мотивація як внутрішній чинник розвитку професіоналізму майбутнього психолога. *Матеріали XII Міжнародної науковопрактичної конференції (19 травня 2023 р., м. Київ)*. Київ: ДЗВО «УМО», 2023. № 6. С. 324-331.

2. Кордунова Н.О., Дмитріюк Н.С. Психологічні особливості становлення професійної компетентності студентів у процесі фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія*

навчання. *Генетична психологія. Медична психологія.* 2020. Том X. Випуск 34. С. 117-128.

3. Романенко О.В. Діагностика готовності майбутнього спеціального психолога до професійної діяльності на етапі навчання у вищому навчальному закладі. URL: <http://aqce.com.ua/vipusk-n8-2017/romanenko-ov-diaagnostika-gotovnosti-majbutnogo-specialnogo-psihologa.html> (дата звернення: 13.04.2024).

УДК: 159.9.072.433

*Миропольцева Н. І.,*

канд. психол. наук, доцент кафедри психології,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА**

В даний час потреба суспільства у висококваліфікованих спеціалістах є дуже гострою та розглядається тенденція посилення даної потреби на майбутнє. Основна мета професійного навчання навчальних закладів - підготовка кваліфікованого спеціаліста, конкурентоспроможного на ринку праці, відповідального, орієнтованого в суміжних сферах діяльності, здатного до ефективної роботи за фахом, готового до професійного зростання. Для успішної професійної діяльності важливий певний рівень розвитку соціального інтелекту, який визначається особливостями сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, ерудованості, загальної культури. Однак у роботах сучасних психологів все більш чітко звучить думка про те, що для більш ясної картини інтелектуального потенціалу особистості недостатньо знати показники загального інтелекту, необхідно також мати уявлення про здатність до ефективної міжособистісної взаємодії. Таким чином, окрім розвинутого загального інтелекту, досить велике значення має рівень розвитку соціального інтелекту, що визначає здатність людини до ефективного спілкування та розуміння себе та інших, успішність соціальної адаптації, розуміння та прогнозування результатів власної поведінки та поведінки партнерів по взаємодії. Особливої уваги у даному аспекті набуває дослідження соціального інтелекту майбутніх психологів, адже при розмові психолог зчитує 55% невербальних сигналів іншої людини, задля кращого її розуміння. Отже, вивчення соціального інтелекту особистості має наукове і практичне значення, є необхідною складовою

навчального процесу для подальшого розвитку його рівня, адже соціальний інтелект є невід'ємною складовою в наборі навичок представників даної професії [2;3].

Аналіз наукової літератури показав, що проблема становлення та розвитку соціального інтелекту студентів-психологів розглядалась дискретно. Уявлення про природу соціального інтелекту викладено у дослідження зарубіжних та вітчизняних концепцій, зокрема: пізнання перетворень поведінки людей (Г. Айзенк, Г. Олпорт, О. П. Саннікова, Е. Торндайк), дослідження невербального спілкування (Дж. Гілфорд, Д. Люсін, О. Б. Мельничук, М. Саллівен, М. Форд), комунікативної поведінки (Ю. Ємельянов, Л. О. Ляховець, І. І. Стрілецька), інтегративних зв'язків (Г. Гарфінкель, О. Джон, Б. Ломов, К. Ясперс) та інші. Проблема розвитку соціального інтелекту представників гуманітарних професій, зокрема студентства розглядалась у роботах (Н. Л. Каменська, М. К. Кременчуцька, Л. О. Ляховець, О. Б. Мельничук, Н. Л. Руда, Ю. С. Федорі).

Невербальне спілкування реалізується за допомогою знакових систем: міміка, жести, пантоміміка, простір тощо. Невербальна поведінка доповнює нашу вербальну мову, характеризуючи емоційний стан партнерів, і створює психологічний контакт між співрозмовниками. Чарлі Чаплін та інші актори німого кіно були засновниками невербальної комунікації. За допомогою жестів, а особливо міміки, глядачі визначали позитивних та негативних персонажів. Розуміння поз, міміки та жестів дозволяє психологу правильно зрозуміти людину та уточнити правдивість сказаного нею, встановити реальну проблему та теми, які її хвилюють. Усі без виключення доповнюють своє мовлення жестами для досягнення різних цілей: більш яскраво виразити свої емоції та почуття, приховати хвилювання або обман, доступно пояснити інформацію. Дорослі здатні більш стримано виражати свої емоції і відповідно їх невербальна поведінка скупа на жести і мімічні вирази. Юнаки частіше використовують невербальну поведінку. Саме тому ми обрали цю вікову категорію для проведення нашого дослідження [1;4].

З метою вияву особливостей прояву соціального інтелекту майбутніх психологів нами було проведено пілотажне дослідження. Вибірка складалась зі 70 студентів-психологів Чорноморського національного університету імені Петра Могили, з них – 63 особи жіночої статі та 7 осіб чоловічої статі. В якості психодіагностичного інструментарію нами була використана методика «Соціальний інтелект» Джой Гілфорда. Методика «Соціальний інтелект» [4, с. 3] спрямована на виявлення у людини рівня розуміння комунікативної

поведінки оточуючих. Вона містить у собі чотири субтести, один з яких оцінює рівень вербальних показників особистості, а три інші – невербальних. Перший субтест «Історії із завершенням» дає можливість отримання результатів поведінки – здібність передбачити майбутній хід подій, спираючись на наявну поточну інформацію. Другий субтест «Групи експресії» вимірює фактор пізнання класів поведінки – здібність розуміти загальну картину, проаналізувавши окремі деталі та ситуаційну інформацію. Третій субтест «Вербальна експресія» визначає фактор можливості пізнання перетворень поведінки – здібність розуміти однакові вербальні прояви у різних ситуаційних контекстах, вміння їх адекватно сприйняти та інтерпретувати. Четвертий субтест «Історії з доповненням» дає можливість пізнання систем поведінки – вміння вловити логічний хід подій та сенс поведінки людей у певних ситуаціях. Після обробки тесту людина отримує результат, який складається з 5 шкал. У кількісній інтерпретації виділяють наступні показники: 1 – низький рівень, 2 – нижче середнього, 3 – середній, 4 – вище середнього, 5 – високий. Особистість з низьким соціальним інтелектом відчуває труднощі в розумінні та прогнозуванні поведінки у міжособистісних стосунках – це знижує можливість соціальної адаптації. Особистість з високим рівнем вдало інтерпретує отриману інформацію, здатна прогнозувати розвиток ситуації та вміє знаходити рішення у різних взаємодіях.

Результати проведеної методики дали можливість побачити наступні аспекти. В цілому у студентів відсутній низький рівень соціального інтелекту – це свідчить про наявність здібностей розпізнавати вербальні та невербальні сигнали у різних ситуаційних контекстах.

Отримані дані за шкалою «Пізнання в цілому» показали наступне – показники нижче середнього та середнього рівня мають однаковий рівень прояву складають 44% від загальної кількості. Такі особистості легко вступають в контакт, відкриті до спілкування, володіють емпатією та здатні аналізувати і зіставляти інформацію, яка надходить від вербальних та невербальних каналів іншої людини.

Результати вище середнього та високого рівнів складають 6% від загальної кількості. Такі особи легко адаптуються в колективі, відкриті до спілкування, відчувають психоемоційний стан людини та здатні передбачити її поведінку. Вони пізнають себе та мають розвинуту здібність до рефлексії, розуміють мову невербального спілкування, що дозволяє чітко та точно висловлювати судження про людей. Вміють тактично себе вести у конфліктних ситуаціях.



Студенти, які мають рівень нижче середнього погано розуміють зв'язок між поточною поведінкою людини, їх обсяг від загальної кількості складає 13%. Студенти з середнім рівнем складають 37% від загальної вибірки, вони здатні передбачати поведінку своїх співрозмовників, проте деколи можуть помилково інтерпретувати інформацію, яка потягне за собою негативні наслідки. Студенти з вище середнього та високим рівнями складають 37% та 13% від загального обсягу відповідно. З таким рівнем особистість впевнено може сказати, аналізуючи іншу людину, її думки, наміри та дії, про наслідки такої поведінки. Вона володіє знанням нормо-рольових моделей і правил, здатна чітко вибудовувати свою поведінку для досягнення цілей у будь-яких ситуаціях спілкування (сімейна, ділова, дружня тощо).

Середній рівень є домінуючим шкали «Пізнання класів поведінки» і складає 69% від загальної кількості. Такі студенти здатні зчитувати невербальні прояви співрозмовника і зіставляти їх з вербальними сигналами. Вони аналізують жести, пози, міміку таким чином, щоб зрозуміти поточний психоемоційний стан людини. Низький рівень складає 6% від загальної кількості – це свідчить про орієнтацію студента більше на вербальні сигнали, ніж на невербальні. Вище середнього та високий рівні становлять 19% та 6% відповідно. Студенти при такому рівні володіють чуттєвістю до поведінки іншої людини, у таких осіб дуже добре розвинута інтуїція, за допомогою якої вони вдало розуміють іншу людину, її наміри, настрої, почуття.

Шкала «Пізнання перетворень поведінки» демонструє домінування показника нижче середнього рівня і складає 44% від загальної кількості, а також низький рівень – 19%. Студенти з низьким рівнем не здатні чітко розрізняти одні і ті ж вербальні сигнали і різних ситуаційних контекстах, що є причиною конфліктних взаємодій. Студенти з середнім (25%), вище середнього (6%) та високим (6%) тонко відчують людські взаємовідносини, будують своє мовлення відповідно до ситуації та правильно інтерпретують вербальні сигнали партнера. Вони володіють рольовою пластичністю.

Шкала «Пізнання систем поведінки» демонструє домінування середнього рівня, який складає 69% від загальної кількості. Середній та високий (6%) рівні дозволяють студенту аналізувати логічний хід ситуації та взаємодію людей в них. Вони розпізнають структуру міжособистісних ситуацій в динаміці. Рівень нижче середнього складає 25% від загальної кількості. Студент погано розуміє динаміку міжособистісної ситуації, наслідком цього є складнощі в адаптації особистості до різного роду взаємин між людьми (сімейні, ділові, дружні тощо).

Аналіз результатів пілотажного дослідження серед студентів-психологів виявив домінування середнього та нижче середнього рівнів соціального інтелекту, що вимагає здійснення подальшого корекційного впливу, адже для студентів-психологів, як для майбутніх спеціалістів в системі професій «людина-людина», є важливим наявність високого рівня розвитку соціального інтелекту. За трьома субтестами, які досліджують невербальну поведінку, показники сягають середнього рівня. Студенти здатні прогнозувати майбутню поведінку співрозмовника на основі аналізу його невербальних сигналів, висловлених думок та емоційного стану. Субтест «Вербальна експресія» має показник нижче середнього. Це вказує на те, що студенти погано відчують різницю між однаковим вербальним сигналом у різних контекстах. В контексті отриманих результатів чітко постає необхідність та важливість наших подальших експериментальних досліджень на цьому ґрунті з метою розвитку рівня соціального інтелекту студентів-психологів.

Соціальний інтелект студентів-психологів є важливою складовою їх професійної реалізації та ідентифікації, адже забезпечує ефективну взаємодію з людиною. У сучасній психології існує декілька підходів до визначення соціального інтелекту, але всі вони сходяться на тому, що даний феномен є спеціальною здібністю, яка визначає здатність до розуміння інших людей. Результати емпіричного дослідження виявили переважання середнього рівня соціального інтелекту. Що свідчить про те, що студенти розуміють почуття та думки людей, аналізуючи їх невербальні сигнали, та можуть прогнозувати майбутню поведінку співрозмовника, але інколи допускають помилки при аналізуванні проявів невербального спілкування. Це дає підстави стверджувати про необхідність забезпечення психологічного супроводу студентів для його становлення в процесі навчальної діяльності.

### **Список використаних джерел:**

1. Альохіна Н. Соціальний інтелект в структурі соціальної компетентності фахівців фармації. *Вісник Харківського національного університету*. 2013. №1046. Вип. 51. С. 60-63.
2. Булка Н. Ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 43-53.
3. Мельник А. Віковий аспект вивчення соціального інтелекту дітей різного шкільного віку. *Вісник Харківського національного університету*. 2013. №1065. С.144-146.

4. Руда Н. Л. Соціальний інтелект психолога як чинник професійної діяльності. *Науковий вісник МНУ ім. В. О.Сухомлинського. Сер. :Психологічні науки.* 2012. Т. 2. Вип. 9. С. 202–205.

УДК 159.98:37.015.3

**Яблонський А. І.,**  
д-р психол. наук, доцент,  
професор кафедри психології,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

### **ГУМАНІТАРНО-ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

В останні десятиліття відбувається переосмислення змісту освіти, що пов'язане з переходом країни до інноваційного соціально зорієнтованого типу розвитку і зумовлює переоцінку ролі та завдань освіти. Методологічним орієнтиром у модернізації системи освіти, інтегрованою ідеєю оновлення її змісту на метапредметному рівні став принцип гуманітарності. Це пов'язано з необхідністю комплексного проектування системи заходів, спрямованих на успішне засвоєння особистістю гуманітарних цінностей, розвитку гуманітарної культури та стратегії втілення принципу гуманітарності в освітню практику.

Поняття «експертиза» тлумачиться у словникових джерелах по-різному, але загалом зводиться до такого трактування: поглиблене дослідження психологом (експертом) певних питань, розв'язання яких вимагає спеціальних психологічних знань. Теоретичні основи, умови проведення і конкретні процедури психологічної експертизи розробляються у прикладних галузях психологічної науки (інженерна, юридична, медична та ін.) [2, с.118].

Незважаючи на різні підходи в розумінні та визначенні експертизи спільним є те, що в її основі лежить процес оцінки будь-чого з точки зору людини, її потреб та інтересів, її діяльності й насамкінець – її життя. Відтак, усі провідні фахівці – філософи, соціологи, психологи, педагоги, економісти обговорюють тему експертизи як гуманітарну проблему.

Реагування освітніх систем на суспільні, гуманітарні виклики відбуваються не автоматично, а опосередковуються активністю педагогічних, громадських, державних діячів і відзначаються певної інерцією. Це спричиняє нагальну і постійну потребу досліджень,

моніторингу функціонування освітніх систем та спрямованого узгодження їхніх основних параметрів із суспільними змінами [1, с.167].

Оснoву гуманітарної експертизи становить гуманітарна рефлексія, завдання якої полягає у визначенні відповідності наявних у конкретній ситуації умов збереженню і створенню цінностей, орієнтованих на підтримку органічного співіснування людини та світу. Гуманітарна експертиза – це експертиза глибинна та особистісно зорієнтована, оскільки в центрі її уваги перебуває особистість, людина у своїх сутнісних людських проявах.

Інноваційна освіта, яка безперервно розвивається, потребує самопізнання, а також психолого-педагогічного осмислення актуального стану та прогнозування наслідків для соціуму. Гуманітарна експертиза розглядає інноваційну діяльність з позицій створення і збереження цінностей, які підтримують людину, і тому вона охоплює будь-яку інноваційну діяльність. Запит на експертизу у сфері освіти зумовлений насамперед, наявністю в ній складних та багатоваріативних інноваційних проєктів та практик. Саме це і детермінує потребу забезпечення не менш диференційованих експертних процедур, які дозволяють сформулювати науково обґрунтовану їх експертну оцінку. У такому випадку експертиза інноваційної діяльності є поліфункціональною, оскільки поєднує в собі декілька цільових функцій (контрольну, оціночну, діагностичну, прогнозну, конфліктну), комплекс яких в кожному конкретному випадку визначається індивідуально.

Комплексна гуманітарна експертиза стає необхідною насамперед в ситуаціях невизначеності, де не існує однозначно правильної відповіді, де важко говорити про детермінацію, прямий причинно-наслідковий зв'язок. Гуманітарні науки мають справу не з необхідним, а з можливим, отже, вони описують спектр можливостей, з якими зустрічається людство. Саме внаслідок цього експертизі надається все більшого значення як одному з головних інструментів реалізації змін у соціумі та освіті, зокрема.

Експертизу слід визначити як метод дослідження і розв'язання проблемних ситуацій фахівцями, що володіють спеціальними знаннями, шляхом вибору найбільш аргументованих рішень. Ю. Швалб трактує експертизу як «особливий вид оціночної діяльності» [4, с.57.]. Саме таке її розуміння дає змогу «акцентувати увагу на тому, що об'єкт експертизи інтерпретується з позиції тих знань або практик, які не включені в сам об'єкт» [4, с.57.]. При цьому, – наголошує Ю.Швалб, – «тільки рефлексивна визначеність цієї іншої точки зору

відрізняє експертне судження від звичайних оціночних висловлювань» [4, с.57.].

У країнах Заходу набула широкого розповсюдження наукова експертиза у сфері освіти, яка здійснюється у формах «педагогічного аудиту», «психолого-педагогічної експертизи», «комплексної гуманітарної експертизи» тощо [1]. Там вже склалася розгалужена ієрархічна система «експертного супроводу проєктів» і тому фактично жодна освітня інновація не оминає експертного оцінювання на тих чи інших етапах свого впровадження і здійснення. Подібні процеси вже давно актуалізувалися в Україні і потребують невідкладного вирішення.

Гуманітарно-психологічну експертизу в освіті визначаємо як специфічну, інтегративну систему психодіагностичних процедур, що має свої методологічні й теоретичні засади, цілі та функції, об'єкт і предмет, критерії оцінки якості наданих експертних висновків, та орієнтована на діагностування, прогнозування і розв'язання актуальних проблем у загальній середній освіті [5, с.16]. Об'єктом психологічної експертизи освіти є явища, події, процеси та предмети сфери освіти, які містять у собі необхідну для експертного дослідження інформацію, підлягають експертному дослідженню, а також вимагають для цього спеціальних психологічних знань та застосування спеціальних засобів і методів психологічної науки. Відповідно, предметом психологічної експертизи освіти є закономірності формування, розвитку і функціонування освіти, реалізація освітніх інновацій, технологій, які складають зміст діяльності суб'єктів освіти та потребують дослідження з використанням відповідного обсягу спеціальних знань, засобів і методів, які входять до компетенції психолога-експерта [5, с.16]. З урахуванням дисциплінарності та міждисциплінарності знання як основи проведення експертизи, остання є комплексною багатопредметною або багатопрофесійною, оскільки інноваційний продукт (освітній процес) розробляється на перетині різних наукових дисциплін і вимагає компетентної оцінки фахівців-експертів. Тут доречно навести абсолютно раціональну думку М.-Л.А.Чепи: «Експертна діяльність не може проводитися дилетантами. Експертів потрібно готувати, створювати їм інфраструктуру для професійного спілкування, технологізувати процедури проведення експертиз для захисту експертних висновків від необ'єктивності, політичної заангажованості, упередженості» [3]. Варто також підкреслити, що попит на експертні висновки високого якісного рівня зростає у всіх сферах соціального життя.

Значна частина психологів у професійному плані виявляються невідповідними до експертної діяльності в умовах динамічного

соціуму, що зумовлює потребу розробки нових підходів до їхньої професійної підготовки з урахуванням особливостей соціально-економічної та соціально-культурної ситуації в країні. Зауважимо, що в системі вищої освіти наявна суперечність між традиційною орієнтацією на підготовку психолога, здатного працювати в закладах освіти і вирішувати питання психологічного супроводу розвитку особистості та потребою у фахівцях, здатних працювати в соціумі й здійснювати гуманітарно-психологічні експертні дослідження у різних сферах соціальної практики.

Призначення гуманітарно-психологічної експертизи в освіті як особливого методу діагностичного дослідження освітніх процесів і полягає в тому, щоб слугувати засобом такого самопізнання та рефлексії його розвитку. Предметом вищеназваної експертизи є реальний або можливий потенційний вплив соціальних явищ на психологічні процеси, властивості й стани людей і вплив психологічних процесів, властивостей і станів людей на соціальні явища. Такий різновид експертизи є якісно вищим, оскільки ґрунтується на міждисциплінарному аналізі, а термін «гуманітарна» акцентує увагу на тому, що експерт має справу з діями людей, їхніми психоемоційними станами та переживаннями. Поєднання функціонального й процесуального підходів у аналізі експертної діяльності психологів дозволяє виокремити провідні її функції – аналітичну, прогностичну, нормативну, оціночну, дослідницьку, розвивальну.

Гуманітарність є основоположним принципом соціально-психологічної теорії, її основним вихідним положенням, яке породжує і визначає світоглядний рівень експертної діяльності. Суб'єктом гуманітарно-психологічної експертизи є громадянське суспільство та його інституції. Вона забезпечує надання пріоритетності загальнолюдським життєвоважливим цінностям в будь-яких інноваціях, коли виникає потреба в оцінці складних процесів різнопланових суспільно-соціальних та природничо-екологічних тенденцій.

Вона є ефективним і часто єдиною можливим методом вивчення й підтримки складних явищ і процесів освітніх інновацій. З іншого – гуманітарно-психологічна експертиза постає одним із самостійних видів професійної діяльності психолога. Теоретичні й експериментальні дослідження експертизи в обох зазначених аспектах створюють передумови для її цілісного розуміння як одного з пріоритетних напрямів психологічної теорії та практики.

### Список використаних джерел:

1. Лавриченко Н.М. Соціокультурні аспекти модернізації змісту базової освіти в західноєвропейських країнах. *Педагогіка і психологія*. № 3-4. 2001. С. 167-174.
2. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О.М. Степанов. К: “Академвидав”, 2006. 424 с.
3. Чепан М.-Л. А. Психологічна експертиза освіти. *Збірник наукових праць інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України*. Т.ХІІ. Ч 5. 2011. С. 337-341.
4. Швалб Ю. М. Методология и теория экспертной деятельности: психологические аспекты. Монография. К.: Основа, 2013. 240 с.
5. Яблонський А.І. Теоретичні і методологічні засади психологічної експертизи змісту загальної середньої освіти. Автореф. дис... доктора психол. наук. Київ, 2019. 40 с.

УДК 314.15-054.73(477)(043.2)

**Чорна В. О.,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності «Психологія»,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ВІДНОВЛЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Значна частина населення України опинилась в статусі внутрішньо переміщених осіб. В контексті цієї проблеми постає необхідність виявлення обставин, які б могли прискорити процес їх адаптації до нових умов проживання. Соціальний капітал це саме той важливий фактор їх життя який зазнав значних деформацій. Він був сформований та накопичений протягом значного періоду часу, а в результаті вимушеного переїзду частково втрачений.

Соціальний капітал вміщує в собі ряд компонентів, а для можливості його емпіричного дослідження постає необхідність виділити конкретні складові, які б максимально повно відповідали характеристикам вибірки внутрішньо переміщених осіб. В основу аналізу покладено тезу, що “міграція – це переміщення, яке спричинює зміни у соціальних зв’язках особи й чинить вплив на неї та на її суспільне оточення” (О. Блинова, М. Слюсаревський).

Ю. Серета вказує, що міжнародний огляд проблем внутрішньо переміщених осіб свідчить, що соціальний капітал, на рівні з доступом до житла, робочих місць, соціальних послуг, є важливим фактором їх інтеграції в приймаючих громадах. Його важливість для адаптації ВПО полягає в тому, що соціальний капітал може в якійсь мірі замінити собою інші види капіталу. Він сприяє розвитку відчуття належності, що допомагає переселенцям проявляти більшу активність при взаємодії з оточенням. Крім сприяння інтеграції виявлено, що соціальний капітал є джерелом психологічного здоров'я та комфорту. Ще одним моментом, який свідчить про особливе значення соціального капіталу саме для ВПО є те, що розвинуті неформальні мережі соціальних зв'язків допомагають переселенцям в доступі до отримання позик, догляді за дітьми, при пошуку робочих вакансій.

Враховуючи, що в результаті переїзду значних змін зазнали саме соціальні мережі ВПО, в якості одного з компонентів соціального капіталу ВПО виділено ресурси соціальної мережі актора. Про ресурси соціальної мережі знайомств як компонент соціального капіталу зазначає І. Семків.

Дослідження ресурсу соціальної мережі є вкрай актуальним для групи ВПО, адже у зв'язку з вимушеним переселенням вони опинились в ситуації потреби зовнішньої допомоги, вагомим ресурсом якої і виступає соціальна мережа до якої включений індивід.

Особа може мати досить широке коло знайомств, проте їх характер буде поверхневим. В такому разі мережа знайомств не буде являти собою соціальний ресурс в такій мірі, який би являла при близьких стосунках. Тому інтерес викликає не кількісний показник соціальної мережі актора, а власне якість відносин з особами, які мають той чи інший ресурс.

З огляду на необхідність якісного наповнення нових соціальних зв'язків внутрішньо переміщених осіб, в якості наступного компоненту соціального капіталу в цьому дослідженні виділено довіру. Вбачається, що саме довіра є важливим фактором, який сприяє розбудові соціальних відносин на всіх рівнях соціальної взаємодії.

Довіру в якості структурної складової соціального капіталу виділяє значне коло вчених: П. Гріффіс, С. Ковлі, Дж. Мейбен, С. Хен та А. Форбс, Н. Лебедева та А. Татарко, Р. Патнем, Т. Стеценко, Ф. Фукуяма, Л. Ханіфан.

Формування довіри, як зазначає Т. Стеценко, починається зі здатності особи довіряти, яка проявляється у міжособистісній взаємодії, стріяючи утворенню та збереженню соціальних контактів між різними суб'єктами соціального середовища, що з часом "створює культуру



довіри і розбудовує соціальні відносини в суспільстві на всіх рівнях соціальної взаємодії (мікро-, мезо-, макро-), на тлі якої відбувається формування соціального капіталу”.

Виходячи із зазначеного вище зрозуміло, що основою існування довіри є певний досвід взаємодії з соціальними об'єктами. Вимушений переїзд призвів до того, що переселенці втратили значне коло перевірених соціальних контактів. Постає необхідність у формуванні соціальної довіри до нових об'єктів на основі власного, чи опосередкованого досвіду.

На думку Т. Стеценко, трактування недовіри виключно як відсутності довіри обмежує функціональне наповнення вказаного феномену, та не відображає його достовірної сутності. Важливим атрибутом недовіри є те, що вона стимулює особу до посилення уваги з метою визначення надійності суб'єкта взаємодії. В цьому випадку недовіра виступає внутрішнім захисним механізмом, який забезпечує його соціальну безпеку. У випадку виявлення ненадійних контактів, соціальна мережа особи зазнає трансформацій, за яких вільні місця отримують нові соціальні взаємодії. В такому випадку недовіра стимулює особу до усвідомленого, чи неусвідомленого пошуку нових контактів.

Загальноприйняте трактування довіри та недовіри як двох протилежних полюсів одного феномену отримує інше забарвлення в контексті соціального капіталу, де “вони відповідають за формування останнього, але довіра формує нові контакти за рахунок готовності індивіда до взаємодії, а недовіра – за рахунок потреби у заміні ненадійних контактів новими, більш надійними”.

Таким чином виокремлення довіри в якості компоненту соціального капіталу ВПО вбачається актуальним, оскільки її наявність буде збільшувати близькість стосунків з іншими людьми і таким чином відновлювати соціальний капітал. Наявність недовіри в той же час буде сприяти пошуку нових, більш надійних соціальних контактів, що теж веде до відновлення соціального капіталу.

*Павелко Н. А.*,  
студентка 5 курсу спеціальності 053 Психологія  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ВПЛИВ ІГРОТЕРАПІЇ НА ПРОЦЕС РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Гра відіграє досить важливу роль у житті дітей. Вона потрібна для їх повноцінного психічного і фізичного розвитку. Гра є природною потребою дитини та є основним видом діяльності в результаті якого формується життєва позиція та відбувається розвиток уяви і фантазії, а також збільшується коло спілкування і розвиваються творчі здібності. Під час гри відбувається соціалізація дитини та формується довільність її поведінки. Питання таємниці гри багато років вивчали та й досі вивчають психологи, філософи, соціологи педагогі та літературознавці. ООН, в свою чергу, визнала гру невід'ємним та універсальним правом дитини [1, с 155].

У зв'язку з впливом на життя дитини досить швидкісного темпу технологій сучасні батьки, на превеликий жаль, думають, що гра неактуальна та застаріла форма організації дитячої діяльності, про що говорять дослідження психологів та педагогів. В глобалізованому суспільстві сьогодення перевага надається комп'ютерним іграм та елітним популяризованим спортивним заняттям східного спрямування, а гра, в свою чергу, набуває форми більш розважального характеру, а ніяк не кропіткою та цілощодою для душі й тіла праці.

Науковці протягом усього часу намагаються розтлумачити та з'ясувати сутність феномену гри, котра впливає на становлення і розвиток особистості. Навіть Арістотель говорив, що люди тільки в ідеальній державі здатні віддаватися найчудовішим іграм.

Дитяча гра являє собою складний психологічний феномен, в структурі якого дослідники виділяють ряд компонентів ролі (котрі гравці беруть на себе), ігрові дії (засоби реалізації ролей), ігрові предмети (заміна реальних предметів ігровими), реальні стосунки між персонажами гри [2, с. 92].

Гра є універсальною сферою діяльності дитини, котра передбачає самоперевірку, самовизначення, самореабілітацію та самовираження [1, с. 156], адже завдяки грі дитина досліджує і виражає власне «Я» (вчинки, думки, почуття).

На використанні розвивального потенціалу гри базується ігротерапія у вигляді інноваційної форми корекційно-розвивальної

роботи з дітьми. Ігрова терапія являє собою процес співдії та співтворчості [3].

Це процес спільного з дитиною проживання та осмислення будь-якої життєвої ситуації, котра подана у ігровій формі. Якщо дитина у грі чи через гру показує особисті переживання, то так вона звільняється від власної психічної травми і страхів, адже діти від природи тягнуться до морального комфорту через свою життєздатність. Під час гри відбувається етап формування життєвої позиції, збільшується коло спілкування, а також розвивається уява, творчі здібності й фантазія та відбувається процес соціалізації дитини. Зайнявши чільне місце в психологічній практиці, ігротерапія стала популяризуватися в педагогіці та соціальній роботі.

Психологи та педагоги сучасності мають в своєму розпорядженні велику кількість ігрових методик для корекційної та виховної роботи з абсолютно різними категоріями дітей. Також із традиційними методами ігрової терапії використовуються методи естетотерапії, психодрами, арт-терапії. Ігрова терапія містить багато засобів і напрямків, котрі застосовуються в психологічній та педагогічній практиці:

- мініатюра
- пісочна терапія
- іграшкова терапія
- малюнкові методи і т.д.

Досить важливе значення має технологія проведення ігрової терапії у виховній роботі з дітьми молодшого шкільного віку, великим потенціалом характеризується гра з іграшками в музичному супроводі. Вона надає змогу виявляти ставлення дитини до членів її сім'ї і оточуючих, сприяє творчості і розкриттю індивідуального світу дитини, привчає до самостійної поведінки. Те, які саме іграшки обирає дитина, говорить про її бажання і нахили. В результаті спілкування з іграшкою в дитини виникає ілюзія спілкування з живою людиною. Музика під час гри, в свою чергу, забезпечує драматичну і емоційну підтримку дитині.

Метою ігрової терапії є не навчання дитини якихось спеціальних навичок поведінки, а надати їй можливість «прожити» в грі ситуації, котрі її хвилюють. Гра є вагомим чинником формування тісних стосунків між учасниками та розвиває комунікабельність, знімає тривогу і напругу, дає можливість побачити себе в різних ситуаціях під час спілкування.

Ігрова терапія дає змогу дітям сформувати позитивну «Я»-концепцію, самоприйняття, віру в себе, уміння брати відповідальність

на себе за власні дії та вчинки, розвивати самоконтроль, опанувати комунікативні навички та здатність долати труднощі.

Варто виділити основні завдання ігрової терапії:

- формування позитивних стосунків із дитиною,
- вияв широкого спектру почуттів,
- перевірка дитиною обмежень (моральних, просторових, предметних),
- розвиток власного позитивного «Я»,
- розвиток самоконтролю,
- розвиток самопізнання,
- набуття дитиною досвіду реального життя.

Під час проведення ігротерапії варто враховувати основні функції та правила її організації. Виокремимо три функції гри: терапевтичну, повчальну та діагностичну.

Діагностична функція характеризується з'ясуванням особливостей характеру дитини і її міжособистісних стосунків. Спостереження за грою, в результаті, дає змогу отримати важливу інформацію відносно дитини.

Саме в грі дитина показує те, що вона колись пережила. Діти більш повно та безпосередньо виявляють себе у спонтанній грі, а ніж у словах. У процесі гри розвиваються психічні процеси та формуються адекватні способи поведінки.

Отже, використання ігротерапії, як інноваційної виховної технології надає змогу формувати в дітей вміння дружити, спілкуватися, розвиває фантазію та впевненість в собі, а також віру у власні сили та якості, що є досить важливим та життєво необхідними для комунікації в соціумі, ніж письмо та читання.

### **Список використаних джерел**

1. Федій О. А. Естетотерапія. *Центр учбової літератури*. Київ, 2012. 304 с.

2. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. *Центр учбової літератури*. Київ, 2018. 192 с.

3. Куцин Е. К. Вплив ігротерапії на розвиток дітей молодшого шкільного віку DOI:

[http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7161/1/The\\_%20influence\\_%20of\\_%20game\\_%20therapy\\_%20on\\_%20the\\_%20development\\_of\\_%20primary\\_%20school\\_%20children\\_.pdf](http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7161/1/The_%20influence_%20of_%20game_%20therapy_%20on_%20the_%20development_of_%20primary_%20school_%20children_.pdf)

## **ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ БЕЗРОБІТНОГО: НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ**

Емоційні переживання особистості, яка перебуває в ситуації тяжких життєвих обставин різного характеру, є традиційною темою досліджень в психологічній науці. Ситуація втрати роботи для більшості осіб є однією з таких життєвих обставин. Не втрачає актуальності завдання вивчити специфіку емоційного стану особистості у ситуації безробіття, що є першою сходинкою на шляху розроблення методів психокорекційної роботи з безробітними з метою нормалізації їхнього емоційного стану для успішного вирішення проблем, пов'язаних із професійною самореалізацією.

Емоційний стан є досить широким поняттям, що охоплює величезний клас явищ від примітивного потягу до складних форм емоційного життя. Сьогодні психологія емоційних станів залишається недостатньо висвітленою в науковій літературі, а дослідження українських та зарубіжних вчених-психологів присвячені, в основному, окремим емоційним станам або емоціям. Погляди дослідників не позбавлені протиріч, оскільки деякі з них ототожнюють емоції з почуттями й переживаннями, інші, навпаки, їх диференціюють [6, с. 203].

Якщо звернутись до сучасного тлумачного психологічного словника, емоція (від лат. *emovere* – збуджувати) – це психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта. Емоції – це неодмінні компоненти життєдіяльності, могутній засіб активізації сенсорно-перцептивної діяльності особистості. У теорії діяльності вони визначаються як відображення відношення результату діяльності до її мотиву. Якщо з погляду мотиву діяльність успішна, то виникають позитивні емоції, якщо неуспішна – негативні [7, с. 212].

В буденному житті емоційні стани займають більш пріоритетне місце порівняно із когнітивними процесами, оскільки «холодні» спроби пояснення і розуміння мають меншу значимість, ніж «гарячі» аспекти оцінок та переживань. Більше того, емоційні стани можуть як активувати когнітивний процес і впливати на його перебіг, так і навпаки [6, с. 63].

Такі негативні фактори як виключення з інституту зайнятості, пошук нової роботи та труднощі із самореалізацією, відсутність соціально значимої активності та набуття статусу «безробітного», який є соціально неприйнятним, впливають на виникнення негативно забарвленого емоційного стану у людини. Ступінь вираження та форми прояву емоційного стану безробітного залежать від його особистісних рис характеру, його ціннісних установок та мотивації щодо зайнятості, тривалості безробіття, а також об'єктивних показників макро- і мікросередовища, в якому він перебуває.

Звертаючись до зарубіжного досвіду у сфері психологічної науки, ситуація втрати роботи людиною досліджується у рамках теорії стресу (П. Лазарсфельд, В. Завадський), згідно якої динаміка настрою безробітного відповідає наступним етапам: заспокоєння; безнадійність – страх; апатія – прийняття. Схожу динаміку стрес-реакції на втрату роботи описують К. Леана та Д. Фельдман, де перша фаза шоку супроводжується активним пошуком нової роботи і, за умови невдалого проходження першої фази, наступає сильний дистрес, коли людина відчуває песимізм та неспокій. Друга фаза вважається найбільш критичною. На третій стадії особистість адаптується до нового стану, який характеризується зниженням рівня запиту та обмеженим вибором, а попередні життєві позиції є зруйнованими. Дана схема нагадує загальну картину розвитку стрес-реакції за Г. Сельє: «аларм»-реакція; фаза резистентності; фаза виснаження адаптаційних резервів [5, с. 101].

Голландська дослідниця Л. Пельцман пропонує більш детальну схему динаміки розвитку специфічних емоційних станів безробітних, в основу якої також покладена концепція Г. Сельє. Вона виділяє чотири фази: перша – це стан невизначеності та шоку, де превалує емоція страху; друга – стан суб'єктивного полегшення та конструктивного пристосування до ситуації, який характеризується періодичним виникненням емоції радості та прагненням знайти нову сферу зайнятості; третя – погіршення емоційного стану, якщо очікування знайти бажану роботу не реалізувались. Іншими словами, виникає стан фрустрації, що супроводжується емоціями гніву, суму та почуттям образи по відношенню до зовнішніх чинників, які обмежують можливості до самореалізації; четверта фаза – це стан вимушеного примирення із ситуацією безробіття, який супроводжується апатією, відсутністю бажання щось змінювати та звиканням до стану бездіяльності, який може чинити руйнівний вплив на психіку особистості [1, с. 41].

В контексті чинного дослідження доцільно навести приклад ще однієї моделі динаміки емоційного стану безробітних в ситуації кризи

зайнятості, яку запропонували канадські дослідники Н. Емандсон та В. Борген і яка отримала назву «американська гірка» (emotional roller-coaster). Дана модель вміщує такі концепції як: концепцію переживання втрати Е. Кублера-Росса (людина проходить стадії заперечення, гніву, внутрішньої суперечки, депресію та прийняття) та концепцію стадіальної моделі «вигорання на роботі» Дж. Еделвіча (працівник в процесі «вигорання» змінює своє емоційне ставлення до роботи з ентузіазму на стагнацію, згодом з фрустрації на апатію) [1, с. 106].

Американські дослідники Т. Холмс і Р. Рає розглянули 43 життєві ситуації, кожна з яких має рейтингову позицію за інтенсивністю впливу на виникнення негативного емоційного стану. Втрата роботи посіла дев'яту позицію і відноситься до сильних стресогенних факторів [1, с. 78].

У вітчизняній психології (А. Ваврик, Г. Бойко, Ю. Галустян) динаміка емоційного стану безробітних також розглядається з позицій розвитку емоційних, когнітивних та соціально-психологічних субсиндромів стресу. Наприклад, А. Ваврик використовує концепт «психологічної дезадаптації», під якою розуміє комплекс когнітивних, афективних та поведінкових розладів, які мають прояв в специфіці індивідуально-особистісних емоційних переживань та мотивації [2, с. 233].

Розбіжності між очікуваннями, потребами особистості та можливістю їх реалізації (якраз те, що відбувається в ситуації втрати роботи) часто призводить до появи астеничного емоційного розладу, що супроводжується емоціями страху, жалю, лабільністю настрою і навіть депресією.

Можна виокремити три ступені соціально-психологічної дезадаптації безробітних: легка ступінь характеризується відносно позитивним психоемоційним станом, оскільки у безробітного наявний високий рівень мотивації до пошуку роботи, зберігається активність та віра у «краще майбутнє»; середній ступінь пов'язаний зі збільшенням тривалості безробіття та невдачами у пошуку роботи і характеризується станом тривоги, напруги, песимізму, які відповідно знижують інтенсивність пошуку роботи; тяжкий ступінь дезадаптації спричинений достатньо тривалим періодом безробіття (понад 6 місяців) і характеризується станом апатії, а в когнітивній сфері формується концепція, яка виправдовує невдачі та неможливість пошуку бажаної роботи [3, с. 234].

У рамках психології особистості безробітного І. Марченко вважає, що більш доцільним є використання поняття «криза». Використання кризового підходу дозволяє глибоко дослідити багатоаспектний вплив

безробіття на емоційний стан людини та її поведінку. Результати її досліджень показали, що у безробітних виникає стан внутрішньої самотності та відлюдкуватості, що згодом позначається на зміні індивідуальних психологічних характеристик особистості [4, с. 141].

Водночас слід зауважити, що реакція людей на ситуацію безробіття не є типовою. Є категорії осіб, які не відповідають формальним критеріям поняття «безробітний» і, незважаючи на виключення з офіційних соціально-професійних структур, продовжують активне та повноцінне життя. Це свідчить про те, що визначальним фактором задоволеності життям та психічного здоров'я людини, є не сам факт втрати роботи, а стан, який виникає у результаті.

Слід відмітити, що надлишкова емоційна напруга у людини в ситуації безробіття має різні прояви і це обов'язково слід враховувати при наданні психотерапевтичної допомоги. Так, можна виділити зовнішній прояв емоційної напруги, яка виражається через активну агресію по відношенню до інших людей, оскільки оточуюче середовище сприймається як певна перешкода на шляху до задоволення власних потреб. Схильність до зовнішньої агресивної реакції на життєві труднощі супроводжується ігноруванням інтересів інших, відчуттям гніву, звинувачуваннями інших у своїх бідах, подекуди неадекватною девіантною поведінкою.

На основі проведеного аналізу науково-теоретичних підходів до вивчення емоційного стану безробітних підсумуємо основні положення.

Для більшості осіб втрата роботи є кризовою життєвою ситуацією, яка характеризується переживаннями стресу та іншими негативно забарвленими емоційними станами. Якщо «робота» для людини була індивідуально значущою, підтримувала та забезпечувала повноцінність її соціального та професійного життя і, тим більше, була відображенням певної частини її «Я-концепції», то у результаті втрати даної складової, людина переживає сильний стрес, а емоційні переживання розвиваються за моделлю «втрати». Емоційні стани при цьому стадійно проходять певну динаміку: від стадії ентузіазму (емоційного підйому) до стану фрустрації, апатії та депресії. Може спостерігатися трансформація негативних емоційних станів у риси особистості, тобто, із тривалістю безробіття емоції агресії та гніву провокують розвиток особистісної агресивності по відношенню до оточуючих, стан тривоги переходить в особистісну тривожність, а стан апатії формує пасивність як якість характеру та пасивну життєву позицію.



В цілому, тривале перебування у негативно забарвленому емоційному стані, спричиненому ситуацією втрати роботи, знижує адаптивні можливості особистості та руйнує її психічне здоров'я.

У зв'язку з цим не втрачає актуальності потреба в розробці та проведенні психокорекційної роботи серед безробітних, орієнтованої на пом'якшення руйнуючого впливу наслідків негативного емоційного стану та подальшої його нормалізації. При цьому психологічна підтримка має здійснюватися у рамках індивідуального підходу, наприклад, під час міні-зустрічей або консультацій.

### **Список використаних джерел:**

1. Бідюк Н. М. Професійне навчання безробітних у США: теорія і практика: монографія / за ред. Н. Г. Ничкало. Хмельницький : ХмЦНТЕІ, 2009. 542 с.

2. Ваврик А. Й. Вплив безробіття на становлення та збереження трудового потенціалу: соціально-психологічний аспект. Науковий вісник НЛТУ України. 2011. Вип. 21. С. 228-239.

3. Зливков В. Л., Лукомська О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2022. 219 с.

4. Марченко І. Б. Психічні стани та їхня роль у профілактиці безробіття. Психологія особистості безробітного. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2020. С. 140-146.

5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

6. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монограф. / Шамне А. В., Прахова С. А. К. : НУБіП України, 2018. 278 с.

7. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007. 640 с.

**Фролова Л. О.,**  
студентка 5 курсу 053 Психологія,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **САМОРОЗВИТОК ЧЕРЕЗ ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ: ПІДХОДИ ТА МЕТОДИ**

В сучасному світі, коли стрес і негативні емоції можуть стати нормою, важливо звертати увагу на саморозвиток через позитивне мислення. Позитивне мислення не тільки забезпечує психологічний комфорт, але і є ключем до досягнення успіху та внутрішнього балансу. Ми розглянемо різні підходи та методи, які допоможуть кожному з нас розвивати цю важливу якість.

Перш за все, потрібно розуміти, що позитивне мислення – це не просто бездумний оптимізм. Це свідомий вибір сприймати світ через призму позитивних думок і переконань. Вірно вибрані позитивні думки і переконання можуть стати основою для зміни життя в кращу сторону. Вони допомагають перетворити негативні ситуації на можливості для розвитку і вдосконалення. Коли ми свідомо обираємо дивитися на світ із позитивної точки зору, ми створюємо для себе атмосферу надії, впевненості і творчості. Позитивне мислення не означає, що ми ігноруємо проблеми чи відмовляємося від усвідомлення реальності. Воно відкриває перед нові способи реагувати на труднощі, розвивати нашу внутрішню міцність та знаходити рішення навіть у складних ситуаціях. Позитивне мислення створює позитивну енергію, яка притягує до нові можливості та людей. Воно допомагає підтримувати оптимальний рівень емоційного та фізичного здоров'я. Крім того, воно сприяє побудові позитивних відносин з іншими, оскільки люди відчують тепло і впевненість від тих, хто демонструє позитивний погляд на життя.

Саморозвиток є безперервним процесом, який вимагає від людини зосередженості, відданості та, що найважливіше, позитивного мислення. Позитивне мислення не лише сприяє психологічному благополуччю, але й може стати потужним каталізатором особистісного зростання [3, с. 22]. Перш за все, позитивне мислення починається з самосвідомості. Це означає, що людина повинна бути усвідомлювати свої думки, емоції та поведінку. Визнання та прийняття своїх слабкостей та недоліків є першим кроком до їх подолання. Коли ми знаємо, що хочемо змінити, ми можемо почати працювати над собою з позитивної точки зору. Другий крок – це встановлення позитивних

афірмацій. Афірмації – це позитивні твердження, які ми повторюємо собі для внутрішнього переконання та мотивації. Наприклад, замість того, щоб думати: «Я не можу це зробити», ми можемо сказати: «Я вірю в свої здібності та буду робити все можливе для досягнення моєї мети». Такі афірмації допомагають нам зосередитися на позитивних аспектах нашого життя та прагненнях.

Третій важливий аспект – це візуалізація. Це метод, який полягає в уявленні позитивного результату наших дій. Візуалізуючи успіх, ми створюємо ментальну картину, яка служить як джерело натхнення та енергії для руху вперед. Крім того, важливо оточувати себе позитивними людьми. Соціальне оточення може суттєво вплинути на наше мислення та поведінку. Друзі, які підтримують та мотивують, можуть стати величезною підтримкою на шляху до саморозвитку. Не менш важливим є ведення щоденника успіхів та вдячності. Записуючи свої досягнення та моменти, за які ми вдячні, ми не тільки зберігаємо позитивні спогади, але й нагадуємо собі про наш прогрес та блага, які маємо у житті. Саморозвиток через позитивне мислення – це не просто концепція, це спосіб життя, який веде до особистісного зростання та загального благополуччя. Застосовуючи ці підходи та методи, кожен з нас може досягти більшого та відчувати більше задоволення від життя.

Зосереджуючись на позитивних аспектах життя, ми відкриваємо для себе нові можливості для розвитку, вдосконалення і досягнення своїх цілей. Такий підхід дає силу і мотивацію продовжувати рухатися вперед навіть у найважчі моменти. Він допомагає зберігати розуміння, що навіть у найтемніший час існує промінь світла, який веде до нових можливостей і досягнень. Щоденне визначення того, за що ми вдячні, допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя. Це може бути коротким записом у щоденнику або просто моментальною подякою у своїх думках. Слова мають потужну енергію. Необхідно спробувати звертатися до себе та інших людей з любов'ю і підтримкою, уникати негативних фраз та самокритики. Також необхідно ставити перед собою реалістичні цілі і розробляти конкретний план дій для їх досягнення, вірити у свої можливості і пам'ятати, що кожен крок у напрямку мети – це успіх. Потрібно працювати над своїм внутрішнім діалогом і реакціями на події, спостерігати за своїми думками і емоціями, але не приймати їх занадто серйозно, навчитися відрізняти факти від власних переконань. Не менш важливим є навчитися бачити в кожній ситуації можливості для розвитку і росту, помічати позитивні моменти навіть у важких ситуаціях і вчитися від них. Позитивне мислення – це процес, який вимагає практики і терпіння. Важливо розуміти, що ми не завжди зможемо контролювати зовнішні обставини, але завжди маємо

можливість контролювати свою реакцію на них. І найголовніше – запам'ятати, що кожен день – це новий шанс стати кращою версією себе [2, с. 294].

Продовжуючи досліджувати глибини саморозвитку через позитивне мислення, ми не можемо ігнорувати важливість рефлексії та самоаналізу. Регулярне самооцінювання дозволяє нам відстежувати наш прогрес, визначати області, які потребують удосконалення, і відзначати зміни в нашому позитивному мисленні. Це може бути зроблено через медитацію, щоденникові записи або навіть через розмови з довіреною особою, яка може дати зовнішню перспективу та конструктивну критику. Однак, важливо не перетворити самоаналіз на самокритику. Позитивне мислення включає в себе здатність прощати собі помилки та вчитися на них, а не бути жорстким до себе. Кожна помилка або невдача – це можливість для зростання, і позитивний настрій допомагає нам підходити до них як до уроків, а не як до незворотних поразок.

Ще один ключовий елемент саморозвитку через позитивне мислення – це гнучкість. Життя непередбачуване, і здатність адаптуватися до змін є критичною. Позитивне мислення допомагає нам залишатися відкритими до нових можливостей та готовими змінювати плани, коли це необхідно. Воно також допомагає нам підтримувати оптимізм, навіть коли обставини не відповідають нашим очікуванням. Важливо також практикувати емоційний інтелект, який включає в себе здатність розуміти та управляти власними емоціями, а також емпатію до інших. Позитивне мислення не означає ігнорування негативних емоцій, але воно вчить нас краще їх розуміти та перетворювати на конструктивну дію. Нарешті, саморозвиток через позитивне мислення вимагає від нас бути терплячими та непохитними у своїх зусиллях. Це довгостроковий процес, який не приносить миттєвих результатів. Він вимагає постійної практики, відданості та часу. Позитивне мислення – це не просто техніка; це спосіб життя, який вимагає віри в себе та свої можливості.

Отже, саморозвиток через позитивне мислення – це комплексний підхід, який залучає розум, тіло та дух. Він включає в себе визнання власної цінності, прийняття життєвих уроків, встановлення здорових границь та прагнення до постійного вдосконалення. За допомогою цих методів та підходів, ми можемо не тільки покращити наше власне життя, але й позитивно вплинути на життя інших, створюючи хвилю позитивних змін у світі навколо нас.

Саморозвиток через позитивне мислення вимагає постійної практики та терпіння. Це не завжди легко, і іноді ми можемо зіткнутися з перешкодами та невдачами. Однак, підтримуючи позитивний настрій

та використовуючи ці методи, ми можемо продовжувати рухатися вперед, навчаючись та розвиваючись як особистості. Саморозвиток через позитивне мислення не обмежується лише особистою практикою; він також включає здатність адаптуватися та вчитися від зовнішнього світу. Це означає, що ми повинні бути відкритими до нових ідей, знань та досвідів. Навчання – це ключовий елемент саморозвитку, і позитивне мислення може допомогти нам залишатися мотивованими для постійного зростання [1, с. 41]. Одним зі способів досягнення цього є встановлення цілей. Цілі дають нам чітке уявлення про те, куди ми хочемо дійти, і що нам потрібно зробити для їх досягнення. Позитивне мислення допомагає нам підтримувати ентузіазм та віру в себе навіть тоді, коли ми стикаємося з викликами. Важливо встановлювати реалістичні та досяжні цілі, щоб зберегти позитивний настрій та відчуття досягнення.

Ще один метод саморозвитку – це медитація та майндфулнес. Вправи медитації допомагають зосередитися на моменті та знизити рівень стресу. Майндфулнес – це усвідомлене сприйняття оточуючого світу без суджень і оцінок. Ці практики допомагають нам заспокоїти розум та зменшити стрес, що в свою чергу підвищує нашу здатність мислити позитивно. Вони навчають нас бути присутніми в моменті та відпускати негативні думки та емоції, які можуть заважати нашому прогресу. Крім того, саморозвиток через позитивне мислення включає в себе практику вдячності. Вдячність зміцнює нашу здатність бачити позитив у нашому житті та цінувати те, що ми маємо. Це може бути так просто, як щоденний перелік речей, за які ми вдячні, або більш глибокі вправи, які допомагають нам розпізнати позитив у важких ситуаціях.

На завершення, важливо пам'ятати, що саморозвиток – це подорож, а не кінцева мета. Позитивне мислення не є панацеєю, яка вирішує всі проблеми, але це потужний інструмент, який може допомогти нам стати кращою версією себе. Через постійну практику, терпіння та витримку, ми можемо використовувати позитивне мислення для досягнення особистісного зростання та здійснення наших мрій та цілей. Отже, саморозвиток через позитивне мислення відкриває безмежні можливості для зростання та вдосконалення. Визнання власної унікальності та цінності стає фундаментом, на якому будується довіра та самоповага. Коли особистість відкидає сумніви та обмеження, вона відкриває двері до нових горизонтів самопізнання. Позитивне мислення не є запереченням проблем чи труднощів, але є стратегією для їх перетворення у виклики, які сприяють особистісному зростанню. Воно дозволяє переосмислити невдачі як цінні уроки, які необхідні для розвитку навичок та здобуття досвіду. Саморозвиток через позитивне

мислення також передбачає відповідальність за власні дії та рішення. Визнання того, що кожен крок, навіть невеликий, веде до великих змін, є ключовим для підтримки мотивації та наполегливості. Встановлення чітких цілей та стратегій для їх досягнення стає невід'ємною частиною процесу самовдосконалення. Важливість балансу між працею та відпочинком не може бути недооцінена. Відновлення енергії та відпочинок є необхідними для підтримки здоров'я та добробуту, що в свою чергу сприяє підтримці позитивного настрою. Спілкування з навколишнім світом, відкритість до нових ідей та культур збагачує досвід та розширює розуміння світу. Це сприяє розвитку толерантності та гнучкості мислення, які є важливими компонентами позитивного мислення. Саморозвиток через позитивне мислення не є одномоментним актом, а скоріше тривалим процесом, який вимагає відданості та постійної роботи над собою. Кожен день пропонує нові можливості для навчання та самовдосконалення, і кожен досвід, незалежно від того, позитивний він чи негативний, є частиною досвіду [2, с. 296].

#### **Список використаних джерел:**

1. Бебик В. М. Глобальне інформаційне суспільство: поняття, структура, комунікації. // «Психологія», № 1(1) / 2019. – С. 41-49.
2. Семенюк Н. Необхідність інформаційного супроводу освіти впродовж життя // Гілея: науковий вісник. – 2013., № 78. – С. 294-298
3. Черняєва Т. В. Мотивація саморозвитку особистості. Х. : Полігнозис, 2019. 22 с.

УДК 159.9.019.4:616.89-008.442.6]:355.01(477)(043.2)

*Ходаковська А. С.,*  
магістрантка спеціальності 053 «Психологія»,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

### **ВПЛИВ НАРЦИСИЧНИХ РИС ОСОБИСТОСТІ НА ПОВЕДІНКУ ТА РЕАКЦІЮ НА СТРЕС У ВОЄННИХ УМОВАХ**

Нарцисичні особистості можуть мати різноманітні реакції на стресові ситуації під час воєнних дій. Деякі з них можуть виявити героїчну поведінку та зробити відвагу своїм пріоритетом, намагаючись підтвердити свою силу та перевагу. Інші можуть реагувати на стрес зі збільшеною агресією або навіть ізоляцією, намагаючись захистити свою

вразливу самооцінку від підтримки або допомоги інших. Такі реакції можуть варіювати від особи до особи залежно від рівня нарцисизму та інших факторів, таких як досвід воєнної діяльності та підтримка соціального середовища.

Дослідження зв'язку між рівнем нарцисизму та стратегіями подолання стресу в умовах війни відкриває цікаві взаємозв'язки. Наприклад, особистості з високим рівнем нарцисизму можуть виявляти більш адаптивні стратегії, які базуються на впевненості в собі та вмінні вирішувати проблеми самостійно. Однак, це також може призвести до недостатньої здатності до співпраці та запитів допомоги від інших, коли це необхідно. Для осіб із низьким рівнем нарцисизму можуть бути характерні більш соціально орієнтовані стратегії, такі як пошук підтримки від колег або використання комунікаційних навичок для вирішення конфліктів.

Аналіз нарцисичного сприйняття власної ролі в конфлікті та її вплив на соціальну адаптацію під час воєнних дій розкриває важливі аспекти формування стратегій адаптації. Особи з високим рівнем нарцисизму можуть відчувати переконаність у своїй самовпевненості та власних здібностях, що може сприяти їх здатності до вибору ефективних стратегій адаптації. Вони можуть активно приймати участь у прийнятті рішень та вирішенні проблем, вірячи в свою здатність до успіху. Однак, ця переконаність може також призвести до відмови від допомоги інших або вигнання з команди, якщо вони відчують, що їхні навички та знання перевищують інших. Таким чином, хоча самовпевненість та впевненість у власних здібностях можуть бути корисними для формування стратегій адаптації, необхідно збалансувати ці якості з умінням працювати в команді та приймати підтримку від інших у воєнних умовах.

Вивчення взаємозв'язку між відчуттям власної важливості та сприйняттям соціального середовища в умовах війни дозволяє краще зрозуміти, як нарцисичні риси особистості впливають на взаємодію з оточуючими та на загальний психосоціальний клімат. Особистості з високим рівнем нарцисизму можуть відчувати себе важливими та владними в умовах війни, що може вести до домінування у взаємодії з іншими учасниками конфлікту. Вони можуть намагатися підкреслити свою важливість через владу або контроль над ситуацією. Однак, це також може спричиняти конфлікти та непорозуміння з іншими учасниками війни. В той же час, відчуття власної важливості може бути важливим фактором мотивації для вирішення складних завдань та досягнення стратегічних цілей в умовах воєнного конфлікту. Таким чином, вивчення цього взаємозв'язку допомагає розкрити різні аспекти

впливу нарцисичних рис особистості на соціальну динаміку у воєнних умовах. Ця динаміка полягає у складній взаємодії між особистістю з високим рівнем нарцисизму та іншими учасниками конфлікту в умовах війни. Особистість з високим нарцисизмом може намагатися домінувати у взаємодії, демонструючи свою важливість та владу. Це може призводити до конфліктів та напруги з іншими учасниками конфлікту, які можуть відчувати загрозу своєї власної важливості або автономії. У той же час, висока впевненість у власних здібностях може стимулювати особистість до активних дій та прийняття ризикованих рішень для досягнення мети. Проте це також може призвести до ізоляції від інших та відмови від підтримки чи співпраці. Таким чином, ця динаміка включає в себе постійне балансування між власними потребами та інтересами інших учасників конфлікту, що впливає на загальну динаміку воєнного середовища.

Роль нарцисизму в формуванні стратегій виживання та адаптації у воєнних умовах включає аналіз відповіді нарцисичних особистостей на загрози та обставини воєнних дій, зокрема в розрізі первинної реакції на стрес «бий». Особистості з високим рівнем нарцисизму можуть виявляти схильність до агресивної реакції на стресові ситуації, демонструючи готовність вступати у конфлікти та використовувати силу для вирішення проблем. Вони можуть бути впевненими в своїх можливостях та переконаними у своїй непереможності, що може призвести до ризикованих дій та ігнорування безпечних стратегій виживання. Таким чином, роль нарцисизму в цьому контексті полягає у формуванні та вияві стратегій виживання, які можуть бути пов'язані з високим рівнем агресії та ризику.

Дослідження впливу нарцисичного самовизначення на вибір стратегій виживання та адаптації воєнних конфліктів може включати аналіз того, як нарцисичні особистості відповідають на стрес та загрози під час конфліктів. Ось кілька прикладів:

Відмова від допомоги. Нарцисичні особистості можуть уникати просування на фронт або відмовлятися від допомоги інших військових чи цивільних служб. Наприклад, така особистість може відмовитися від евакуації з небезпечної зони, вважаючи, що вона може самостійно впоратися з будь-якою ситуацією.

Прояв героїзму. Деякі нарцисичні особистості можуть обирати стратегії, спрямовані на виявлення героїчних дій або відваги, щоб підтвердити свою силу та перевагу. Наприклад, вони можуть відзначатися на полі бою або брати на себе ризиковані місії з метою отримання визнання.



Співпраця та командна робота. Інші нарцисичні особистості можуть виявляти стратегії, спрямовані на співпрацю та командну роботу, враховуючи, що це може покращити їх шанси на виживання та досягнення цілей. Наприклад, вони можуть активно взаємодіяти з іншими учасниками конфлікту для обміну ресурсами або захисту. Ці приклади показують, що нарцисичне самовизначення може впливати на вибір стратегій виживання та адаптації під час воєнних конфліктів і реакції можуть варіювати від індивіду до індивіда.

Роль лідерства та взаємодії у формуванні стратегій ведення бойових дій у групах з участю нарцисичних особистостей є значущою і може мати важливі наслідки для результатів воєнного конфлікту. Ось деякі ключові аспекти цієї ролі:

Лідерська поведінка нарцисичних особистостей. Нарцисичні особистості можуть виявляти лідерську поведінку, оскільки вони часто мають сильну впевненість у власних здібностях та вирішувати проблеми самостійно. Їхня впевненість може привести до того, що вони беруть на себе роль лідера в групі та встановлюють стратегії ведення бойових дій.

Взаємодія з іншими учасниками групи. Нарцисичні лідери можуть мати складні стосунки з іншими учасниками групи. Їхня потреба в домінуванні та впливі може призвести до конфліктів з іншими членами команди, особливо якщо вони також мають нарцисичні риси.

Формування стратегій на основі нарцисичного самовизначення. Лідери з високим рівнем нарцисизму можуть формувати стратегії ведення бойових дій, які відображають їхні впевненість у власних здібностях та перевагах. Це може включати в себе ризиковані дії або вирішення проблем із врахуванням власних інтересів, не завжди враховуючи потреби інших учасників групи.

Отже, роль лідерства та взаємодії в групах з участю нарцисичних особистостей може бути складною та має потенційні впливи на ефективність стратегій ведення бойових дій у воєнних конфліктах.

*Захаров Д. С.,*  
здобувач освіти,  
**Науковий керівник:**  
*Лисенкова І. П.,*  
д-р психологічних наук, професор,  
завідувачка кафедри психології,  
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ У СУЧАСНИХ ЮНАКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Аналізуючи чинники формування задоволення життям у сучасних юнаків в умовах воєнного часу, який характеризується травматичним досвідом і умовами невизначеності, не зайвим буде розглянути таке поняття як «посттравматичне зростання».

Спираючись на визначення Т. Титаренко, життєвою кризою ми називаємо такий психологічний стан особистості, при якому загострюються соціально-психологічні протиріччя її буття та переживається пік оновлення її внутрішнього світу. В свою чергу, криза юнака – це такий період в житті людини, коли вона замислюється над своїми життєвими досягненнями, підбиває деякі підсумки, робить ревізію внутрішньої системи життєвих цінностей, зв'язує її з реаліями оточуючого світу, тобто переходить на інший, вищий щабель самоусвідомлення і усвідомлення своєї взаємодії з життям [1, с. 45].

Філософська та релігійна думка завжди пов'язувала негативний досвід і потенційні позитивні наслідки, які трансформують людину на новий духовний рівень. Учені досліджують тему позитивних змін внаслідок дії травматичних подій або інших катастрофічних ситуацій. Досліджуючи цю проблему, науковці Р. Тедескі та Л. Калхун сформулювали термін «посттравматичне зростання», який згодом став загальноживаним. Вони дійшли висновку, що на посттравматичне зростання особистості впливають наступні персональні характеристики: локус контролю, оптимізм, самоефективність, стійкість, резиліентність, конгруентність, креативність. Посттравматичне зростання особистості фокусується на позитивних ресурсах, які активізує травма, на змінах у таких напрямках як стосунки (покрощуються, стають більш цінними), погляд на себе (віра у себе, впевненість у свої силах, зростання самоповаги), життєва філософія (усвідомлення, вдячність за кожний прожитий день).

Таким чином, можна стверджувати, що умови життя у воєнний час вимагають від людей діяльності в принципово іншій реальності, яка не просто відрізняється від того, як українці жили у мирні часи, а й істотно впливає на всі сфери життя. Це, безумовно, травматичний досвід, або, принаймні, довготривале перебування в несприятливій ситуації. В цьому контексті важливого значення набуває той набір властивостей особистості, що допомагають витримувати складні обставини життя і підтримувати психологічне благополуччя. Тож, реакція юнаків на війну фрустрацією, соціальною ізоляцією, тривожністю, чи панічними атаками – це нормальна реакція на ненормальні умови. Серед захисних властивостей психіки – стресостійкість, життєстійкість, психологічна резиліентність тощо, а персональні характеристики, що сприяють посттравматичному зростанню, в своїй основі містять позитивне ставлення особистості до обставин свого життя і мають багато спільного із поглядами психологів щодо такого феномену як толерантність до невизначеності.

У юнацькому віці пріоритетними є власний престиж, соціальні контакти, захоплення і фізична активність; для дівчат – збереження індивідуальності, саморозвиток і самоактуалізація. Самоактуалізація включає в свій зміст такі ж складові, що і адаптивність, але доповнюється певними характеристиками, а саме:

– «сприйняття себе» (реалізм в оцінці своїх якостей, здібностей і можливостей, розуміння і сприйняття своїх цінностей і потреб, життя в гармонії з собою);

– спонтанність, простота, автономність і проблемна концентрація (природний прояв власних рис характеру, небажання демонструвати себе кращою людиною, ніж вона є, відсутність маніпулятивної поведінки);

– зрілість (здатність пристосовуватися до оточуючого середовища за законами життєвого розуму, вміння людини розрізнити ідеальні і реальні цілі). Дисгармонійними рисами характеру, на протигагу гармонійним, вважається сукупність таких індивідуально-психологічних стереотипів поведінки, які заважають особистості вибудовувати глибокі, тривалі, емоційно стійкі міжособистісні стосунки та призводять до частих зовнішніх і внутрішніх конфліктів.

Конфлікт всередині особистості виникає тоді, коли стикаються рівні за силою і значенням, але протилежно спрямовані мотиви, потреби, інтереси, потяги в однієї й тієї ж самої людини (наприклад, потреба дотримати дане слово і неможливість зробити це через перешкоди, подолати які людина не в змозі). Звідси випливає, що внутрішньоособистісний конфлікт – це конфлікт між «хочу» і «треба».

Такі конфлікти викликають серйозне занепокоєння, адже вони є збудниками неврозів, нервових зривів і істерик.

Розглянемо особливості задоволення життям сучасних юнаків. За умови продуктивної побудови життєвого світу юнака, духовна основа і трансцендентне джерело творчої сили будуть притаманні потенціалу росту в душі кожної людини. Справжній центр душі має вигляд творчого джерела, із якого з'являється життя і починається розвиток. У такому випадку юнак творить свій життєвий стиль, притаманний лише йому мікрокосмос, власний особистий простір. При цьому юнак часто має намір реалізуватися у професії, особливо творчого спрямування. Тому досить важливим є аспект самопочуття юнаків, їх самосприйняття, гармонійне поєднання усіх задатків і можливостей для збереження внутрішньої рівноваги.

Цивілізація парадоксальним чином породжує нові проблеми, зокрема, відповідність юнаків жорстким вимогам суспільства щодо самореалізації та ідеальному тайм-менеджменту, а також відповідність новітнім стандартам привабливості. Поволі відходить у минуле й парадигма в рамках гендерних ролей чоловіка-здобувача і жінки – хранительки вогнища. Звичними стають не тільки жінки-політики, жінки військові, а й сурогатне материнство, зміна статі, клонування.

Сьогодні, в умовах війни та невизначеності, юнакам особливо непереливки: вчені вважають, що в силу соціально-економічних і культурних причин найбільше саме юнак «застрягає» посередині кар'єрної драбини, найменше заробляє і найбільш потерпає від стереотипів.

На нашу думку, особистісний простір є значущим компонентом у задоволенні життям юнаків. Він повинен давати певну семантику життю юнацтва, своєрідний глибинний смисл існування. З проблемою втрати смислу життя зіштовхується більшість юнаків у воєнний час. Саме відсутність особистісного простору, на нашу думку, у більшості випадків і породжує екзистенціальний вакуум. Відповідно, особистісний простір юнаків – це не лише певні прагнення, інтереси, а глибинне усвідомлення смислу власного життя та здатності наповнити його своєю неповторною, самобутньою семантикою.

Зізнатися, я й сам нерідко замислююся над сенсом людського життя, і свого зокрема. Намагаюся не оцінювати людей за власним мірилом, стереотипами, моральними принципами й судженнями, бо вважаю, що ставити себе на місце іншого, або іншого на своє – це край легковажності і ніякою емпатією тут не пахне, тому що дуже важко стає зрозуміти ближнього, якщо аналізувати його вчинки через призму власного світобачення. Особисто для мене сенс життя – це гармонія зі

світом і самою собою, це мир і спокій у душі, психічна рівновага, це здорове тіло і здоровий дух, а ще – це творчість, яка дарує щастя, задоволення, самореалізацію. Я не бачу сенс свого життя у рабській покорі стихіям долі, бо не вірю в карму, проте і в боротьбі за справедливість не бачу себе. Можливо, мої думки викликають зневагу або протиріччя, можливо, мене справедливо можна вважати егоїстом, однак я вбачаю в своєму життєвому кредо певні нотки екзистенції.

Задоволення потреб у спілкуванні та моральній підтримці є ключовими для молоді. У випадку, коли реальне життя не задовольняє їхніх потреб, молодь шукає втечі в Інтернеті, де вони можуть уникнути проблем і труднощів, що супроводжують їх соціалізацію. В контексті освіти та виховання юнацтва, важливо навчати молоде покоління навичкам критичного мислення щодо контенту, який вони споживають в соціальних мережах, а також розвивати усвідомлення власної ідентичності та самоцінності поза віртуальним простором.

Проте, соціальні мережі також пропонують можливості для позитивного впливу, зокрема через сприяння різноманітності та інклюзивності. Платформи, які акцентують увагу на широкому спектрі голосів і досвіду, можуть сприяти формуванню більш реалістичних та здорових стандартів краси та успіху. Вплив ідеалізованого образу в соціальних мережах на молодь і підлітків особливо важливий, оскільки вони перебувають на етапі формування самоідентичності. Нереалістичні стандарти краси та успіху можуть спричинити розвиток комплексів та незадоволення собою. Крім того, важливою є підтримка з боку сім'ї, особливо для молоді, яка є найбільш вразливою до впливу соціальних мереж. Створення безпечного та підтримуючого середовища може допомогти молодим людям краще справлятися з тиском, пов'язаним зі стандартами краси та успіху, які пропагуються в соціальних мережах.

Таким чином, основними чинниками задоволення життям юнаків є інтимна сфера, професійна реалізація, самоактуалізація та особистісний простір. Існує також багато як глибинно-психологічних, так і соціальних чинників, які блокують креативний потенціал юнаків, погіршують їхнє психологічне самопочуття і ускладнюють побудову траєкторії свого життєвого шляху.

### **Список використаних джерел**

1. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2016. 536 с.

*Мороз Р. А.*,  
канд. психол. наук,  
старша наукова співробітниця  
Український науково-методичний центр  
практичної психології і соціальної роботи НАПН України  
м. Київ, Україна

## **РЕФЛЕКСИВНО-ЕКСПЛІЦИТНИЙ МЕТОД У РОБОТІ З ДИТЯЧИМИ ПАНІЧНИМИ АТАКАМИ**

Панічна атака – не окрема діагностувальна категорія, а симптом, який може з'явитися з різних причин. Часом ми приймаємо за панічну атаку дещо зовсім інше, що має схожі ознаки. Відбувається це зазвичай через брак інформації і помилкової оцінки станів. Той, хто хоча б раз у житті відчував цей стан, знає, що з'являється панічна атака спонтанно і супроводжується нападом надмірного, неконтрольованого страху, без очевидних причин і реальної небезпеки, неглибоким диханням із прискореним серцебиттям, пітливістю, нудотою, запамороченням, завмиранням, поколюванням у грудях, тремтінням.

Під час панічної атаки у дитини виникає незрозумілий страх, прискорюється серцебиття, з'являється дискомфорт у грудях, озноб і холодний піт. Дитина відчуває нестачу кисню, утруднення дихання, їй важко проковтнути слину. Коли в дитини паніка, то відключається розум і вона не розуміє слова. Дитина може почути лише інтонацію.

Батьки можуть одразу помітити, що дитина зненацька завмерла, стала бліда, очі збільшилися, як від переляку. Також може з'явитися нудота і навіть блювання або діарея; дитина метушлива, качається з боку на бік, корчиться, не в змозі знайти собі місце. Дитина може стогнати або мовчки, як німа, дивитися в очі дорослому, при цьому мати спантелечений вигляд. Яскравою ознакою є прискорений пульс і дихання, напад задухи, потемніння в очах, дискомфорт у животі, відчуття здавлювання в грудях, тремтіння, непрохідна грудка в горлі, іноді – нервовий сміх.

Панічна атака триває від кількох хвилин до 15-20. Слід пам'ятати, що напад минає не миттєво, а по загасаючій амплітуді: спочатку кров відтікає від тіла, воно німіє, і дитина концентрується на відчутті страху. Далі відбувається викид адреналіну в кров, і поступовий спад. По завершенню дитині може здаватися, що то був сон, бо в момент панічної атаки зовсім розмивається відчуття простору і часу, з'являється

враження відірваності від реальності. Після дрижання з'являється приємне відчуття повного розслаблення, наче після гарячої ванни.

Панічні атаки у дітей можуть траплятися в досить ранньому віці, починаючи з 5 років, коли дитині вже важче переключитися на інші речі, ігри чи мультфільми, вона вже чітко орієнтується в просторі і добре відчуває власне тіло. Приблизно з 5 років у дитини вперше виникає страх смерті, усвідомлення того, що вона і всі її рідні колись помруть. Це викликає сильні переживання, сум і сльози. Панічні атаки у дітей можуть бути одноразовими або повторюваними і спровокованими певними обставинами.

Причин появи панічних атак у дітей чимало, а в умовах війни їх стало ще більше. Серед найбільш поширених – різноманітні страхи: реальні та надумані. Науковці згадують і генетичний чинник, і біохімічні зміни в мозку. Як правило, панічні атаки у дітей виникають на фоні пережитого стресу. Адаптаційний синдром, коли дитина вперше пішла до дитячого садочку чи школи, насильство, смерть близької людини, розлучення батьків, втрата домашнього улюбленця, травма, хвороба та ін.

Зауважимо, що окрім дітей, які пережили травматичний досвід, панічну атаку можуть відчути тривожні діти, які тонко реагують на події і людей. Наприклад, вразлива дитина, яка реагує на інтонацію, з якою до неї звертаються, яка при перегляді мультфільмів може плакати і сумувати за героєм-невдахою. Діти з меланхолійним типом темпераменту, творчі, з яскравою уявою, співчутливі. Існує міф, що панічна атака – ознака того, що в дитини вже є серйозне психічне захворювання, яке, під впливом панічних атак, може негативно позначитися на її ментальному здоров'ї та соціальному статусі. Насправді це не так, але багатьом батькам ця упередженість заважає вчасно звернутися по допомогу до фахівців. У деяких випадках може знадобитися медична допомога, а іноді – паралельний супровід і психолога і медика.

Ми пропонуємо в роботі з дитячими панічними атаками звернутися до рефлексії. Принцип рефлексивної позиції полягає в знанні того, як партнер по спілкуванню розуміє іншого. Чим більше розвинені рефлексивні процеси, тим глибше людина проникає в себе, тим складніше та менш стереотипно оцінюються нею інші люди. Рефлексивна позиція виступає своєрідним подвійним процесом дзеркального відображення. Подолання панічних атак значною мірою залежить від розвитку особистої рефлексії. Рефлексія – це не просто знання чи пізнання дитиною самої себе, а й з'ясування того, як інші розуміють її. Рефлексія впливає також на розвиток комунікативних

процесів, оскільки самооцінка тих, хто спілкується, є своєрідним регулятором поведінки.

За визначенням І. Беха, «рефлексія як активна функція призводить до усвідомлення компонентів внутрішнього світу Я суб'єкта, і у такій ролі вона є вирішальним фактором, оскільки створює змістовий діапазон Я: буде він вузьким чи широким – залежить від дії рефлексії. По-іншому, рефлексія дає Я міру. Тут проявляється тенденція: чим глибша та різнобічніша рефлексія, тим більше й диференційованіше Я» [1, с. 5–6].

Під час роботи з дитячими панічними атаками нами застосовувався розроблений І. Бехом рефлексивно-експліцитний метод, що дозволив повною мірою задіювати гуманістичний потенціал практичного психолога і сублімувати дитячу панічну атаку в творчість [1].

Назва цього методу походить від слів «рефлексія» (лат. reflexio – вигин, відображення) – мислення, яке особа спрямовує на свій внутрішній світ, самоаналіз; та «експліцитний» (із лат. explicitus – розгорнутий) – явний, чіткий, доступний зовнішньому спостереженню та розумінню. Процес занурення дитини у свої душевні глибини, їхнє осмислення й перебудова здійснюється під керівництвом психолога, який активізує її рефлексивне мислення та сприяє винесенню її результатів назовні, тобто готує їхню експлікацію із метою більш глибокого усвідомлення та надання їм індивідуальної значущості. Основна перевага рефлексивно-експліцитного методу полягає в тому, що дитина не відчуває себе об'єктом впливу, піддослідним, не переживає стану підкорення певним істинам, а сприймає їх як власний вільний вибір.

Крім того, унікальність цього методу виявляється в тому, що його застосування може посилити психокорекційну ефективність більшості форм та методів психологічної інтервенції: вправи та техніки, мандала, метод вільних асоціацій, арт-терапевтичні вправи, тренінги. Ключовою умовою ефективної реалізації рефлексивно-експліцитного методу є відповідний психологічний фон, що має створюватися за умов формування й підтримки певного безпечного і ціннісного клімату, якого має досягти практичний психолог у роботі з дітьми. Такий клімат залежить, насамперед, від характеру особистого ставлення фахівця до дітей, що й визначає їхнє загальне ціннісне ставлення до спільної діяльності, а також детермінує мотивацію, прагнення та окреслює шляхи досягнення поставлених цілей.

Стає необхідною апеляція практичного психолога саме до такої структури, доброго та позитивного, що притаманне дитині, навіть якщо в неї не все виходить чи є якийсь спад. Цим закладається підґрунтя для



розгортання в дітей процесів самопізнання й самовдосконалення, відчуття поваги з боку дорослої, авторитетної людини, яка сприяє розвитку в них самоповаги, усвідомленню власної самоцінності, формуванню адекватної самооцінки тощо.

На основі рефлексивно-експліцитного методу І. Беха доцільно використовувати такі прийоми, серед яких найбільш продуктивними є взаємна допомога, позитивний емоційний фон, навички толерантної комунікації. Необхідно, щоб на кожному занятті, сесії, зустрічі відбувалося розгортання процесів самопізнання, самовизначення, самореалізації, співрозвитку (сумісного розвитку) та саморозвитку дітей. Саме у такий спосіб опосередковано відбувається сублімація, дитяча пластична психіка перефокусовується з жахливої панічної атаки на доброзичливе спілкування і творчість.

Кожній підростаючій особистості властиве прагнення до душевної сили (як основи вищого самоствердження) і свободи (як різнобічної і відповідальної самостійності). Тому місія психолога – дати їй необхідні засоби для реалізації цього прагнення. Якраз на досягнення особистістю такої величної цілі й спрямований рефлексивно-експліцитний метод.

#### **Список використаних джерел**

1. Бех І. Д. Рефлексивно-експліцитний метод у вихованні особистості. *Рідна школа*. 2012. № 12 (996). С.3–7.

# ЗМІСТ

---

## Секція ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СФЕР ЯК ФАКТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

<i>Терентьєва Н. О.</i> Психологічний супровід студентської молоді працівниками деканату ЗВО України в умовах воєнного часу .....	3
<i>Астремська І. В.</i> Синдром емоційного вигорання та професійна криза як проблема особистого розвитку .....	5
<i>Брашеван О. А.</i> Соціально-психологічні особливості підліткового віку .....	10
<i>Дрозд О. В.</i> Культура психологічного здоров'я .....	12
<i>Караджи О. С.</i> Соціальна реінтеграція учасників бойових дій .....	17
<i>Кучманіч І. М.</i> Психологічні аспекти феномену колективної провини .....	22
<i>Леоненко М. С.</i> Доцільність використання метафори в процесі психологічної корекції адаптації особистості в умовах невизначеності .....	25
<i>Лисенкова І. П., Афанасьєва Н. Є., Бичкова О. О.</i> Вплив стресових ситуацій на працездатність особистості .....	28
<i>Лисенкова І. П., Благірєва І. В.</i> Форми, підходи та особливості арттерапії в роботі з підлітками .....	34
<i>Лисенкова І. П., Гапонова Ю. О.</i> Психологічні особливості вегетаріанців .....	37
<i>Лисенкова І. П., Костюк Н. С.</i> Вплив факторів сімейного виховання на формування моральної свідомості важкої дитини .....	41
<i>Лисенкова І. П., Земляна Ю. А., Мецєрякова Ю. О.</i> Вплив стилів сімейного виховання на розвиток агресії підлітків .....	43
<i>Лисенкова І. П., Кошик Н. А.</i> Вплив факторів на особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей дошкільного віку .....	48

<i>Лисенкова І. П., Круцкевич І. П.</i> Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків .....	52
<i>Лисенкова І. П., Лавренюк І. А.</i> Психологічні особливості прояву конфліктності в підлітковому віці.....	57
<i>Лисенкова І. П., Маскаєва І. А.</i> Психологічні особливості сумісності подружніх пар .....	60
<i>Лисенкова І. П., Самойленко М. Ю.</i> Зв'язок між онлайн освітою та депресивними розладами серед підлітків.....	62
<i>Лисенкова І. П., Таран В. М.</i> Soft skills – Як майбутнє прогресивного персоналу.....	65
<i>Лисенкова І. П., Острополец І. Ю., Патрушева Л. О.</i> Проблема шкільного булінгу серед підлітків .....	69
<i>Лисенкова І. П., Черевач Ю. В.</i> Особливості мотиваційної готовності студентів-психологів до професійної діяльності .....	73
<i>Миропольцева Н. І.</i> Особливості соціального інтелекту майбутнього психолога .....	78
<i>Яблонський А. І.</i> Гуманітарно-психологічна експертиза освіти: теоретичний аспект.....	83
<i>Чорна В. О.</i> Впливу психологічних чинників на відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб .....	87
<i>Павелко Н. А.</i> Вплив ігротерапії на процес розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	90
<i>Скляр С. Ю.</i> Поняття емоційного стану безробітного: науково-теоретичний аналіз .....	93
<i>Фролова Л. О.</i> Саморозвиток через позитивне мислення: підходи та методи.....	98
<i>Ходаковська А. С.</i> Вплив нарцисичних рис особистості на поведінку та реакцію на стрес у воєнних умовах.....	102
<i>Захаров Д. С., Лисенкова І. П.</i> Психологічні чинники формування задоволення життям у сучасних юнаків в умовах воєнного стану ....	106
<i>Мороз Р. А.</i> Рефлексивно-експліцитний метод у роботі з дитячими панічними атаками .....	110

---

Редактор *О. Михайлова*. Комп'ютерна верстка *К. Гросу-Грабарчук*  
Друк *С. Волинець*. Фальцювально-палітурні роботи *О. Мішалкіна*

Підп. до друку 10.06.2024  
Формат 60x84<sup>1/16</sup>. Папір офсет.  
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.  
Ум. друк. арк. 11,2. Обл.-вид. арк. 10,2.  
Тираж 10 прим. Зам. 6843.

Видавець та виготовник:  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.  
Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.20