

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Південний науковий центр НАН та МОН
Інститут української археографії та джерелознавства
імені М. С. Грушевського НАН України
Первинна профспілкова організація ЧНУ ім. Петра Могили



**«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2024:
досвід та тенденції розвитку суспільства в
Україні: глобальний, національний та
регіональний аспекти»**

XXVII Всеукраїнська науково-практична конференція

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

Миколаїв, 6–10 листопада 2024 року

Миколаїв – 2024

Могилянські читання – 2024 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти. Психологічні аспекти розвитку особистості в сучасних реаліях : XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. : 6–10 листоп. 2024 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили ; ДНУ «Ін-т модернізації змісту освіти» ; Півд. наук. центр НАН та МОН України ; Ін-т укр. археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАН України; Первинна профспілкова орг. ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. – 288 с.

СЕКЦІЯ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ І СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ЛОГОПЕДІЇ

Підсекція:

СОЦІАЛЬНА РОБОТА В ПЕРІОД ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН: ПРОБЛЕМИ, РИЗИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

УДК 378.016:364-43-057.875](043.2)

*Кузнецова О.А.,
канд. пед. наук, доцент кафедри
соціальної роботи, управління і педагогіки,
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

У сучасному світі професія соціального працівника передбачає виконання складних і різнобічних завдань, пов'язаних із наданням допомоги вразливим верствам населення, внутрішньо переміщеним особам, військовослужбовцям та членам їх родин; подоланням соціальних криз та забезпеченням соціальної справедливості. Ситуації з якими часто стикаються фахівці з соціальної роботи вимагають від них не лише професійних знань, але й високого рівня психологічної готовності. Саме тому питання психологічної підготовки є важливою складовою процесу навчання майбутніх фахівців, яка забезпечує формування у них необхідних особистісних якостей та емоційної стійкості.

У процесі підготовки соціальних працівників застосовуються різноманітні психологічні теорії, які слугують основою для розуміння поведінки клієнтів, мотивацій, реакцій на стрес; допомагають формувати необхідні навички для роботи з людьми, надають фахівцям інструменти для ефективного вирішення конфліктів і кризових ситуацій. Однією з таких є теорія соціального навчання Альберта Бандури, яка наголошує на тому, що люди вчаться через спостереження та наслідування поведінкових моделей. Для соціальних працівників це важливо, оскільки вони мають усвідомлювати, як їхня власна поведінка впливає на клієнтів, і як моделювати бажану поведінку у взаємодії з тими, хто потребує допомоги. Крім того, ця теорія вчить, що змінити поведінку можна через позитивне підкріплення, що особливо важливо у випадках

роботи з проблемними групами населення, які можуть демонструвати девіантну поведінку [1]. Згідно «Когнітивно-поведінкової теорії» (КПТ), думки впливають на емоції, емоції – на поведінку, а робота з мисленням клієнта є ключем до зміни його поведінки. Знання цієї теорії дозволяє нам допомагати клієнтам усвідомити й змінити нераціональні або негативні думки, навчитись використовувати ефективні когнітивні та поведінкові техніки для допомоги клієнтам у подоланні тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших емоційних труднощів. Також, вагоме місце у підготовці майбутніх фахівців займає гуманістична психологія, що підкреслює важливість емпатії та безумовної підтримки у стосунках з клієнтами. Соціальні працівники, які працюють з різноманітними групами населення, часто стикаються з людьми, які відчувають ізоляцію або недовіру і вміння створювати атмосферу довіри буде необхідним для ефективного розв'язання соціальних проблем. Психоеаналіз Зігмунда Фрейда також має вплив на розуміння поведінки клієнтів, хоча він і не є центральною методологією у соціальній роботі. Знання про підсвідомі процеси допоможуть фахівцям глибше зрозуміти емоційні труднощі клієнтів [6].

Психологічна готовність майбутніх соціальних працівників – це багатовимірна характеристика особистості, яка визначає їхню здатність ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах психологічного, емоційного та соціального навантаження та включає низку ключових компонентів, які сприяють гармонійному розвитку фахівця та забезпечують його здатність до взаємодії з клієнтами в різних складних ситуаціях [3].

Першим важливим компонентом є емоційна стійкість, яка визначає здатність соціального працівника контролювати власні емоції та зберігати рівновагу під час стресових або емоційно напружених ситуацій. Виконання професійних обов'язків часто супроводжується великим емоційним навантаженням через необхідність допомагати людям, які перебувають у кризових умовах, у складних життєвих ситуаціях, таких як безробіття, домашнє насильство, бідність або втрата близьких. Розвиток емоційної стійкості дозволяє соціальним працівникам керувати власними емоціями, зберігати професійний підхід і підтримувати високу якість виконання своїх обов'язків навіть у найскладніших умовах [7].

Другим компонентом є емпатія – здатність розуміти і співпереживати почуттям, проблемам та емоційним станам інших людей. Емпатія є основою професійної етики соціальних працівників, допомагає налагоджувати довірливі відносини з клієнтами та краще оцінювати ситуацію, у якій перебуває клієнт, щоб запропонувати найбільш адекватну допомогу. Відсутність або недостатній розвиток цієї навички може

привести до поверхневого підходу до роботи, що у свою чергу може негативно вплинути на успіх у роботи фахівця.

Стресостійкість – третій компонент психологічної готовності, що означає здатність зберігати високу продуктивність і внутрішню рівновагу під впливом стресових факторів. Соціальні працівники часто опиняються в ситуаціях, що вимагають швидкого прийняття рішень у стресових умовах, наприклад, під час роботи з кризовими випадками. Без готовності до ефективної саморегуляції фахівці можуть не адекватно реагувати на складні ситуації, що не лише знижує ефективність їхньої роботи, але й може негативно впливати на їхній психологічний стан. Стресостійкість дозволяє ефективно діяти навіть за умов тиску, не втрачаючи здатності до раціонального мислення та професійного підходу [5].

Важливим фактором успішної діяльності соціального працівника також є його комунікативні навички. Психологічна підготовка допомагає розвинути здатність до ефективного спілкування з клієнтами, колегами та іншими зацікавленими сторонами. Комунікативні навички включають як вербальні, так і невербальні засоби спілкування, вміння слухати і розуміти співрозмовника, а також вміння чітко та доступно пояснювати свої думки. Високий рівень комунікативних навичок підвищує якість наданих послуг через забезпечення кращого порозуміння між соціальним працівником і клієнтом, колегами та іншими учасниками процесу соціальної підтримки.

Забезпечення ефективності психологічної підготовки на етапі підготовки майбутніх соціальних працівників є критично важливим для їхнього професійного становлення. Успішна підготовка полягає не лише в оволодінні теоретичними знаннями, але й у розвитку емоційних, соціальних та когнітивних навичок, які дозволяють студентам ефективно виконувати свою роль у складних соціальних контекстах. На цьому етапі важливу роль відіграють практичні методики навчання, що дозволяють студентам не лише засвоювати матеріал, але й випробовувати його на практиці.

Оскільки соціальна робота вимагає не лише знання теорій, але й здатності застосовувати ці знання в реальних ситуаціях під час підготовки соціальних працівників впроваджуються рольові ігри, симуляції кризових ситуацій та використання кейсів, які відображають реальні проблеми, з якими стикаються клієнти. Під час таких занять студенти не лише краще зрозуміють емоційні та психологічні виклики, які будуть виникати у їхній майбутній професійній діяльності, але й опановують необхідні навички розв'язання проблем у безпечному навчальному середовищі. Занурення в подібні ситуації дозволяє студентам

навчитися реагувати на стрес, розвивати емпатію та вдосконалювати комунікативні здібності.

Окрім практичного підходу, важливим є розвиток саморефлексії у студентів. У навчальному процесі корисним є залучення індивідуальних і групових психологічних консультацій, де студенти можуть обговорювати свої переживання, труднощі та отримувати зворотний зв'язок від фахівців. Така саморефлексія допомагає їм краще розуміти власні емоції та поведінкові реакції, що є необхідним для формування стійкості до стресу. Регулярна рефлексія допомагає краще контролювати емоції у складних професійних умовах та сприяє покращенню психоемоційного стану та зміцненню психологічної стійкості [2].

Важливим компонентом ефективної психологічної підготовки є розвиток навичок емоційної компетентності, тобто навчитися розпізнавати емоції як власні, так і інших людей. Використання тренінгів з розвитку емоційного інтелекту допомагає підвищити здатність до управління емоціями та їх адаптації до різних соціальних контекстів. Розуміння та адекватне вираження емоцій є необхідним для ефективної роботи з клієнтами, особливо тими, які перебувають у стресових ситуаціях [2].

Особливе значення надається також проходження практичної підготовки в реальних умовах під супервізією досвідчених фахівців. Спеціально організована практична діяльність, в закладах соціального захисту, дозволяє студентам отримати неоціненний досвід взаємодії з клієнтами та отримати конструктивний зворотний зв'язок [4].

Підсумовуючи, робимо висновок, що психологічна підготовка майбутніх соціальних працівників є ключовим елементом їхньої професійної освіти. Адже вона не лише допомагає фахівцям підвищити якість надання соціальних послуг, але й сприяє підтриманню їхнього емоційного благополуччя, що є необхідним для довготривалої майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Бандура А. Теорія соціального навчання. – Україна: Київ, 2000. 320 с.
2. Губін О. О. Психологічна підготовка соціальних працівників: теоретичні аспекти та практичні підходи. – Київ: Ніка-Центр, 2019.
3. Дьяченко М. І., Кандибович Л. О. Психологічні особливості професійної діяльності соціальних працівників. // Психологічний журнал, 2018. – №3. – С. 28-34.
4. Лапіна М. Д. Навчальна супервізія як метод професійної підготовки фахівців соціальної роботи / М. Д. Лапіна // Теорія і практика

сучасної психології : зб. наук. пр. – Запоріжжя : Класич. приват. ун-т., 2016. – № 2. – С. 89-93.

5. Павленко О. О. Формування стресостійкості як професійно важливої якості у майбутніх соціальних працівників в системі університетської освіти // Соціальна робота і сучасність: теорія та практика професійного й особистісного розвитку соціальних працівників: Матеріали X міжнар.наук.-практич.конф. Київ: Націонал. технічн. ун-т України «КПІ ім. І. Сікорського»: Ліра-К. 2020. С.150-154

6. Психологія соціальної роботи : підручник. / За ред. Ю. М. Швалба; Київ нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – Київ : ВПЦ «Київ. ун-т», 2010. – 272 с.

7. Соколова Є. П. Психологічна стійкість в професійній діяльності соціальних працівників // Психологія і суспільство, 2019. – №4. – С. 45-52.

УДК: 364.3

*Акімова Т. Ю.,
канд. наук з держ. упр. доцент кафедри
соціальної роботи, педагогіки і логопедії,
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

КЛЮЧОВІ ДОКУМЕНТИ, ЯКІ СФОРМУВАЛИ СОЦІАЛЬНУ ПОЛІТИКУ ТА СИСТЕМУ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ В ЄВРОПЕЙСЬКОМУ СОЮЗІ

Соціальна політика та система соціального захисту є одним з ключових аспектів функціонування Європейського Союзу (ЄС) і відіграють важливу роль у забезпеченні добробуту громадян, рівності можливостей та соціальної справедливості. ЄС постійно розвиває комплексну політику, яка спрямована на покращення якості життя, боротьбу з бідністю, безробіттям та соціальною ізоляцією, підтримку уразливих груп населення, включаючи літніх людей, осіб з інвалідністю, безробітних, молодь та іммігрантів.

Основна мета соціальної політики ЄС – створення умов для соціальної когезії та економічної стабільності, зменшення нерівності між державами-членами та регіонами, а також забезпечення доступу до якісних соціальних послуг для всіх громадян. У рамках соціального захисту ЄС розробляє загальні стандарти і рекомендації для держав-членів, які допомагають узгодити національні політики з європейськими цінностями.

Систематизація ключових документів, які формували соціальну політику і соціальний захист в ЄС з 1957 року до сьогодні чітко показує, що це динамічні сфери, що постійно еволюціонують у відповідь на виклики сучасного світу, забезпечуючи сталість, рівноправність та гідне життя для всіх європейців.

Таблиця 1

Ключові документи, які формували соціальну політику і соціальний захист в ЄС

Рік	Документ	Опис
<i>від Римського договору до Маастрихтського договору</i>		
1957	Римський договір	Заснування Європейського економічного співтовариства (ЄЕС), що включало перші положення про соціальну політику. Створено перші інститути для захисту прав працівників, зокрема в контексті трудової мобільності та рівних можливостей для чоловіків і жінок.
1986	Єдиний європейський акт	запровадив нові сфери політики, включаючи здоров'я та безпеку на роботі, соціальний діалог між організаціями роботодавців і профспілками, а також економічну та соціальну згуртованість.
1989	Хартія Співтовариства про основні соціальні права працівників	Документ, який закріплює базові соціальні права працівників, включаючи право на мінімальний рівень зарплати, безпеку праці, рівні можливості та захист від соціальної виключеності.
1992	Маастрихтський договір (Договір про Європейський Союз)	Створює єдину політичну основу ЄС і розширює повноваження у сфері соціальної політики. Включає статті щодо захисту здоров'я, безпеки на роботі та соціальної інтеграції.
<i>від Амстердамського договору до Лісабонського договору</i>		
1997	Амстердамський договір	Розширює положення Маастрихтського договору та підкреслює боротьбу з соціальною виключеністю, дискримінацією за статтю, расовим або етнічним походженням, релігією або переконаннями, інвалідністю, віком або сексуальною орієнтацією.

Рік	Документ	Опис
1997	Європейська стратегія зайнятості (EES)	Головна мета стратегії - створення більшої кількості та кращих робочих місць у всьому ЄС. У 2010 році Стратегія зайнятості стала частиною стратегії соціально-економічного розвитку «Європа 2020», а з 2011 року вона інтегрована в Європейський семестр – річний цикл координації економічної політики.
2000	Директиви	Прийнято дві директиви: про рівне ставлення до осіб незалежно від расового чи етнічного походження та про загальні рамки рівного ставлення у сфері праці та професій.
2000	Лісабонська стратегія	Програма ЄС щодо економічного зростання, зайнятості та соціальної інтеграції. Її мета – зробити ЄС найбільш конкурентоспроможною економікою у світі з високим рівнем соціального захисту.
2000	Хартія основних прав ЄС (Соціальна Хартія)	Закріплює соціальні права громадян ЄС, включаючи права на працю, соціальну допомогу, соціальний захист і гідні умови праці.
2007	Лісабонський договір	Оновлює договірні основи ЄС, розширюючи повноваження ЄС у сфері соціальної політики. Включає соціальний захист як одну з основних цілей Союзу.
2007	Європейський фонд адаптації до глобалізації	Фонд створено з метою надання підтримки працівникам, звільненим через зміну світових моделей торгівлі.
<i>після Лісабонського договору</i>		
2010	Стратегія «Європа 2020»	Стратегія економічного та соціального розвитку, яка включає завдання зі скорочення рівня бідності та сприяння соціальній інтеграції до 2020 року. Стратегія встановила п'ять головних цілей, включаючи важливу соціальну мету (зменшення ризику бідності щонайменше для 20 мільйонів людей до 2020 року) і оновлене зобов'язання щодо зайнятості (ціль 75% зайнятості для вікової групи 20-64).

Рік	Документ	Опис
2010	Європейська платформа боротьби з бідністю та соціальною виключеністю	Частина стратегії «Європа 2020». Визначає цілі щодо скорочення бідності, сприяння соціальній інтеграції та боротьби з соціальною ізоляцією.
2017	Європейський стовп соціальних прав (EPSR)	Комплексна ініціатива, що окреслює 20 основних принципів і прав у таких сферах, як рівні можливості та доступ до ринку праці, справедливі умови праці, соціальний захист і включення.
2019	Європейське управління праці	Має на меті допомогти державам-членам і Комісії забезпечити справедливе, просте та ефективне виконання правил ЄС щодо мобільності робочої сили та координації соціального забезпечення.
2019	Прийнята директива щодо балансу між роботою та особистим життям для батьків і опікунів	Має на меті покращити доступ до сімейної відпустки та гнучкого режиму роботи, сприяючи подальшому зміцненню рівності між чоловіками та жінками на ринку праці
2019	Директива про прозорі та передбачувані умови праці	Має на меті надати працівникам додатковий набір основних прав, включаючи більш конкретну інформацію про основні аспекти їхньої роботи, встановлення обмежень на тривалість випробувального терміну, розширення можливостей пошуку додаткової роботи шляхом заборони положення про ексклюзивність, попереднє повідомлення про контрольні години та надання безкоштовного обов'язкового навчання.
2019	Рекомендація Ради щодо доступу до соціального захисту для працівників і самозайнятих осіб	Рекомендація спрямована на усунення формальних прогалин у охопленні.

Рік	Документ	Опис
2021	План дій Європейського стовпа соціальних прав (EPSR)	Впровадження положень Європейського стовпа соціальних прав. План дій має на меті забезпечити справедливе відновлення після пандемії COVID-19 та подальший розвиток соціальної політики ЄС.
2022	Європейський соціальний фонд плюс (ESF+)	Основний фінансовий інструмент ЄС для інвестицій у людський капітал, зайнятість, соціальний захист та боротьбу з бідністю.
2022	Директива про мінімальну заробітну плату в ЄС	спрямована на те, щоб мінімальна заробітна плата, передбачена національним законодавством та/або колективними договорами, була достатньою, а також покращує ефективний доступ працівників до мінімальної заробітної плати захисту

Джерело: сформовано автором за [1]

З огляду на вищевикладене, можна виділити основні напрямки соціальної політики ЄС:

1. Ринок праці та зайнятість:

- Створення умов для стабільної та якісної зайнятості.
- Підтримка мобільності робочої сили між країнами ЄС.
- Боротьба з безробіттям, зокрема серед молоді, через програми професійного навчання та працевлаштування.

2. Соціальний захист і включення:

- Захист найбільш вразливих верств населення, включаючи підтримку людей з обмеженими можливостями, безробітних і літніх осіб.
- Боротьба з бідністю та соціальною ізоляцією шляхом фінансової допомоги, соціального житла, підтримки сімей з дітьми.

3. Рівність і недискримінація:

- Просування рівності між жінками та чоловіками в усіх сферах життя, включаючи рівну оплату праці за рівноцінну роботу.
- Запобігання дискримінації за ознаками статі, раси, віку, релігії, сексуальної орієнтації або інвалідності.

4. Умови праці та охорона здоров'я:

- Регулювання умов праці, включаючи питання безпеки на робочих місцях і здоров'я працівників.
- Захист прав працівників на гідні умови праці, включаючи право на відпочинок, оплачувану відпустку, обмеження робочого часу.

5. Права працівників та соціальний діалог:

- Підтримка прав працівників на колективні переговори і страйк.

- Заохочення соціального діалогу між роботодавцями, працівниками і урядами для вирішення трудових конфліктів та покращення умов праці.

6. Підтримка сімей та політика рівних можливостей:

- Заходи для підтримки балансу між роботою та особистим життям, включаючи декретні відпустки та гнучкі умови праці для батьків.
- Ініціативи для підтримки дітей та підлітків, забезпечення їх прав на освіту і безпечне середовище.

Таким чином, соціальна політика ЄС відіграє важливу роль у створенні стабільного і справедливого суспільства, де права громадян захищені, а соціальна підтримка доступна для всіх, хто її потребує, а також реагує на сучасні виклики, такі як старіння населення, міграційні кризи, глобалізація, а також економічні та екологічні зміни, які впливають на соціальні структури.

Список використаних джерел:

1. Соціальна політика та політика зайнятості. Європейський парламент.

URL: <https://www.europarl.europa.eu/factsheets/en/sheet/52/social-and-employment-policy-general-principles> (дата звернення: 22.09.2024).

УДК 364.63/.64:316.36|(091)(043.2)

Сургова С.Ю.,

канд. пед. наук, доцент кафедри

соціальної роботи, педагогіки і логопедії,

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

**ЕВОЛЮЦІЯ ВІДНОШЕННЯ СУСПІЛЬСТВА ДО ПРОБЛЕМИ
НАСИЛЛЯ В СІМ'І**

Тривалий час проблема насильства в сім'ї вважалася прерогативою усталених звичаїв та традицій і залишалася поза сферою правового регулювання. Будь-яке втручання в сімейні стосунки з боку держави та суспільства вважалось грубим порушенням таємниці приватного життя й категорично не припускалося. Таке становище призвело до певного свавілля у сфері сімейних відносин та перетворення їх на сферу латентних правопорушень, які залишалися поза увагою компетентних органів державної влади. Вперше на світовому рівні проблема сімейного насильства була висвітлена та актуалізована завдяки активним спільним діям

міжнародного руху на захист прав жінок, оскільки саме жінки становили найбільш уразливу та незахищену групу, що страждала від насильницьких дій з боку членів своєї родини (батьків, чоловіків, братів тощо). [Насильство в сім'ї та діяльність органів внутрішніх справ щодо його подолання: додаток до навчально-методичного посібника для курсантів вищих навчальних закладів МВС України / Укладачі: Запорожцев А.В., Лабунь А.В., Заброда Д.Г., Басиста І.В., Дроздова І.В., Брижик В.О., Мусієнко О.М. – Київ, 2012, с. 11].

Історія боротьби з насильством не завжди розглядалася як соціальна проблема. Як відзначають історики, у житті первісних племен значну роль грали статеві і вікові відмінності. Не лише в побутовій сфері життя, але і в інших роль чоловіків, жінок і дітей розрізнялася. Як свідчать певні археологічні знахідки, наші стародавні пращури жили великими спільнотами-сім'ями, де люди не дотримувались моногамних відносин і парування лише удвох. Статеві відносини мали форму проміскуїтету, тож, за неможливості визначити батьківство усі члени спільноти підкорялись матері. Різні форми матріархату були досить поширені серед первісних племен. Але з еволюцією сімейних відносин і розвитком навіть такого примітивного суспільства роль жінки змінювалась. Тож не дивлячись на значну роль жінки у побутовій діяльності із розділенням сфер діяльності вона перестала займати господарське становище і була змушена підкоритись праву сильного. У конфліктах між племенами жінки могли виступати у якості трофеїв, їх крали, вимінювали і використовували як об'єкт подовження роду. Звичайно так було не всюди. У багатьох племенах жінка не відрізнялася від чоловіка своєю соціальною функцією, приймала участь у битвах та полюванні, мала вагу у раді племені. Але були й протилежні крайнощі: в деяких спільнотах патріархальна ієрархія ставила жінку навіть нижче за домашню худобу.

З розвитком суспільства в античний період в Греції і Римі жінка вважалась власністю найближчого родича чоловічої статі. Цей член родини мав право розпоряджатися її долею, видати заміж, чоловік мав право розлучення без згоди жінки, а за зраду мав право навіть вбити її. В Греції жінки не мали права на освіту. Була поширена думка, що вони від природи є обмеженими і нерозумними особами. В Римі ж, навпаки, окрім ведення домашнього господарства на жінку кладалися обов'язки по веденню справ сім'ї, в тому числі прийняття стратегічних рішень. Такий рівень соціальних вимог потребував спеціальної освіти, що неминуче призвело до емансипації жінок, що почали боротьбу за свої права. І на початку нашої ери вже мали якщо не рівні права з чоловіками, то значний рівень незалежності і суспільної свободи.

При розгляданні питань сімейного життя в цілому в Середньовіччя вчені обмежені досить вузьким набором джерел. Як відомо, у середні віки усі сфери життя людей були регламентовані церквою. Питання сім'ї та шлюбу також цілком були підпорядковані релігійним канонам. У ці віки, жінка законодавчо і за церковними постулатами цілком належала чоловікові, вона не мала власного майна, не мала права на суспільну діяльність, не дозволену чоловіком, могла бути покарана ним фізично. Насильство з боку чоловіку над жінкою вважалось внутрішньою сімейною справою, не каралось за законом і не засуджувалося суспільною мораллю.

XIX сторіччя характеризується тяжким положення жінок у родині. Насилля в сім'ї було складним продуктом патріархальної традиції. Жінка залишалася цілком беззахисною від зловживання чоловіком своєю владою. Ні в законодавчому праві, ні в суспільній моралі не приділялося уваги особистості жінки. Вони страждали від побоїв, фізичного та психологічного насилля в усіх верствах населення. В 60-ті роки XIX сторіччя проблеми, пов'язані з насиллям в сім'ї викликали організацію першої подоби жіночого руху, що займався організацією освіти для дівчат різних соціальних шарів, відкрилися перші жіночі гімназії, народжувались чутки про те, що жінки повинні відвідувати університет. Тож, потрапивши в дискурс у 60-ті роки XIX сторіччя, вона стала обговорюватися в суспільстві, що заклало перші кроки на довгому шляху розвитку соціальної роботи у напрямку подолання сімейного насилля.

Двадцятье сторіччя ознаменувалось революційним розвитком поглядів на проблему насилля в сім'ях від ніяк не осудного явища на початку сторіччя до серйозної соціальної проблеми наприкінці. На території Радянських республік після захвату влади більшовиками у 1917 році було прийнято Декрет про шлюб та розлучення. Церковний шлюб було скасовано, офіційним став визнаватися громадянський шлюб, зареєстрований в РАГС. При цьому внутрішні справи сім'ї, свари і в тому числі сімейне насилля визнавалися державою приватною сімейною справою, втручання у яку не здійснювалося. Але вже починаючи з 20-х років влада почала приділяти все більше уваги приватному життю своїх громадян. Саме в цей час усі члени родини визнаються винуватцями в ситуації, коли чоловік б'є жінку, в тому числі постраждала жінка. Цей принцип був частиною державної стратегії втримати сім'ю від розпаду будь-якими шляхами, навіть під загрозою подальшого насилля і можливого вбивства, і часто проти бажання самої жінки. При цьому слід відзначити, що в той період сімейні відносини взагалі не

розглядалися як об'єкт правової охорони. І ситуація змінюється лише ближче до 70-х років XX сторіччя.

В країнах Північної Америки і Європи суспільна усвідомленість щодо сімейної жорстокості також зростає лише к 70-80 рокам двадцятого сторіччя. Насильство між жінкою та чоловіком визнається неприпустимим. У 1983 році національна асоціація соціальних працівників США (НАСП), що є найбільшою у світі організацією професійних соціальних працівників, ввела термін «домашнє насилля». Саме ці країни вже давно і наполегливо працюють у напрямку протидії насильству в сім'ї, приділяючи увагу питанням прав жінок і дітей, а тому накопичили значний досвід у цій сфері. Крім того, особлива правова система цих країн, заснована на увазі до деталей кожної справи, зумовлює актуальну практику правозастосування в досліджуваному нами питанні [Міжнародний досвід попередження та протидії домашньому насильству : монографія / А. О. Галай, В. О. Галай, Л. О. Головка та ін.; за заг. ред. А. О. Галай. Київ : КНТ, 2014. с. 20]. Проблема насилля в сім'ї поступово відкрилася для канадського суспільства завдяки зусиллям жіночих організацій, спеціалістів у галузі гендерних досліджень і соціальних працівників. Вже у 70-х роках XX сторіччя почалося державне фінансування кризових центрів і притулків для жінок, що пережили насилля. В цій країні основну відповідальність за розвиток політики і системи соціальних служб, освіти та охорони здоров'я несуть уряди провінцій і територій. [Адміністративно-правове регулювання протидії насильству в сім'ї: монографія // Ганна Олександрівна Горбова, Валентин Васильович Галунько. – К. : Інститут публічного права, 2016, с. 167].

Насильство в сім'ї є актуальною проблемою сьогодення. Так, за даними аналізу статистики Всесвітньої організації охорони здоров'я щорічно 35% жінок у усьому світі стикаються із фізичним або сексуальним насиллям, у тому числі дівчата віком до 16 років. Крім того, за даними ВООЗ, сто дві держави світу досі не мають спеціальних правових положень, спрямованих проти сімейного насилля [Shnit D. The law and social work practice in Israel. In F. M. Loewenberg (Ed.), Meeting of changes of a changing society: Fifty years of social work in Israel. / D. Shnit. – Jerusalem:Magnes, 1998, c.17].

На сьогоднішній день в Україні сімейне насильство підпадає під визначення домашнього насильства і розширює його. Відповідно до статті 1 Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» 2017 р., домашнє насильство визначається як діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця прожи-

вання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь [Закон України. «Про запобігання та протидію домашньому насильству», від 07.01.2018. // ВР України № 2229-VIII]. Україна, як і багато інших європейських країн, встала на шлях профілактики та запобігання домашнього насильства, щорічно вдосконалюючи законодавчу базу, що регламентує це питання.

Таким чином, проаналізувавши наукову літературу ми дійшли висновку, що протягом історичного розвитку відбувалася довга еволюція відношення суспільства до питань насилля в сім'ї, від повного прийняття цього явища як нормальної ситуації у Середні віки до усвідомлення жорсткого засудження і активного пошуку шляхів вирішення проблеми наприкінці ХХ сторіччя. В останні десятиріччя із розвитком суспільної свідомості і гуманістичних поглядів на людські взаємовідносини насильство в сім'ї усвідомлюється як серйозна соціальна проблема. Було сформовано розуміння того, що необхідно не лише карати винуватців, але й реабілітувати і супроводжувати жертву насильства. Крім того необхідна робота з особою, що спричинила насильство з метою запобігання повторення ситуації.

УДК: 378.09-044.332-057.875:005.13](043.2)

Чубук Р. В.,

*канд. пед. наук, доцент кафедри
соціальної роботи, педагогіки і логопедії,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПРОФЕСІЙНА МОТИВАЦІЯ ТА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Для забезпечення результативності навчально-пізнавальної діяльності студентів (у сенсі позитивного відношення до майбутньої професії) важливе значення належить формуванню професійної мотивації, яка має складний характер і змінюється з кожним курсом навчання. Експериментальним шляхом було встановлено, що найбільш задоволені вибраною професією студенти I курсу. Студенти-першокурсники

спираються на власні ідеальні уявлення про майбутню професію, проте при зіткненні з реаліями життя на старших курсах (після проходження виробничої практики) відбуваються зміни уявлень, які інколи набувають негативного характеру. Психологічна перебудова особистості студента, адаптація колишнього учня та абітурієнта до студентського життя відбувається саме на першому курсі. Оскільки це пов'язано зі зміною попередніх шкільних стереотипів, то може призвести до стресових реакцій, нервових зривів, труднощів у спілкуванні з оточуючими тощо. Такі особливості пов'язані, з одного боку, з відсутністю батьківського контролю, необхідністю самостійно вирішувати проблеми побутових умов під час проживання в гуртожитку і проведенням самообслуговування; з другого боку, із необхідністю засвоєння у швидкому темпі великих за обсягом масивів інформації, що мають для студентів різні наслідки залежно від типу темпераменту, характеру, нервової системи, засвоєння знань, здібностей тощо.

Мотиви навчальної діяльності (у порівнянні зі шкільними роками) змінюються, оскільки у вищій школі навчальна діяльність набуває нового конкретного значення, професійного спрямування. До того ж, спроможність до опанування знаннями, уміннями і навичками стає важливою умовою професійного розвитку майбутнього фахівця. Це означає, що на процес адаптації першокурсників впливає низка факторів, основними з яких є: наявність нормальних побутових умов, організація цікавого дозвілля, практичні уміння самостійно долати труднощі та проблеми адаптаційного періоду, задоволення навчальним процесом і соціальним оточенням під час навчання.

Важливо мати на увазі, щоб викладачі, які проводять заняття у групах студентів першого курсу, дотримувались спеціальної методики читання лекцій. У перші 3-4 місяці занять необхідно акцентувати увагу студентів на: прийоми слухання лекції, запис її змісту, особливості конспектування, детально роз'яснювати методику підготовки до семінарських і практичних занять, конкретизуючи зміст завдань.

До того ж, одним із основних елементів, які необхідно обов'язково застосовувати під час адаптаційного періоду першокурсників, є цілеспрямована організація самостійної роботи студентів під керівництвом викладача. Такий підхід сприяє формуванню умінь правильного використання і засвоєння лекційного матеріалу; розумінню і виокремленню основних елементів опрацьованого тексту – тобто, дає змогу краще ознайомити студентів з основами самостійної роботи. Закцентуємо увагу на тому, що організувати самостійну роботу студентів на початковому етапі навчання у ЗВО (I-II курс) без супроводу викладача є проблематичним, оскільки неможливо навчити виконувати індивідуа-

льні завдання, які передбачені методичними рекомендаціями для підготовки до семінарських, практичних і лабораторних занять без додаткових пояснень.

Надзвичайно важливим з точки зору формування позитивного ставлення студентів до майбутньої професії є третій курс, оскільки в цей період навчання розпочинається вивчення дисциплін спеціалізації, які активізують увагу студентів до поглибленого засвоєння як теоретичних, так і практичних умінь і навичок; студенти проявляють інтерес до проведення науково-дослідної роботи, а саме: до експериментальних досліджень, написання статей, тез тощо. Зазначені особливості позитивного ставлення студентів до майбутньої професії сприяють: кристалізації уявлень майбутніх фахівців щодо своєї професії; підвищенню можливостей творчої реалізації власного потенціалу.

Четвертий курс є завершальним для отримання диплому першого академічного ступеня «бакалавр». На четвертому курсі студенти ще більш поглиблено і конкретно ознайомлюються з майбутньою професією під час проходження виробничої практики у реальних умовах підприємства або організації. Виробнича практика спонукає студентів до переоцінки цінностей, а саме: підвищуються вимоги до практичного змісту, форм і методів спеціальної підготовки; відбувається пошук вакансій для можливого працевлаштування або вирішується питання щодо продовження навчання в магістратурі.

Для студентів п'ятого-шостого курсів вирішальною є перспектива закінчення навчання в магістратурі ЗВО. Випускники магістратури вже мають уявлення про свої життєві плани, майбутній вид професійної діяльності, можливості працевлаштування або продовження навчання в аспірантурі. Більшість магістрантів уже працюють за спеціальністю, тому мотивація до навчання зростає. Важливо, що від загальної задоволеності професією залежить рівень їхнього психічного здоров'я та емоційного стану, готовність до само вдосконалення тощо.

Таким чином, одним із провідних завдань навчання у ЗВО (розпочинаючи з першого курсу) є формування у студентів реальних уявлень про майбутню професію і засоби оволодіння нею, з метою сприяння професійній мотивації та адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Євтух М. Б., Лузік Е. В., Ладогубець Н. В., Ільїна Т. В. Педагогічна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2018. 420 с.
2. Лисянська Т. М. Педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2019. 264 с.
3. Педагогічна психологія: хрестоматія: навч. посіб. / упоряд. Л. В. Долинська. Київ: Каравелла, 2014. 368 с.

ПРОВІДНІ ІДЕЇ КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ

Багатовіковий визвольний козацький рух покликав до життя унікальне явище не лише східнослов'янської, а і світової культури – козацьку педагогіку. Вона найтісніше пов'язана з матеріальною й духовною сферами, творцями яких було українське козацтво.

Козацька педагогіка – це частина народної педагогіки у вершинному її вияві, яка формувала в молоді синівську вірність рідній землі, Батьківщині – незалежній Україні. Це народна виховна мудрість, що своєю головною метою ставила формування в сім'ї, школі і громадському житті козака-лицаря, мужнього громадянина з яскраво вираженою українською національною свідомістю й самосвідомістю.

Створена козаками педагогіка ввібрала в себе ідейно-моральний, емоційно-естетичний, психолого-педагогічний зміст богатирської епохи в житті наших пращурів, періоду славнозвісної Київської Русі.

Провідні ідеї козацького руху (свобода й незалежність України, непорушність прав людини й народу, суверенність особистості, народовладдя та ін.) були найважливішими в національній системі освіти і виховання. Педагогічна мудрість козаків сприяла зміцненню української системи виховання, яка в той час досягла апогею свого розвитку. Виникали перші українські академії (Острозька – в 1576 р., Києво-Могилянська – в 1615 р.), що стали визначними центрами розвитку вищої освіти, науки й культури України, усіх східнослов'янських земель. Чимало козацьких лідерів (гетьманів, полковників, сотників, кошових отаманів та ін.) мали вищу освіту, вивчали українську народну і світову філософію, логіку, психологію, історію, риторику, поезику, оволодівали латинською, грецькою, старослов'янською, польською, німецькою та іншими мовами [1].

Основними завданнями козацької педагогіки є:

- підготувати фізично загартованих воїнів-захисників рідного народу від чужоземного поневолення, ворожої агресії;
- виховувати в підростаючих поколіннях український козацький характер, світогляд, ідеали та інші національні й загальнолюдські духовні цінності;
- формувати високі лицарські якості, глибокий український патріотизм, інші моральні чесноти, гуманізм, почуття милосердя;

- виробляти непримиренність до всього лихого, ворожого гуманній сутності людини, уміння боротися з такими явищами і перемогати їх;
- виховувати готовність до альтруїзму, надання пріоритетності громадським обов'язкам, інтересам української нації, Батьківщини;
- виховання громадян, які б розвивали культуру, економіку та інші сфери життєдіяльності народу на світовому рівні [3].

Початок національного виховання в демократичній, суверенній Україні привів до послідовного і систематичного навчання підростаючого покоління на основі історичних і культурних засад та традицій нашого народу. Важливим поштовхом був указ Президента України Л. Кучми від 4 січня 1995 року «Про відродження історико-культурних та господарських традицій українського козацтва», в якому було передбачено виконання низки заходів, що мали бути реалізовані виконавчою владою України. Педагогічні ідеї козацтва також увійшли до кола питань відродження історико-культурних традицій українського народу.

Варто відзначити, що створена козаками педагогіка ввібрала в себе позитивні здобутки українського народу від часів Київської Русі. Це - система виховання, яка максимально враховує риси і самобутність українського народу. Усім відомо, що козацтво є яскравим феноменом і прикладом боротьби за державну незалежність. Козаки були всебічно розвинені – воїни, вільнолюбні громадяни, політичні і державні діячі, хлібороби, творчі особистості, мудрі вихователі дітей. Козацтво навіть називають аристократією національного духу, високоморальною елітою нації. Провідні ідеї козацького руху – вільнолюбство, народовладдя, прагнення до незалежності своєї держави, непорушність прав, справедливості тощо – були основоположними принципами тогочасної системи навчання і виховання і водночас стали найважливішими принципами сучасної системи освіти в незалежній Україні.

Аналіз літератури з питань українського козацтва свідчить про існування різних типів навчальних закладів за козацької доби. Власне козацькі школи, що функціонували на території Січі, земель, де проживали козаки – січові, полкові школи. Крім цього, дяківські школи, церковні, монастирські, народні професійні школи мистецтв і ремесл (кобзарства, гончарства, бортництва тощо). Поряд з ними діяли і школи вищого типу – братські, колегіуми, академії. Козацькі виховні ідеї, що панували у переважній більшості шкіл, були відомі далеко за межами України. Аналогів козацькій системі виховання у світі не було.

Звернення до ідей та засобів народної педагогіки зумовило виникнення фольклорного виховання, коли через пісні, думи, легенди, перекази, приказки та прислів'я до дітей доносили провідні ідеї незалежно-

сті та волелюбства. Саме фольклор відображав особливості героїзму козаків, оспівував їхню боротьбу з чужоземними загарбниками, які зазіхали на українські землі – татари, турки, польська шляхта, російські самодержці. Вихованці шкіл разом із батьками та учителями брали участь у народних традиціях, звичаях, обрядах. Через них підростаюче покоління долучалось до загальнолюдських цінностей, зокрема розвивали лицарські чесноти, пошану до старших, до жінок, як до берегині сім'ї, заохочували прагнення допомагати іншим, розвивати милосердя.

Крім зазначених рис, важливим також було розвиток розумових здібностей, передача знань. Учні вивчали різні предмети, які були і корисними і необхідними у повсякденному житті. Їх можна назвати загальноосвітніми. Здібні учні могли продовжити своє навчання у школах вищого типу, де вивчалися філософія, логіка, історія, мови та інші предмети – ті, що можна вважати належать до системи вищої освіти [2].

Козацька педагогіка формувала гармонійно розвинену особистість, готову до захисту рідної землі, з високими моральними якостями, фізично загартовану та духовно багату. Ці ідеї залишаються актуальними й сьогодні, впливаючи на сучасну систему виховання та освіти в Україні.

Список використаних джерел:

1. Зволейко Д.Г. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти : науково-методичний збірник, – Кам'янець-Подільський, 2018. – 472 с.

2. Сьомак. Г.В. Ідеї козацтва в сучасній педагогіці, УДК: 37.035 - Режим доступу:

https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/8515/1/NRMSE2017_V3_P741-742.pdf

3. Макогончук Н.В. Витоки та специфіка козацької педагогіки / Н.В. Макогончук. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. - 2014. - Вип. 3. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2014_3_10

РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПОДОЛАННІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОТНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Розглядаючи сучасні проблеми людей похилого віку доводиться, на жаль, констатувати, що рівень соціальної роботи і та система соціальних служб, що діють сьогодні в Україні, неспроможні вирішити шквал негараздів, що супроводять життя цієї категорії українського суспільства. Зі збільшенням тривалості життя зростає і період безпомічного існування людей похилого віку з різними хронічними і психічними захворюваннями. Люди похилого віку з порушенням повсякденних функцій становлять приблизно 60% усіх тих, хто звертається за допомогою у медичні та соціальні служби [1].

Емоційна самотність є важливою проблемою для літніх людей, оскільки вона може негативно впливати на їхнє психічне і фізичне здоров'я. У сучасному світі, зокрема в умовах війни, проблема емоційної самотності людей похилого віку стала особливо актуальною. Війна часто призводить до втрат, розлучень із сім'єю та друзями, що збільшує ризик розвитку депресії та інших психоемоційних розладів у цій вразливій категорії населення [1]. Соціальні працівники відіграють ключову роль у підтримці літніх людей, оскільки їхня діяльність спрямована на забезпечення соціальної інтеграції, емоційної підтримки та психологічного комфорту [3].

На жаль, існуюча система соціальних служб в Україні не завжди відповідає вимогам сучасності. Нерідко соціальні працівники стикаються з браком ресурсів і фінансування, що ускладнює їхню діяльність. Це призводить до того, що багато літніх людей не отримують необхідної підтримки. Актуальність цих проблем підвищується через те, що багато соціальних працівників не мають достатньої підготовки для роботи з людьми похилого віку, що потребують комплексної допомоги [1]. Соціальні працівники повинні виконувати низку важливих функцій, які можуть суттєво покращити якість життя літніх людей. По-перше, вони можуть виступати посередниками між літніми людьми та соціальними службами, допомагаючи їм отримувати доступ до медичних і соціальних послуг. По-друге, важливо, щоб соціальні працівники забезпечували емоційну підтримку, проводячи регулярні зустрічі з літ-

німи людьми, слухаючи їхні проблеми та надаючи консультації. Це може допомогти зменшити відчуття самотності та ізоляції [3].

Крім того, варто зазначити, що в умовах війни соціальні працівники повинні бути готові до роботи з людьми, які пережили травми та втрати. Їм потрібно забезпечити психологічну підтримку, яка допоможе літнім людям справитися з емоційними переживаннями. Психологічна допомога може включати в себе як індивідуальне консультування, так і групову терапію, де літні люди можуть обмінюватися своїм досвідом і підтримувати один одного [1].

Соціальна інтеграція літніх людей є ще одним важливим напрямом роботи соціальних працівників. У багатьох випадках літні люди стають ізольованими від суспільства, що негативно впливає на їхнє загальне самопочуття. Соціальні працівники можуть організовувати різноманітні заходи, такі як культурні події, клуби за інтересами чи волонтерські програми, що дозволяє літнім людям спілкуватися між собою і з іншими членами громади. Важливим аспектом є також залучення родичів і близьких до процесу соціальної підтримки. Соціальні працівники можуть проводити навчальні семінари для родичів, де їм розкажуть про потреби літніх людей і способи їх підтримки. Це дозволяє родичам краще зрозуміти, як вони можуть допомогти своїм близьким, що також сприяє зменшенню емоційної самотності [4].

Для поліпшення ситуації важливо також впроваджувати інноваційні рішення в сфері соціальної роботи. Використання сучасних технологій, таких як онлайн-платформи для спілкування, може значно полегшити доступ літніх людей до інформації та соціальної підтримки. Крім того, важливо залучати молодь до волонтерської діяльності, що дозволить створити діалог між поколіннями і забезпечить літнім людям відчуття важливості і значущості [4].

Отже, роль соціальних працівників у подоланні емоційної самотності літніх людей є критично важливою. Вони повинні забезпечувати не лише соціальну інтеграцію, але й емоційну підтримку, психологічну допомогу та організацію спільноти. Системний підхід до вирішення цих проблем дозволить покращити якість життя літніх людей і зменшити їхню емоційну самотність, що є надзвичайно актуальним у наш час.

Список використаних джерел

1. Актуальні питання соціальної роботи : навч. посіб. / О.М. Денисюк та ін. ; ред. кол.: О.В. Епель, Т.Л. Лях, І.В. Силантьєва. Ужгород : РІК-У, 2023. 420 с.

2. Про внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України щодо надання соціальних послуг у разі введення надзвичайного або воєнного стану в Україні або окремих її місцевостях, Постанова Кабінету Міністрів України № 560 (2022) (Україна). [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/560-2022-п#Text>

3. Соціальна робота з людьми похилого віку: навч. по - сіб./Іванова І.Б. – К.: Університет «Україна», 2023. – 220 с.

4. Стецько Д.С., Джигун Л.М., Берегова Н.П. Психологічні аспекти консультативної взаємодії з людьми похилого віку: Зб. наук. праць. Вип. 17. Хмельницький: МАУП, 2023. С. 40 – 54.

УДК: 323

*Гоцелюк В. П.,
студентка VI курсу, спеціальності 231 «Соціальна робота»
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

В ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРІВ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ

Центри надання соціальних послуг відіграють надзвичайно важливу роль у соціальному житті, забезпечуючи доступ до допомоги для найуразливіших верств населення: людей похилого віку, дітей, осіб з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб та багатьох інших. Незважаючи на значні досягнення у їхній діяльності, існує ряд проблем, які перешкоджають повному задоволенню потреб населення. Розглянемо основні проблеми, з якими стикаються центри надання соціальних послуг та можливі шляхи їх вирішення. До прикладу, у Вознесенській громаді Миколаївської області створений єдиний «Вознесенський центр надання соціальних послуг», де є різні відділи, що працюють з усіма соціально вразливими групами (людьми старшого віку, людьми з інвалідністю, особами, які перебувають у складних життєвих обставинах тощо). Проте досі залученість недержавних надавачів у наданні соціальних послуг є низькою і станом на 2024 рік їхня частка серед всіх надавачів сягає лише 21,2%. [1. <https://decentralization.ua/news/18459>]

1. Недостатнє фінансування

Однією з головних проблем, з якою стикаються соціальні центри, є недостатнє фінансування. Бюджетні обмеження часто призводять до скорочення обсягів наданих послуг або зниження їхньої якості. Соціа-

льні послуги вимагають значних ресурсів – як матеріальних, так і людських. Недофінансування центрів означає, що вони не можуть надавати своїм клієнтам достатньо підтримки, що в свою чергу підриває довіру до соціальної системи.

Оплата праці у соціальній сфері як і в минулі роки, так і зараз не відповідає загальним ринковим тенденціям. Розмір зарплатні коливається в залежності від громад і може бути близько 10 000 – 15 000 грн. [2. <https://decentralization.ua/news/18459>]

Недостатнє фінансування також впливає на мотивацію працівників. Соціальні працівники отримують недостатню зарплату, що робить їхню працю низькооплачуваною. Як наслідок, це призводить до відтоку кваліфікованих кадрів і браку спеціалістів, здатних ефективно надавати соціальні послуги.

Для вирішення цієї проблеми необхідно забезпечити сталий і збалансований бюджет для соціальних центрів. Важливо залучати додаткові джерела фінансування, зокрема шляхом партнерства з громадськими організаціями та бізнесом. Створення державних програм фінансової підтримки також може стати важливим кроком у поліпшенні ситуації.

2. Брак кваліфікованих кадрів

Другою вагомою проблемою є дефіцит кваліфікованих працівників. Соціальна робота – це складна професія, що потребує особливих знань, навичок та емоційної стійкості. Низька заробітна плата та високий рівень емоційного вигорання призводять до того, що мало молодих фахівців обирають цей фах, а досвідчені працівники часто змушені покидати професію через надмірні навантаження.

Соціальні працівники часто стикаються з емоційно важкими випадками, що вимагають не лише професійної, але й особистої стійкості. Проте, через обмежений доступ до програм професійного розвитку і психосоціальної підтримки, працівники залишаються наодинці зі своїми труднощами.

Важливим кроком у вирішенні цієї проблеми є підвищення оплати праці соціальних працівників і створення умов для їхнього професійного розвитку. Необхідно впроваджувати програми підвищення кваліфікації, організовувати тренінги та забезпечувати психологічну підтримку працівників, щоб запобігати емоційному вигоранню.

3. Недостатня інформованість населення

Ще одна серйозна проблема, з якою стикаються центри соціальних послуг, – це низька обізнаність населення про їхню діяльність. Багато людей просто не знають про можливості, які надають ці центри, або не

розуміють, як саме звернутися за допомогою. Особливо це стосується сільських регіонів, де доступ до інформації обмежений.

Ця проблема особливо актуальна для найбільш уразливих груп населення – пенсіонерів, осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб, які часто не мають доступу до сучасних засобів комунікації або не можуть отримати необхідну інформацію через відсутність Інтернету.

Підвищення обізнаності населення може бути досягнуто через інформаційні кампанії, поширення інформації через ЗМІ, соціальні мережі та місцеві спільноти. Центри надання соціальних послуг повинні бути відкритими для співпраці з громадськими організаціями, які мають досвід роботи з різними категоріями населення, що дозволить краще інформувати людей про доступні їм ресурси.

4. Бюрократія та складність процедур

Процеси надання соціальних послуг часто супроводжуються надмірною бюрократизацією. Для того, щоб отримати допомогу, клієнти мають пройти складну процедуру подання заяв, збору документів та отримання погоджень від різних установ. Це призводить до затягування процесу і відчуває тих, хто потребує термінової допомоги.

Особливо це стосується кризових ситуацій, коли люди потребують негайного втручання, але змушені чекати на отримання необхідної документації або довідок. Така бюрократизація знижує довіру до системи соціального захисту та посилює почуття несправедливості серед отримувачів допомоги.

Скорочення бюрократичних бар'єрів та спрощення процедур надання допомоги є необхідним кроком для підвищення ефективності центрів. Цифровізація адміністративних процесів може стати ключовим інструментом у цьому напрямку. Запровадження електронних систем подання заявок, онлайн-консультацій та моніторингу запитів дозволить значно зменшити навантаження на клієнтів та скоротити час обробки звернень.

5. Інфраструктурні проблеми

Не всі центри соціальних послуг мають належні умови для надання якісних послуг. Недостатня інфраструктура або її застарілість є ще однією важливою проблемою, яка знижує ефективність роботи. Багато приміщень потребують ремонту, а інколи відсутні основні засоби для роботи, такі як сучасне обладнання або транспорт.

Це особливо актуально для віддалених регіонів, де центри надання послуг часто розташовані далеко від місць проживання клієнтів, що ускладнює їх доступ до допомоги. Крім того, брак адаптованої інфра-

структури для осіб з інвалідністю залишається серйозним бар'єром для отримання послуг цією категорією населення.

Важливо інвестувати в оновлення інфраструктури центрів та створення належних умов для надання послуг. Це включає модернізацію приміщень, забезпечення доступності для людей з обмеженими можливостями та покращення транспортної логістики для забезпечення доступу до центрів.

Отже, діяльність центрів надання соціальних послуг є критично важливою для забезпечення соціального захисту населення, проте їх ефективність значно знижується через ряд проблем, таких як недостатнє фінансування, брак кваліфікованих кадрів, низька інформованість населення, бюрократизація процесів та інфраструктурні проблеми. Вирішення цих проблем вимагає комплексного підходу, який включає як підвищення фінансування, так і впровадження інноваційних технологій, модернізацію інфраструктури та спрощення адміністративних процедур. Покращення умов діяльності центрів дозволить не лише підвищити якість надання послуг, але й забезпечити більшу довіру та задоволення потреб найуразливіших категорій населення.

УДК: 378.22

*Кірсанова С. С.,
студентка VI курсу, спеціальності 231 «Соціальна робота»
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА СОЦІАЛЬНИХ РОБІТНИКІВ В УКРАЇНІ В ПЕРІОД 1990-2024 РОКІВ

З моменту появи в Україні системи професійної підготовки соціальних робітників підходи до неї та вимоги до вмінь й навичок майбутніх спеціалістів змінюються досить активно. Це пов'язано з багатьма трансформуючими процесами, з якими стикнулася Україна і які вимагають нових підходів до надання соціальних послуг і навчання спеціалістів.

Серед усіх чинників можна виділити три найголовніших, що найбільшим чином впливають на зміст та напрями навчання соціальних працівників:

- глобальна зміна системи навчання в Україні,
- повна трансформація системи соціальної допомоги в країні,

- зміни у суспільстві, пов'язані з повномасштабним вторгненням в 2022-му році.

Відправною ризикою процесу змін у підготовці соціальних робітників стало підписання 19 травня 2005 року Болонської декларації [1], що запустило перегляд системи вищої освіти в Україні. За спеціальністю «соціальна робота» відбулося введення для випускників ВУЗів двоступінчастої системи освіти з освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» зі скороченням строку навчання до 4 років, та «магістр» із навчанням до 2 років [2].

Наступним важливим етапом стало прийняття нового Закону «Про вищу освіту», який відмінив Державний стандарт вищої освіти та заклав підґрунтя появи рамкових стандартів й розробки чіткого переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти [3]. У цей перелік спеціальність «Соціальна робота» увійшла під кодом 231, який у Міжнародній стандартній класифікації освіти відповідає спеціальностям: Care of the elderly and of disabled adults, Child care and youth services та Social work and counselling [4].

Згідно закону, ВНЗ також отримали можливість самостійно розробляти освітні програми, що допомогло урізноманітнити напрямки навчання та спеціалізацій у рамках спеціальності [3].

Квінтесенцією змін законодавства у навчальній сфері для соціальних робітників стало прийняття Стандарту вищої освіти за спеціальністю 231 «Соціальна робота» 24 квітня 2019-го року. Поява документу уніфікувала вимоги до рівня підготовки соціальних працівників, їх загальних та фахових компетенцій [5].

На підготовку працівників накладає відбиток і глибинне трансформування сфери соціального захисту в країні, яке почалося з прийняття Закону України «Про соціальні послуги» 2003-го року № 966-IV та розробки нових законів у сфері соціального забезпечення у 2003-2006-ті роки. Саме ці документи визначили, кому та як буде допомагати держава, та надали законні підстави для роботи недержавних надавачів соціальних послуг із затвердженням порядку надання платних соціальних послуг та їх переліку [6]. Ці зміни та відкриття Територіальних центрів соціальної допомоги заклали підґрунтя підготовки спеціалістів для роботи в громаді і надання нового переліку послуг [7].

Починаючи з 2012 року система соціальної допомоги йшла шляхом систематизації та узагальнення. Поступово були розроблені та прийняті стандарти надання кожної соціальної послуги, що значно покращило системність у навчанні майбутніх спеціалістів.

Важливою частиною змін стало прийняття сучасного Закону України «Про соціальні послуги» у 2019-му році. Цей документ привів до зміни розуміння цілі соціальної роботи та зміщення акцентів з «проблемної людини» на «складні життєві обставини». Розмежування понять «соціальний працівник» та «соціальний робітник». Визначення конкретних чинників, що спричиняють СЖО, а також переліку базових соціальних послуг, що може отримати людина [8].

Систематизацію завершило створення Класифікатора соціальних послуг у 2020-му році та Реєстру надавачів та отримувачів соціальних послуг у 2021-му.

Усі зміни приводили до коригувань навчальних знань та вмінь студентів, відкриття нових освітніх програм з акцентом на кейс-менеджменті, підготовці спеціалістів для роботи в умовах ринку соціальних послуг та більш вузьких напрямлень відповідно до класифікатору.

Окрім вже прийнятих законів та постанов, що знайшли відображення у системі підготовки фахівців соціальної роботи, планується ще ряд кардинальних змін у даній сфері.

У затвердженому Плані роботи Міністерства соціальної політики України на 2024 рік передбачається:

- перегляд системи соціальних виплат в залежності не від статусу особи, а від її потреб,
- націленість на стимулювання економічної самостійності та відходу від багатьох видів безстрокових виплат,
- запровадження єдиної базової соціальної виплати замість існуючих зараз,
- застосування єдиного механізму визначення фінансово-майнового стану сім'ї.

Всі ці зміни будуть накладати суттєвий відбиток на підготовку соціальних робітників [9].

Ще один значущий чинник, який впливає на навчання спеціалістів соціальної роботи - це зміни у суспільстві, пов'язані з повномасштабним вторгненням. З початком воєнних дій потреба у соціальній допомозі, а на так і у соціальних робітниках, які її надають, зросла у декілька разів.

Багато осіб опинилися без засобів існування, доступу до питної води, продуктів харчування. З'явилася велика кількість людей, що втратили домівки, рідних, отримали інвалідність, змушені були покинути постійне місце проживання. Психічне та фізичне травмування військових й мирних жителів також зростає з кожним місяцем війни. Усі ці

виклики потребують появи нових видів соціальних послуг та вдосконалення надання вже існуючих [10].

Зважаючи на усі зазначені чинники та обставини зараз та у найближчі роки потреба у соціальних працівниках буде лише зростати, а вимоги до їх кваліфікації змінюватися, поглиблюватися та розширюватися. Що, в свою чергу, буде вимагати зміни у існуючих стандартах підготовки та освітніх програмах.

Список використаних джерел

1. Болонський процес. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Болонський_процес
2. Про затвердження Програми дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004-2005 роки: Наказ МОН від 23.01.2004 №49. URL: <https://med.sumdu.edu.ua/images/Study/Bolonsky/Programa.pdf>
3. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 2014. – № 37-38. – ст. 2004
4. Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти: Постанова КМУ від 29.04.15 року №266 URL: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/46971/
5. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 231 «Соціальна робота» для першого (бакалаврського) рівня: [Затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 557]. – Вид. офіц. – Київ: Міністерство освіти і науки України, 2019
6. Про порядок надання платних соціальних послуг та затвердження їх переліку: Постанова КМУ від 14.01.2004 №12. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/kp040012>
7. Деякі питання діяльності територіальних центрів соціального обслуговування (надання соціальних послуг): Постанова КМУ від 29.12.2009 р. №1417. URL: https://ips.ligazakon.net/document/KP091417?an=258&ed=2015_12_23
8. Про соціальні послуги: Закон України від 19.06.2003 № 966-IV. URL: https://kodeksy.com.ua/pro_sotsial_ni_poslugi.htm
9. План роботи Міністерства соціальної політики України на 2024 рік [Затверджено Наказом Міністерства соціальної політики України від 02.04.2024 р. № 139-Н]. URL: https://www.msp.gov.ua/files/norm_baza/2024/139.pdf
10. Development of social services in times of war: study «Right to Protection» CF. URL: https://r2p.org.ua/storage/documents/e2d3389c50b5ebf1ca4e5ffd068acfe4afa18d62_original.pdf

*Криворотта А. О.,
студентка VI курсу, спеціальності 231 «Соціальна робота»,
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ

В сучасних умовах, які характеризуються тривалим збройним конфліктом, економічною нестабільністю та соціальними катаклізмами, питання соціального захисту та соціальної підтримки військовослужбовців та членів їх сімей постає досить гостро. Соціальна підтримка виступає важливою складовою системи соціальної роботи і є пріоритетним напрямком соціальної політики держави. Вважається, що соціальна підтримка незахищених верств населення включає грошові компенсації, психологічну реабілітацію, соціальну адаптацію, оздоровлення, пільги та соціальні гарантії.

Правову основу соціальної підтримки військовослужбовців та членів їх сімей становлять Закони України: Про Збройні Сили України, Про соціальний та правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей, Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту, Про військовий обов'язок та військову службу та ін.

Соціальна підтримка військовослужбовців та їхніх сімей – це питання, яке завжди на часі. На сьогодні соціальна підтримка персоналу Збройних Сил України розглядається як поєднання належного матеріального забезпечення та здійснення соціального супроводу, що реалізується шляхом надання соціальних послуг, таких як соціальна адаптація військовослужбовців та їхніх сімей до військового життя, нового підрозділу; представництво інтересів військовослужбовців в органах державної влади; консультації військовослужбовців та членів їхніх сімей з питань реалізації належних їм пільг і гарантій, соціальної реабілітації та адаптації – підготовки військовослужбовців до цивільного життя після звільнення з військової служби тощо. Звісно, що під час організації соціальної роботи з військовослужбовцями та їх родинами, активно вивчали та впроваджували досвід країн-партнерів, зокрема США, Канади, Великої Британії та ін. [1].

Згідно з твердженням Н. Квітко, найголовнішим завданням для соціальних працівників стала допомога у відновленні та задоволенні духовних і соціокультурних потреб військовослужбовців [3, с. 283].

Основні напрямки соціальної підтримки з військовослужбовців та членами їх сімей охоплюють різні напрямки, спрямовані на поліпшен-

ня соціального, емоційного, психологічного стану та загального добробуту. Основними напрямками є [3, с. 283]:

- Психологічна допомога та підтримка, що включає допомогу у подоланні стресових ситуацій, посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та інших психологічних труднощів, пов'язаних із службою, а також консультування з питань міжособистісних відносин, відновлення стосунків у сім'ї після служби.

- Сприяння соціальній адаптації передбачає: допомогу у поверненні до цивільного життя після військової служби, підтримка у реінтеграції у суспільство, працевлаштуванні, перекваліфікації, розвиток навичок для мирної праці.

- Матеріальна та фінансова допомога спрямована на: консультування та надання допомоги у вирішенні соціально-економічних проблем, включаючи отримання соціальних виплат, допомоги на житло, медичного страхування, фінансової допомоги для сімей, що втратили військовослужбовця.

- Юридична підтримка включає надання юридичних консультацій з питань захисту прав військовослужбовців та їхніх сімей, отримання пільг та компенсацій, правового захисту інтересів сімей загиблих.

- Підтримка здоров'я військовослужбовців та членів їх сімей передбачає: забезпечення медичної допомоги та реабілітації для поранених або хворих військовослужбовців; організацію спеціалізованих програм лікування, зокрема фізичної реабілітації та відновлення після травм.

- Освітня та професійна підтримка полягає забезпеченні в доступі до освітніх програм для військовослужбовців та членів їхніх сімей.

- Організація дозвілля та соціальної активності військовослужбовців та членів їх сімей передбачає діяльність соціального працівника з забезпечення реалізації програм дозвілля, культурних заходів, спортивних програм з метою зміцнення морального стану та підтримки психічного здоров'я даної категорії клієнтів.

- Підтримка ветеранських об'єднань та організацій, які сприяють соціалізації та адаптації.

- Кризова допомога включає надання підтримки у критичних ситуаціях, таких як втрата близького, важкі травми, соціально-психологічні кризи, превенція суїцидів тощо.

Отже, основні напрямки соціальної підтримки військовослужбовців та членів їх сімей зумовлюються проблемами, які виникають у кожній конкретній сім'ї. Їх можна одночасно вважати і цілями, що можуть конкретизуватися у вигляді певних завдань.

Соціальна робота з військовослужбовцями та їхніми родинами потребує комплексного підходу, який включає як психологічну, так і матеріальну, правову та соціальну підтримку. Важливо враховувати потреби військових на різних етапах їхнього життя – під час служби, після повернення з війни або демобілізації. Кожен військовослужбовець і його сім'я мають індивідуальні потреби, пов'язані з різними аспектами життя: від здоров'я до юридичних питань. Відповідно, соціальні працівники повинні надавати персоналізовану підтримку, що відповідає конкретним обставинам та проблемам конкретної родини.

Список використаних джерел

1. Беспалько А., Шумейко А. Основи військово-соціальної роботи у Збройних Силах України та арміях провідних країн світу. Том 1 №5 (2019) Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота». [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://visnyk.soch.robota.knu.ua/index.php/journal/article/view/1/1>
2. Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» № 3900-IX від 20.08.2024. Розділ I. Стаття 1. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text>
3. Квітко Н. М. Соціальна робота з вимушено переміщеними особами як наукова проблема. Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах: матеріали наук. практ. інтернет-конф., (Дніпро, 3-4 черв. 2021 р). Дніпро, 2021. С. 513.
4. Сутність і зміст військово-соціальної роботи. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://studopedia.com.ua/1_212472_sutnist-i-zmist-viyskovo-sotsialnoi-roboti.html

УДК 159.922.7-053.4(043.2)

Олейникова Л. І.,

*вчитель початкових класів, практичний психолог
Березанського ліцею Березанської селищної ради,
студентка VI курсу, спеціальності 231 «Соціальна робота»,
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

СУТНІСТЬ, ВИДИ ТА ДЖЕРЕЛА ВИНИКНЕННЯ СТРАХІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

В умовах розвитку та інтеграції психології в педагогічний процес тема шкільних страхів у молодших школярів та методів їх подолання стає все більш актуальною. Страхом називають емоцію або почуття,

яке виникає як реакція на певну небезпеку – реальну або уявну. Це еволюційно необхідний механізм, який забезпечував виживання як окремого індивіду, так і всього виду.

Відокремлюють такий вид страху, як дитячі страхи – це специфічний віковий страх, який виникає та притаманний дитині. Дитячий страх, зазвичай, обмежений у часі та носить тимчасовий характер, а також є позитивним явищем, оскільки він регулює поведінку дитини та виконує функцію її збереження, втримуючи від небезпечних вчинків. Але, водночас, закріплений та неподоланий страх має негативні наслідки – він затримує дитину в розвитку, підвищує тривожність, гальмує творчу та навчальну діяльність. Незалежно від наслідків, страх – неминучий супутник розвитку дитини, тож вберегти її від цього досвіду неможливо; але допомогти подолати страх та прожити його є необхідним.

Дитячі страхи можна поділити на природні та соціальні – перші є результатом роботи інстинкту самозбереження, другі ж виникають пізніше, і є результатом взаємодії з суспільством, з оточуючими людьми та з соціальними об'єктами. До соціальних страхів відносяться й шкільні – це специфічні, негативні психоемоційні стани дитини, що виникають в школі або ж при згадуванні школи. Школа є стресогенним середовищем для дитини, який потребує безліч нових взаємодій з незнайомими людьми (тож виникає формування як горизонтальних, так і вертикальних зв'язків), нових задач, обов'язків і процесів. Так чи інакше, це призведе до виникнення страху – неважливо, буде він реальним чи надуманим. Це невід'ємна частина адаптації до нової соціальної ролі, тож основна задача й педагога, й батьків – не позбавити дитину страхів та тривоги, а знайти оптимальний рівень і навчити реагувати на ці стани адекватно.

Серед основних шкільних страхів молодших школярів розрізняють:

- страх самовираження, що зберігається впродовж усього молодшого шкільного віку;
- страх зробити помилку;
- страх публічних виступів;
- страх не відповідати очікуванням інших в основному зменшується в кінці навчання в початковій школі;
- страх перевірки знань, що виникає при спілкуванні з учителем, він зберігається впродовж молодшого шкільного віку;
- страх не мати друзів у класі [1].

Через різноманітність шкільної діяльності, а також через той факт, що школа не є вичерпним джерелом соціальної взаємодії дитини, варіюється й кількість причин, що викликають в школяра страх. У випа-

дках, коли дитина боїться поганої оцінки, не підготуватися до відповіді у дошки або не написати контрольну роботу, можна відстежити зв'язок між страхом та неуспішністю з предмету, та, в свою чергу, побачити кореляцію між успішністю та стосунками з вчителем, який викладає цей предмет. Тож якщо педагог створює здоровий та гармонійний психологічний клімат під час навчання та дотримується педагогічних норм та етики, шанси на те, що страх не виникне або швидко пройде, збільшуються.

Загалом, можна виділити основні джерела виникнення шкільних страхів: це взаємини з однолітками та вчителем, особливості сімейного виховання, стиль взаємовідносин в сім'ї, навчальна успішність або неуспішність, а також індивідуальні особливості психіки дитини – так, наприклад, одна й та ж подія може глибоко травмувати одного й зовсім не вплинути на іншого.

Соціальний педагог має кілька напрямків роботи з подолання дитячих страхів:

- Індивідуальні консультації дітей, що включає проведення бесід з дитиною для виявлення причин страхів при цьому важливо створити довірливу атмосферу, щоб дитина могла відкрито говорити про свої переживання.
- Групові заняття проводяться у формі групових ігор та тренінгів, де діти можуть ділитися своїми страхами та отримувати підтримку від однолітків.
- Психологічні ігри та вправи, які допомагають дітям зрозуміти та подолати свої страхи. Наприклад, ролеві ігри або арт-терапія.
- Інформаційні бесіди з батьками використовуються для пояснення того, як підтримати дітей у подоланні страхів.
- Співпраця з психологами для більш глибокого опрацювання страхів.
- Формування позитивного досвіду передбачає створення ситуацій, у яких дитина може поступово зіштовхнутися з джерелом страху в безпечному середовищі, що допоможе зменшити його інтенсивність.
- Стратегії саморегуляції: Навчання дітей методам саморегуляції, таким як дихальні вправи, медитація або йога, які допоможуть знижувати рівень тривоги.

Кожен з цих напрямків може бути адаптований в залежності від індивідуальних потреб дитини та специфіки її страхів. Для корекції шкільних страхів використовуються методи арт-терапії, оскільки образотворче мистецтво сприятливо впливає на усвідомлення дитиною своїх почуттів, самооцінку дитини, стимулює дрібну моторику. Проблема

шкільних страхів потребує комплексної роботи зі сторони батьків, психолога та педагога.

Умови нашого сьогодення роблять дослідження шкільних страхів та методів їх подолання вкрай важливими: стрімкий розвиток соціуму, реалії війни, пандемії, онлайн-навчання створюють додатковий стрес для дитячої психіки, що може як погіршити вже існуючі страхи, так і створити новий. В свою чергу, це впливає і на процес навчання, і на психологічний стан учня загалом. Це може мати наслідки у вигляді фобій, негативних асоціацій, невротизації та інших проблем. Шкільний період є одним з найдовших в житті дитини, тож страхи, які виникають під час нього, без втручання будуть закріплюватися та погіршуватися, що вплине на подальше життя. Діти є майбутнім нашої держави, тож піклування про здоровий психологічний клімат під час їхнього навчання та їхній гармонійний розвиток є необхідним – особливо, зараз.

Список використаних джерел

1. Векленко І. І. Сучасні уявлення про феномен дитячих страхів, їх види та причини виникнення. – Тези доповіді XV Всеукр. наук. конференції студентів та молодих вчених «Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації» (м. Хмельницький, 28 березня 2024 року). 2024. – С. 82-84.

УДК: 64-787.522:355.01

Пащенко Л. М.,

*студентка VI курсу, спеціальності 231 «Соціальна робота»
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ЇЇ ВАЖЛИВІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна принесла випробування у наше життя, і важливо усвідомити, що наш вибір вистояти, перемогти та відродитися базується на здатності до психологічної стійкості, яку ще називають резильєнтністю.

Резильєнтність – це здатність людини пристосовуватися до складних обставин, зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до змін, незалежно від впливу стресових ситуацій. У періоди війни ця якість набуває особливого значення, адже допомагає не лише виживати в умовах небезпеки, а й активно протистояти викликам, відновлюючи свою психологічну стійкість.

Як зазначає В.Франкл: «Людина здатна вижити у будь-яких обставинах, якщо вона знайде сенс у своїй боротьбі» [Франкл, В. Е., 2006, Людина в пошуках сенсу, с. 112]. Це твердження підкреслює важливість наявності внутрішнього сенсу під час стресових ситуацій, що є ключовим елементом резильєнтності.

Під час війни люди стикаються з численними фізичними, емоційними та соціальними викликами. Втрата рідних, руйнування звичного способу життя та постійна загроза безпеці створюють умови для підвищеного стресу. У такому контексті резильєнтність стає ключовим чинником виживання, оскільки вона дозволяє зберігати здатність до адаптації та функціонування в умовах безперервної небезпеки. Як зазначає Олег Кокун, резильєнтність є «ключем до збереження внутрішньої стабільності під час важких обставин» [Кокун, О. М., 2022, Резилієнс-довідник, с. 54].

Резильєнтність та стресостійкість часто плутають, хоча між ними існують суттєві відмінності. Стресостійкість – це здатність людини витримувати стрес без серйозних емоційних або фізичних наслідків.

Резильєнтність – здатність відновлюватися після труднощів, як зазначає Борис Патон у своїй роботі. Ось цитата з наукової статті: «Резильєнтність – це здатність не лише витримувати труднощі, але й використовувати їх для подальшого особистісного розвитку» [Патон, Б. Є., 2016, Психологія життєстійкості, с. 27].

Як зазначає Ерік Грейтенс: «Резильєнтність – це не просто виживання, це здатність вчитися та розвиватися після пережитих випробувань» [Грейтенс, Е., 2016, Стійкість: важкі вибори на шляху до мудрості, с. 101].

Існує хибний міф, що військовослужбовці мають бути «незламними» та несприйнятливими до емоційних труднощів. Насправді, вони теж переживають стрес і можуть бути вразливими. Едіт Егер підкреслює: «Незламність – це не про ігнорування своїх емоцій, а про здатність відновлюватися, незважаючи на біль» [Егер, Е., 2017, Вибір. Прийняти свободу, с. 213].

Для дослідження своїх ресурсів стійкості важливо проводити само-рефлексію та аналізувати, на які аспекти резильєнтності людина найбільше покладається у стресових ситуаціях. Як зазначають Кокун та Мельничук, визначення індивідуальних джерел стійкості допомагає більш ефективно впоратися з кризовими обставинами [Кокун, О. М., Мельничук, Т. І., 2022, Резилієнс-довідник, с. 56].

Ізраїльським психологом Мулі Лахадом була розроблена методика BASIC PH . Вона пропонує шість каналів стійкості, які допомагають людям ефективно справлятися з кризовими ситуаціями. Ці канали включають:

– Belief (Віра) – віра у власні сили та позитивний світогляд. Віра допомагає знаходити сенс у складних обставинах і знаходити опору у власних переконаннях.

– Affect (Емоції) – емоційна виразність та здатність справлятися зі стресом. Це про важливість не придушувати емоції, а виражати їх, що сприяє психологічному звільненню.

– Social (Соціальна підтримка) – підтримка від родини, друзів та соціуму. Соціальна підтримка забезпечує почуття належності та безпеки.

– Imagination (Уява) – креативні способи вирішення проблем. Використання уяви дозволяє знаходити нові підходи до вирішення складних ситуацій.

– Cognition (Когніція) – розуміння ситуації та планування дій. Когнітивні процеси допомагають краще розуміти, що відбувається, і створювати плани на майбутнє.

– Physical (Фізичний) – фізична активність та здоров'я. Турбота про фізичне здоров'я також впливає на психологічну стійкість.

Ця методика є корисним інструментом для розвитку резильєнтності, оскільки вона враховує всі аспекти людської стійкості. Її можна використовувати у військовій підготовці, терапевтичній практиці, а також в освітніх програмах для розвитку стійкості серед молоді та дорослих.

Таким чином, резильєнтність є критично важливою під час війни, оскільки вона не лише допомагає зберегти психологічну рівновагу, але й забезпечує адаптацію до нових реалій. Розвиток резильєнтності дозволяє не просто вистояти, але й перетворити труднощі на ресурс для особистісного зростання та зміцнення свого внутрішнього світу.

УДК: 35.08:159.9

*Цимарко М. П.,
студент VI курсу, спеціальності 231 «Соціальна робота»
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна,*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВАХ ОРГАНІВ ДЕРЖАВНОЇ ВЛАДИ

Забезпечення гідного рівня життя громадян та постійного розвитку суспільства відбувається у результаті обґрунтованої, раціональної та ефективної організації діяльності державних органів, при забезпеченні належних механізмів їх функціонування на принципах гуманізму,

законності та прозорості. Суспільні інтереси та очікування активно змінюються під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів, що вимагає відповідних змін та адміністративного реформування у роботі органів державної влади, вдосконалення їх організаційної структури, розширення компетенції управлінських працівників в інтересах підвищення якості надання управлінських послуг.

Демократичний розвиток держави, євроінтеграційний рух, передбачають впровадження принципів рівноправності, партнерства, кооперації, а також конструктивність діалогу держави і суспільства. Одним із пріоритетних завдань державного управління, спрямованих на сталий розвиток країни, є підвищення ефективності діяльності органів державної влади.

З одного боку неефективна робота державних установ ставить під загрозу не тільки державні інтереси, а й державну безпеку, що особливо яскраво видно в період війни. З іншого боку, ефективне державне управління передбачає залученість всіх членів державних органів у вирішення задач для задоволення нагальних, середньо-тривалих і довготривалих потреб суспільства. Ефективність роботи установи або апарату управління безпосередньо залежить від зацікавленості посадовців у вирішенні поставленої задачі.

Ефективність державного управління відображається на двох складових: державі (в особі її органів та посадових осіб) і суспільства (його керованих об'єктів і структур самоуправління).

До критеріїв загальної ефективності управлінських процесів відносяться:

- рівень продуктивності праці у порівнянні зі світовими параметрами;
- масштаби і темпи приросту національного багатства;
- динаміку росту ВВП, рівень життя населення (прожитковий мінімум, мінімальну заробітну плату, середню тривалість життя) порівняно зі стандартами країн розвинутої ринкової економіки;
- впорядкованість, сталість, безпеку та надійність суспільних відносин, їх відтворення з постійно зростаючою позитивною динамікою.

Наведені критерії мають включати не лише результати національного виробництва, але й соціальні наслідки їх споживання, не тільки економічні, а й політичні, духовно-ідеологічні, історичні, психологічні, демографічні, екологічні явища, тобто весь спектр явищ, процесів та відносин, які необхідні для нормальної життєдіяльності соціуму [4].

Одним із чинників, що забезпечує успішну діяльність держави, установи, апарату управління в людському суспільстві є рівень розвитку психологічного мікроклімату. Даний клімат породжується міжособис-

тісною взаємодією, яка виражається не тільки через взаємодію індивідів, але й через вплив навколишнього середовища.

Згідно Шакурова Р. Х.: «Психологічна форма клімату розкривається в емоційних, вольових та інтелектуальних станах і властивостях групи (так, можна говорити про атмосферу оптимізму, цілеспрямованості, творчого пошуку та інтелектуальної активності людини тощо)».

Психологічний мікроклімат в органах державної влади – це якісний фактор стосунків, який проявляється у вигляді ряду психологічних умов, що зазвичай сприяють, або перешкоджають продуктивній діяльності державного апарату та особистісному розвитку в групі [3]. Найважливіші риси позитивного психологічного мікроклімату спільноти є:

- суб'єктивні ознаки (відсутність тиску на нижче підпорядкованих з боку керівництва і визнання права приймання рішення за підлеглими; достатня обізнаність членів колективу про поставлені задачі та етап їх виконання; усвідомлення і особиста відповідальність за результат у групі кожним із її членів тощо);

- об'єктивні ознаки (показники результатів (КРІ); висока результативність праці; відсутність напруженості або конфліктів в колективі; низька плинність кадрів тощо).

Сучасність ставить високі вимоги до соціально-психологічного клімату в колективі. З причини постійного зростання вимог до психологічного включення працівника робочий процес, ускладнюється психічна взаємодія особистостей, відбувається стале зростання індивідуальних домагань, що визначає посилення ролі ефективного управління. Проблематиці теорії та практики управління в літературі присвячена велика кількість наукових робіт. Значний внесок у дослідження соціально-психологічного клімату зробили такі вчені: Г. Андрєєва, А. Донцов, Е. Клімов, Е. Кузьмін, Х. Лейбович, А. Лутошкін, А. Маркова, В. Мясіщев, Б. Паригін, К. Платонов, В. Шепель, А. Шикун, та інші.

Важливо виокремити структурні частини психологічного мікроклімату, які відображають відношення членів колективу до: 1) загальної мети; 2) самих до себе; 3) інших в колективі; 4) їх світогляд.

В той же час, всі прояви соціально-психологічного клімату можуть бути описані двома складовими компонентами [1]:

- предметна компонента (уважність та відношення працівників до їхньої діяльності);

- емоційна компонента (відчуття задоволення або роздратування працівниками, як результат їх діяльності).

Соціально-психологічний мікроклімат відрізняється за змістом та направленістю. На практиці розрізняють такі його основні види:

- позитивна направленість (сприятлива, продуктивна, здорова),

– негативна направленість (несприятлива, контрпродуктивна, нездорова),

– нейтральна направленість (не є чітко визначеною) [2].

До позитивного психологічного мікроклімату відносяться: висока вимогливість та довіра до працівників; толерантність до думок оточуючих; обґрунтована ділова критика; задоволення дотичністю до організації, підрозділу; емоційне співчуття та взаємопідтримка; вільне висловлювання думок під час дискусійних питань, які обговорюються; прийняття відповідальності за результат; обізнаність колективу про поставлені задачі та етап їх виконання.

Негативний психологічний мікроклімат у колективі проявляється через наступні фактори: пригніченою атмосферою в колективі, антипатією, агресивною поведінкою, конфліктністю, песимістичним настроєм, суперництвом, неможливістю встановлення емоційно близьких стосунків; ігнорування встановлених норм рівності та справедливих взаємин, зневагою до колег та колежанок, відсутністю підтримки нових співробітників; несприйняття принципів чесності, засудження працьовитості та гуманності колег; байдужістю у виконанні обов'язків, роз'єднаністю людей в колективі; заздрістю індивідів; неможливістю об'єднання колективу, розгубленістю, суперечками, ізоляваністю колективу від суміжних служб.

З метою покращення психологічного мікроклімату в колективі діяльність очільників можна направити за наступними напрямками:

1) покращити умови праці – вони формують ставлення до виконуваної роботи, та впливають на її остаточний результат (забезпечення робочих місць необхідними пристроями та приладами, баланс праці та відпочинку, постійне навчання та підвищення кваліфікації працівників, гідна оплата праці тощо);

2) контроль соціально-психологічних показників колективу, підбір кадрів за показниками психологічної сумісності. Оптимально підібрані кадри будуть виконувати обов'язки в атмосфері міжособистісної симпатії учасників колективу. Наприклад, культура спілкування вища у змішаних за гендером колективах. Передумови для оптимізації строків адаптації та обміну досвідом створюється поєднанням різних вікових груп.

3) постійна робота зі вдосконалення відносин має будуватися так, щоб щоденне спілкування колег сприяло підтримці оптимальної емоційної атмосфери в колективі. Одним з головних чинників, що впливають на це, є рольова неточність або незрозумілість. Люди підсвідомо бояться невизначеності та потребують розуміння цілей, до яких вони будуть прагнути та завдань, які вони будуть вирішувати. Таким чином,

бачимо, що керівник, окрім контролю виконання посадових обов'язків підлеглими, також має пояснити і довести до свідомості психологічні очікування.

4) вибір оптимального стилю управління. Стиль управління обирається, виходячи з різних чинників, що впливають на рівень розвитку колективу, а також вже існуючих в колективі відносин, цінностей, традицій та норм в залежності від конкретної ситуації, виду діяльності, особистісних взаємодій підлеглих та інших факторів. Випробування роками пройшла наступна парадигма: «авторитетним є той керівник, який дотримується жорстких норм у поставлених цілях, але при цьому вміє проявляти розуміння та турботу про підлеглих, коли це стосується особистих справ.

Формування сприятливого психологічного клімату в органах державної влади є складним, але важливим завданням, яке вимагає комплексних заходів, спрямованих на створення умов для ефективної роботи, розвитку співробітників та забезпечення їхнього добробуту. Інвестуючи в психологічний клімат, держава отримує висококваліфікованих фахівців, здатних ефективно вирішувати складні завдання та забезпечувати якісне обслуговування громадян. Органи державної влади характеризуються чіткою ієрархією та підпорядкованістю, що передбачає дотримання суворих правил субординації, що може як позитивно, так і негативно впливати на психологічну атмосферу. Позитивний ефект включає чіткий розподіл обов'язків та відповідальності, а негативний – можливе відчуття залежності та обмеження ініціативи підлеглих. Корпоративні заходи слід проводити з метою збільшення ефективності та результативності колективу.

Державна служба регулюється численними інструкціями, нормативними актами та стандартами, що може призводити до відчуття ригідності та браку гнучкості у вирішенні питань. Це впливає на емоційний стан працівників, які можуть відчувати обмеження у творчій діяльності та ініціативності. Згуртований колектив – це запорука успіху будь-якої справи. Серед інших розрізняють: тимбіддінг – це спеціальні тренінги та ігри, спрямовані на розвиток командної роботи та взаємодії. Робота в органах державної влади передбачає прийняття рішень, які мають значний вплив на суспільство, тому рівень відповідальності та напруги в таких колективах підвищений. Це може викликати стрес та емоційне виснаження, що негативно впливає на психологічний клімат. Спільні проекти залучають всіх членів команди до спільних завдань, що вимагають об'єднаних зусиль.

Державна служба має обмежені можливості для швидкого кар'єрного зростання, що часто призводить до конкуренції між співробітниками. Така ситуація може сприяти формуванню напружених стосунків, що негативно позначається на колективному середовищі.

Підтримка неформального спілкування в тому числі, організація корпоративів, пікніків, спільних відвідувань культурних заходів. Розвиток комунікації через регулярні зустрічі. Проведення командних зустрічей для обговорення поточних завдань, обміну досвідом та ідеями. На державних службовців покладені високі вимоги щодо етичної поведінки та дотримання професійних стандартів. Це створює особливий етичний клімат, який визначає взаємодію між колегами. Порушення цих норм може спричинити зниження довіри та морального духу в колективі. Відкриті комунікації - створення атмосфери, де кожен член команди може вільно висловлювати свою думку. Зворотний зв'язок - регулярна оцінка роботи членів команди та надання конструктивної зворотної інформації. Розвиток довіри через делегування відповідальності за певні завдання. Відзначення успіхів кожного члена команди. Залучення всіх членів команди до пошуку рішень проблем. Створення позитивної атмосфери через формулювання та просування спільних цінностей і місії компанії. Підтримка ініціативи та заохочення нових ідей та пропозицій. Справедливе ставлення та створення атмосфери справедливості та рівності.

Список літературних джерел:

1. Сорока І. А. Позитивний соціально-психологічний клімат як засіб профілактики конфліктів у педагогічному колективі / І. А. Сорока // Правовий вісник Університету «Крок». 2016. № 2. С. 150-154.
2. Грішнова О. А. Економіка праці та соціально-трудові відносини: підручник / О. А. Грішнова. – 3-є вид., випр. і доп. – К.: Знання, 2017. – 559 с.
3. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навч. посіб. – К., 2000.
4. Дзюндзюк В. Б. Ефективність діяльності публічних організацій: Монографія / В. Б. Дзюндзюк. – Х.: Вид-во ХарРІ УАДУ «Магістр», 2003. – 236 с.

ВПЛИВ ВОЄННОГО СТАНУ НА ІНТЕНСИВНІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВОЛОНТЕРІВ І ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА

Революція Гідності, АТО, ООС та повномасштабне вторгнення – події, які стали відомими кожному українцю та всьому світу. З початком військової агресії на території України волонтерський рух набув значного розмаху та став предметом численних досліджень. З одного боку, ця діяльність спрямована на вирішення соціальних проблем та мобілізацію ресурсів для розвитку держави. З іншого боку, залучення до благодійної діяльності та надання допомоги сприяє змінам у свідомості, зокрема підвищенню рівня відповідальності та громадської активності [Сидоренко О. О. Волонтерський рух у світі та в Україні / О. О. Сидоренко // Актуальні проблеми психології. – 2016. – Том 10, Вип. 28.]. Однак інтенсивне використання ресурсів, складність волонтерських процесів та невизначеність щодо тривалості військової агресії роблять актуальним питання емоційної гігієни та профілактики емоційного вигорання серед волонтерів.

Волонтерська діяльність є основою побудови та розвитку громадянського суспільства. Вона втілює в собі найшляхетніші прагнення людства – прагнення миру, свободи, безпеки та справедливості для всіх людей. У період глобалізації та постійних змін світ стає меншим, більш незалежним, більш складним. В ст. 1 Загальної декларації волонтерів визначено, що волонтерська діяльність – добровільна, безкорислива, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами та волонтерськими організаціями шляхом надання волонтерської допомоги. Насамперед, саме слово «діяльність» означає систематичні дії членів суспільства, їхніх об'єднань, спрямовані та досягнення певного результату. Діяльність таких осіб здійснюється в інтересах інших осіб та в інтересах суспільства (без мети отримання прибутку від виконаних робіт та наданих послуг) [Конституція України // Відомості Верховної Ради України. – 1996. – № 30. – Ст. 141].

Важливо відзначити, що волонтерська діяльність, попри її позитивний вплив на суспільство, також має свої проблемні аспекти. Одна з найбільших загроз, яка виникає в процесі виконання волонтерських обов'язків в умовах війни, – це емоційне вигорання. Тривала участь у волонтерстві, особливо під час воєнного конфлікту, значно впливає на

психологічний стан волонтерів, оскільки вони постійно перебувають під впливом численних стресових факторів. Це явище особливо важливо розглядати в контексті нинішніх подій в Україні, де інтенсивність використання людських і матеріальних ресурсів є надзвичайно високою, а тривалість військових дій залишається невизначеною. Такі умови роблять проблему емоційного вигорання серед волонтерів актуальною та гострою.

Першим вагомим фактором, є постійний стрес, пов'язаний з безпосередніми наслідками війни. Волонтери щодня спостерігають страждання мирних жителів, втрату близьких, руйнування будинків та інфраструктури тощо. Постійна присутність у такому середовищі викликає глибокий емоційний стрес і може призводити до пригнічення, тривожності та депресії. Переживання за інших, емпатія та співчуття до постраждалих в більшості можуть викликати відчуття безпорадності через неможливість допомогти всім одразу або змінити ситуацію. Участь у волонтерській діяльності вимагає від людей співчуття та емпатії до постраждалих, однак неможливість змінити загальну ситуацію або допомогти всім одразу часто викликає почуття внутрішнього розпаду, що ще більше посилює стрес.

Другим важливим фактором є фізична та психологічне виснаження, що відчувають волонтери під час виконання своїх обов'язків. Постійне перебування у режимі підвищеного навантаження, багатофункціональності та швидкого прийняття рішень призводить до виснаження. Оскільки, волонтери працюють без належного відпочинку, намагаючись допомогти якомога більшій кількості людей. Така самовідданість, без можливості зупинитися й відновити сили, виснажує їхні фізичні та психічні ресурси. Волонтери також можуть відчувати відсутність підтримки або незадоволення своїми зусиллями, що додає додаткового навантаження на їхню психіку.

Третім чинником, що спричиняє емоційне вигорання, є надмірний тиск і відчуття відповідальності за результати своєї діяльності. Волонтери часто опиняються у ситуаціях, де від їхньої роботи залежить добробут інших людей, що збільшує їхню відповідальність і водночас тиск. Вони можуть відчувати, що їхня робота є незамінною, а невдача або нездатність виконати завдання на високому рівні може призвести до негативних наслідків для інших. Це створює відчуття постійного напруження, яке з часом може призвести до втрати мотивації і виснаження.

Окрім того, емоційне вигорання може бути посилене невизначеністю щодо тривалості конфлікту та відсутністю чіткого розуміння, коли саме завершиться військова агресія. Така невизначеність спричиняє

постійне відчуття нестабільності та тривоги, що позначається на психічному стані волонтерів.

У своїх дослідженнях О. А. Трубікова зазначає, що волонтерська діяльність є унікальною формою соціальної активності, яка базується на альтруїзмі та передбачає взаємодію між людьми. Ця взаємодія є центральною частиною волонтерської роботи, але вона також робить волонтерів більш вразливими до стресу і емоційного вигорання, особливо в умовах, де домінують травматичні події та емоційна напруга [Трубікова О. А. Волонтерство як форма соціальної активності особистості / О. А. Трубікова // Актуальні проблеми психології. – 2020. – Том 7, Вип. 20. Ч. 2. – С. 205–209.], [Трубікова О. А. Структура соціально-психологічної готовності особистості до волонтерства / О. А. Трубікова // Актуальні проблеми психології. – 2009. – Том 7, Вип. 19. – С. 107–115].

Емоційне вигорання можна розглядати як комплексний психологічний стан, що виникає через тривалу роботу в умовах стресу і характеризується виснаженням емоційних, фізичних і психічних ресурсів. Це явище супроводжується почуттям безсилля, байдужості до виконуваної роботи, зниженням продуктивності та розвитком депресії. Одними з головних причин, що призводять до вигорання, є надмірне навантаження, брак підтримки та постійний стрес.

В умовах воєнного стану волонтерська діяльність пов'язана з додатковими труднощами та ризиками, оскільки волонтери часто працюють у небезпечних умовах, спостерігають за травматичними подіями та взаємодіють із людьми, які постраждали від війни. Ці умови збільшують рівень емоційного та психологічного навантаження на волонтерів, що робить їх більш вразливими до емоційного вигорання. Відсутність належних ресурсів і підтримки також посилює почуття безпорадності та фрустрації через неможливість ефективно виконувати свої завдання.

У таких умовах профілактика емоційного вигорання є надзвичайно важливою для збереження психічного здоров'я волонтерів та їхньої ефективності. Одним із ключових способів профілактики емоційного вигорання є навчання волонтерів технікам саморегуляції та управління стресом, серед них техніки дихальних вправ, тілесні практики, арт-терапія або інші методи релаксації, що допомагають знизити рівень тривоги та емоційного напруження. Також ефективними є когнітивно-поведінкові підходи та позитива психотерапія, що допомагають змінювати негативні мисленнєві схеми та знижувати вплив стресових факторів.

Психологічна підтримка є важливою складовою профілактики емоційного вигорання. Волонтерам варто надавати можливість звертатися за консультацією до психологів, брати участь у групах підтримки, де вони зможуть обговорювати свої переживання та отримувати емоційну допомогу від колег. Крім того, необхідно створювати програми коучингу для волонтерів, які допомагатимуть їм знаходити нові способи управління стресом і підвищувати свою стресостійкість.

Безперервна робота у стресовому середовищі без належного відпочинку призводить до виснаження. Відтак, важливо створити умови і середовище для регулярного відновлення волонтерів, наприклад, запровадження чітких графіків роботи з обов'язковими перервами, організація відпочинкових заходів, таких як розважальні активності або фізичні вправи для підтримки фізичного і ментального здоров'я. Важливо, щоб волонтери мали можливість час від часу змінювати вид діяльності, що дозволяє відновлювати емоційні ресурси.

Висновки. Волонтерська діяльність в умовах військової агресії є важливою формою соціально-психологічної допомоги та громадської активності, оскільки, вона супроводжується значним емоційним і фізичним навантаженням. Волонтери знаходяться у постійному стресі, втомі та під тиском відповідальності, що збільшує ризик емоційного вигорання. Основними чинниками вигорання є постійний контакт із травматичними подіями, відсутність належного відпочинку та підтримки, а також відчуття безпорадності через складність ситуацій.

З огляду на це, профілактика емоційного вигорання є невід'ємною частиною підтримки волонтерів. До ключових заходів належать навчання технікам саморегуляції та управління стресом, психологічна підтримка, забезпечення умов для відпочинку, соціальна підтримка з боку організацій і спільнот. Ці методи допомагають волонтерам відновлювати емоційні ресурси, підвищують їхню стресостійкість та зберігають мотивацію для подальшої плідної діяльності.

*Аветисян Л. А.,
студентка IV курсу, спеціальності 231 «Соціальна робота»,
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

У сучасних умовах зважаючи на низку випробувань, з якими стикаються студенти ЗВО (пандемія COVID-19, повномасштабне вторгнення РФ, відключення електроенергії) перед ними постає виклик – навчитись поєднувати навчання різних форм (очне, дистанційне, змішане) з іншими важливими сферами життєдіяльності. Допомогти студентам подолати цей виклик може тайм-менеджмент, як технологія ефективного розподілу часу праці та відпочинку. Це вміння дає можливість отримати додатковий вільний час, дозволяє знизити стомлюваність, тривожність та підвищує мотивацію.

Ефективний тайм-менеджмент може покращити навчання, дозволити студентам вчасно виконувати навчальні завдання і, зрештою, призвести до підвищення успішності. Студенти, які ефективно керують своїм часом, як правило, демонструють кращі результати, ніж їхні однолітки з поганими навичками тайм-менеджменту. Виконання справ ефективно і вчасно – це форма самоменеджменту. Важливими навичками тайм-менеджменту є уникнення прокрастинації, попереднє планування навчання та покращення якості сну.

Відсутність навичок тайм-менеджменту у студентів призводить до тривоги, академічної неуспішності та стресу. Тайм-менеджмент – це сукупність принципів, методів, прийомів та інструментів, які взаємодіють разом, щоб зекономити час людині та покращити її життя.

Складнощі в правильному розподілі власного часу зазвичай з'являються через велику кількість обов'язків, що лягають на плечі студентів із початком навчального року. Плануючи свій час студенти мають звернути увагу та врахувати такі обов'язкові складові бюджету дня:

- базові природні потреби: сон, їжа, водні процедури тощо.
- побутові справи: прибирання, готування їжі, прання, прасування білизни, догляд за домашніми тваринами, молодшими членами сім'ї тощо.
- дорога до навчання, роботи: деяким студентам, що мешкають далеко від ВНЗ, доводиться щодня витрачати на дорогу від години й більше в один кінець.

- навчальний процес: відвідування лекцій, виконання домашніх робіт, підготовка рефератів, доповідей, презентацій тощо.
- робота: навіть невеликий підрібок займає мінімум 1-2 години щодня, тому цей час варто першочергово враховувати, коли ви думаєте, як планувати свій день.
- соціалізація в ЗВО: майстер-класи, концерти, свята, екскурсії, акції, групові проекти – важливі складові громадського життя кожного студента.
- коло спілкування: нові знайомства та зустрічі з друзями ніхто не скасовував, адже підтримувати стосунки з найближчим колом спілкування важливо для кожної людини.
- відвідування заходів: виставки, презентації, концерти, тусовки, романтичні прогулянки, нічні клуби тощо.

Відповідно можна виокремити основні цілі тайм-менеджменту студентів: раціонально використовувати власні ресурси, управляти власним життям, долати зовнішні обставини. Управління часом передбачає оволодіння вмінням за невеликий проміжок часу зробити якомога більше справ. При цьому не втративши якісного характер своїх дій. З метою оволодіння вмінням управління власними силами та енергією необхідно вести здоровий спосіб життя, витрачати свої сили лише на корисне і т.п. Кожен зазначений елемент тайм-менеджменту – є важливим для професійного та особистісного становлення студентів і потребує значних зусиль.

Тайм-менеджмент, як практика управління власним часом, також має базові складові, які повинні працювати в комплексному вигляді. Такими є:

- планування і постановка цілей;
- розстановка пріоритетів і дедлайнів по кожній задачі;
- аналіз витрат часових ресурсів;
- складання списків;
- самоорганізація і делегування;
- виключення зайвих завдань.

Дотримуючись правил та принципів тайм-менеджменту студенти отримують такі переваги:

- швидке досягнення цілей, адже за рахунок планування та організації часу вдається правильно спланувати час на певні види діяльності;
- правильне розставлення пріоритетів – це вміння визначати важливі завдання та орієнтація на їх першочергове виконання;
- зниження рівня стресу. За рахунок передбачуваності та наявного чіткого плану дій студенти мають нижчий рівень тривоги, оскільки чітко розуміють, що їх чекає. Крім того, виконуючи завдання у встано-

влені терміни, студенти відчують менше тиску, що позитивно впливає на їхнє психологічне здоров'я;

– здатність виконати більше роботи за менший проміжок часу. Використання різних технік («Помідор», «Дев'ять справ», «Слон») допомагає зосередитись на навчанні та уникати відволікань. Разом з тим баланс активності та відпочинку сприяє кращому та швидшому відновленню сил студента.

– розвиток самостійності та адаптивності. Саме тайм-менеджмент навчає студентів адаптуватись до змін у навчальному процесі та швидко реагувати на ці зміни.

Отже, час – надзвичайно важливий ресурс, який необхідно використовувати на максимум, особливо коли ви навчаєтесь в ЗВО. Ефективна витрата часу полягає в досягненні правильного балансу між домашніми справами, навчанням у виші та відпочинком. Тайм-менеджмент для студентів – це не просто спосіб організації власного дня. Це ефективний план дій, що допоможе позбавитися від постійних стресів та забезпечити максимальну продуктивність на постійній основі. Тайм-менеджмент є запорукою успішності навчання ЗВО, оскільки дозволяє організувати навчальний процес, зменшити стрес, підвищити продуктивність і адаптивність. Розвиваючи ці навички, студенти не лише покращують свої академічні результати, але й готуються до майбутньої професійної діяльності.

УДК 316.363.5:159.942.5-053.2](043.2)

Шутило А. О.,
*студентка IV курсу, спеціальності 231 «Соціальна робота»,
ЧНУ імені Петра Могили, Миколаїв, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ В СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

Розлучення батьків є одним із найсильніших стресових факторів у житті дитини, яке суттєво впливає на її емоційний і психологічний стан. Усі діти, незалежно від віку, стикаються з відчуттям втрати і змін, які руйнують їхню звичну картину світу. Дитина, яка перебуває в середовищі сімейного конфлікту або вже безпосередньо переживає розлучення, зазвичай відчуває невпевненість, страх і тривогу, що може негативно вплинути на її подальший розвиток та взаємини з батьками та оточенням.

Під час розлучення відбувається порушення звичного сімейного укладу, який до цього був основою безпеки та стабільності для дитини. Втрата єдності сім'ї, як єдиного емоційного простору, може породжувати почуття самотності, ізоляції, а також призводити до порушення самооцінки. Діти можуть почати ставити під сумнів свою значимість у житті батьків або відчувати себе відповідальними за конфлікти, що сприяє поглибленню емоційного стресу.

Також зміни, пов'язані з розлученням, впливають на соціальні відносини дитини. Зміна місця проживання, нові умови спілкування з батьками та адаптація до нових обставин викликають відчуття невідомості і страху перед майбутнім. Емоційна напруженість, яку дитина переживає, може проявлятися у проблемах з навчанням, погіршенні взаємин із друзями, а також у порушеннях поведінки. В таких умовах надзвичайно важливо забезпечити психологічну підтримку дитині, щоб допомогти їй адаптуватися до нових життєвих обставин.

Одна з найпоширеніших емоцій, яка супроводжує процес розлучення, – це страх. Діти бояться майбутніх змін, що порушують їхній звичний уклад життя, і цей страх часто посилюється відчуттям невідомості [1]. Діти молодшого віку, зокрема, можуть боятися, що один із батьків повністю зникне з їхнього життя. Це може бути викликано як реальними обставинами (наприклад, переїздом одного з батьків), так і власними уявленнями, які виникають через нерозуміння ситуації. Навіть коли батьки намагаються пояснити дитині, що вона не втратить жодного з них, цей страх може залишатися в її свідомості через те, що діти ще не можуть об'єктивно оцінити ситуацію. Для подолання таких страхів дуже важливо створювати відчуття стабільності та постійності у відносинах з обома батьками.

Гнів є ще однією поширеною реакцією, яка виникає у дітей під час розлучення. Вони можуть почуватися зрадженими, обуреними тим, що їхня сім'я більше не існує в звичній формі [2]. Гнів часто спрямовується на одного або обох батьків, особливо якщо діти вважають, що хтось із них є винуватцем розлучення. У старших дітей гнів може проявлятися через агресивну поведінку або відмову від спілкування з батьками, а у підлітків це може перерости у відчуження, бунт або навіть виявлення ризикованої поведінки, як-от участь у небезпечних соціальних групах. Наприклад, підліток може відмовлятися виконувати шкільні завдання, протестуючи проти розлучення батьків, або почати навмисно уникати одного з них, вважаючи його відповідальним за конфлікт.

Провина також є серйозним чинником, який впливає на емоційний стан дітей. Навіть якщо батьки намагаються пояснити справжні причини розлучення, діти нерідко вважають себе причиною розпаду сім'ї

[2]. Таке сприйняття може виникнути в результаті нерозуміння того, що подружні стосунки дорослих є автономними і не залежать від поведінки дітей. Відчуття провини призводить до того, що діти намагаються «виправити» ситуацію, вигадуючи способи, як повернути батьків разом, або намагаються стати ідеальними, щоб заслужити любов і увагу обох батьків. Ця емоційна напруга може тривати роками, якщо не надавати дитині підтримки.

Депресія як наслідок розлучення у дітей, особливо підліткового віку, є серйозною проблемою, яка має багатоаспектний характер. Розлучення батьків руйнує їхнє відчуття стабільності та безпеки, що є надзвичайно важливим для психологічного розвитку дитини [3]. Підлітки, які переживають цей досвід, можуть відчувати емоційну втрату, яку вони не завжди в змозі опрацювати самостійно. Втрата сім'ї як захищеного емоційного простору спричиняє в них відчуття ізольованості й незахищеності, що є благодатним ґрунтом для розвитку депресивних станів.

Діти, які переживають депресію через розлучення батьків, часто демонструють зміни в поведінці. Зазвичай це проявляється через втрату інтересу до занять, що раніше приносили їм радість і задоволення. Наприклад, дитина може відмовлятися від участі в навчальних проєктах, захоплень чи спортивних секцій, що раніше було частиною її буденного життя. Поступова відмова від таких активностей є тривожним сигналом для батьків та вчителів, оскільки вказує на загострення емоційного стану.

Ізоляція від соціуму також є одним із центральних симптомів депресії у дітей, що переживають розлучення. Підлітки починають уникати своїх друзів, відмовляються від участі у групових заходах, стають замкнутими. Вони можуть відчувати, що ніхто з їхніх ровесників не здатен зрозуміти їхніх почуттів, що лише поглиблює почуття самотності. Наприклад, учень, який раніше активно брав участь у шкільних проєктах, може раптово перестати спілкуватися з однолітками та уникати будь-яких соціальних контактів. Цей процес призводить до порушення соціальних зв'язків, що лише підсилює депресивний стан.

Втрата інтересу до навчання – ще одна характеристика депресії у підлітків, які переживають розлучення батьків [4]. Зазвичай діти починають ігнорувати свої академічні обов'язки, втрачають мотивацію до навчання і не прагнуть досягати успіхів. Наприклад, дитина, яка раніше демонструвала високі результати в школі, може перестати виконувати домашні завдання або почати прогульний уроки. Таке погіршення академічної успішності не є просто тимчасовою зміною, а вказує на серйозну внутрішню кризу, з якою дитина не може впоратися самостійно.

Емоційна ізоляція також нерідко супроводжується фізичними симптомами. Підлітки можуть страждати від безсоння, втрати апетиту, головних болей або інших психосоматичних розладів. Втрата апетиту або, навпаки, надмірне споживання їжі, може бути ознакою емоційної порожнечі, яку дитина намагається компенсувати. Також можливі зміни в режимі сну, коли дитина або не може заснути через постійні тривожні думки, або, навпаки, спить більше, щоб уникнути реальності.

Проблеми з самооцінкою – ще один наслідок, який виникає у дітей під час розлучення батьків. Вони починають сумніватися у власній цінності, особливо якщо один з батьків менше спілкується з ними або якщо конфлікти між батьками залишають слід на взаємодії з дитиною. Втрата уваги з боку батьків, що зайняті власними переживаннями, може спричинити відчуття непотрібності, що негативно впливає на впевненість дитини в собі та на її взаємини з іншими людьми. Діти, які стикаються зі зниженням самооцінки, можуть відчувати себе менш здатними досягати успіхів у школі або в соціальному середовищі.

Реакція на розлучення значною мірою залежить від вікової групи дитини [5]. Молодші діти, до 6 років, зазвичай бояться втратити одного з батьків і часто проявляють регресивні форми поведінки. Це може включати повернення до дитячих звичок, таких як смоктання пальця, або виникнення нічних страхів. Діти шкільного віку, навпаки, більше фокусуються на почутті провини та турбуються про майбутнє. Вони можуть стати більш відчуженими або проявляти занепокоєння через можливі зміни у життєвих обставинах, таких як переїзд або зміна школи. Підлітки часто переживають найбільш радикальні емоційні зміни, проявляючи агресію або занурюючись у депресивний стан.

Соціальні фактори значно впливають на емоційний стан дитини під час розлучення. Підтримка з боку родичів, друзів, вчителів та шкільних психологів може допомогти дитині легше адаптуватися до нових обставин. Наприклад, діти, які регулярно спілкуються з близькими родичами, які можуть надати їм підтримку, легше переживають розлучення. Крім того, комунікація між батьками і дітьми має бути відкритою та чесною. Дітям важливо знати, що їхні почуття мають значення для батьків і що вони не є винними у розлученні. Батьки повинні пояснювати зміни, що відбуваються, на доступному для дитини рівні, щоб зменшити рівень тривожності.

Практична допомога дітям у період розлучення повинна включати психологічну підтримку, регулярні консультації з фахівцями, такими як дитячі психологи або психотерапевти. Психологічна допомога допомагає дитині не лише розуміти свої почуття, але й справлятися з ними.

Отже, емоційний стан дітей під час розлучення батьків є складним та вимагає особливої уваги з боку дорослих. Цей процес супроводжується широким спектром почуттів: від страху й тривоги до гніву й провини. Кожна дитина по-своєму реагує на розпад сім'ї, залежно від віку, темпераменту та рівня підтримки. Важливо усвідомлювати, що ці емоції є природною реакцією на стресову ситуацію і потребують відповідного розуміння та роботи з ними.

Одним з ключових аспектів допомоги дитині є надання стабільності та відчуття безпеки, навіть в умовах змін у сім'ї. Це включає відкрити комунікацію, забезпечення постійної підтримки та любові, а також уникнення конфліктів при дитині. Батьки повинні пояснити, що розлучення – це не їхня провина, і що вони, як і раніше, залишаються важливими для обох батьків. Додатково, психологічна допомога може допомогти дитині впоратися з почуттями, виразити їх і знайти способи адаптації.

Окрім підтримки з боку батьків, важливу роль у цьому процесі відіграють шкільні вчителі, психологи та інші дорослі, що оточують дитину. Створення безпечного простору для обговорення своїх емоцій, залучення до соціальних активностей і підтримка розвитку дитини в період кризи може запобігти серйозним емоційним наслідкам. Емоційна турбота та активне залучення дорослих до процесу адаптації допомагають дитині легше пройти через цей складний етап життя, формуючи стійкість і здорові способи справлятися з життєвими труднощами.

Список використаних джерел:

1. Беляєва О. Поговоримо про дитя після розлучення батьків. Психолог. 2016. № 14. С. 16-19.
2. Бичковська, Г. Агресивна дитина : запобігання та обмеження проявів. Психолог. 2018. № 5-6. С. 32-34.
3. Волкова А. Н., Трапезнікова Т. М. Методичні проблеми діагностики сімейних відносин. Питання психології. 2015. № 5. С. 110-116.
4. Билан О. М., Литвиненко О., Бандура Ю. Депресивні та тривожні прояви у старшокласників залежно від соціодемографічних факторів. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2019. С. 70-75.
5. Топчій А. С. Особливості психоемоційного стану дітей з повних та неповних сімей : Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня бакалавр спеціальності 053 Психологія. Освітньої програми : Клінічна психологія / Кер. : канд. пед. н., доц. Радкіна В. Ф. – Ізмаїл, 2024. – 79 с.

*Рахуба Н. Ю.,
студентка, ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна,
Науковий керівник: Дрозд О. В.,
практичний психолог
Комунальної установи
«Інклюзивно-ресурсний центр Вознесенської міської ради»*

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

Науковий інтерес до вивчення психоемоційних станів підтримувався ще за часів античності. Незважаючи на цей факт, сучасна наука не втратила потреби у вивченні такого складного поняття. Виникає потреба у пошуку нових методів регуляції психоемоційних станів завдяки яким людині стає значно легше впоратися з інформаційним потоком, що перенасичує психіку та впливає, як на психологічне, так і на фізіологічне самопочуття, що само по собі неможливо без розуміння сутності психоемоційного стану [1, с. 43].

У сучасній науці досі немає загальноприйнятого визначення цього поняття. Багато вчених характеризують «стан» як сукупність певних характеристик: властивостей та відносин (Л.А. Симонов), процесів (В.Л. Маришук), функцій та якостей (О.І. Медведєв), компонентів психіки (Ю.Є. Сосновікова) і т. д., що зумовлюють ефективність діяльності, працездатність, рівень активності систем, поведінку тощо [2, с. 29].

На думку П. К. Анохіна та Є. П. Ільїна «стан» – це «реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, спрямована на отримання корисного для організму результату» [3, с. 38].

«Стан» на думку В.В.Юрчука встановлюється свідомістю, підсвідомістю суб'єкта, у певних тимчасово просторових рамках, інтегрально-конкретне відчуття комфорту – дискомфорту, благополуччя – неблагополуччя, задоволеності – незадоволеності в тих чи інших субструктурах організму [4, с. 341].

Узагальнюючи вищенаведені дефініції, можна визначити стан як явище відображення впливу зовнішніх або внутрішніх стимулів на суб'єкт. Основними характеристиками стану є: **відносна стабільність, цілісність, специфічність динаміки протікання.**

Одним із перших, емоційні явища, як психологічний феномен розглядав У.Джемс. Він виділяв такі дві групи феноменів: групу психологічних і фізіологічних феноменів і, котрі він називав станами [5, с.

438]. Психолог Н. Д. Левітов, відмічав, що емоції необхідно розглядати як певні стани [6, с. 161]. Навіть ті автори, які не вважають потрібним виділяти психічні стани в якості особливої психологічної категорії, все-таки користуються цим поняттям, коли мова йде про емоції або почуття». Стани та емоції між собою пов'язані нерозривно. Вони мають певні інтегративні функції та забезпечують відповідне реагування самої людини як цілісності (у її психічній, духовній і тілесній єдності) на певну наявну поточну ситуацію, на всі впливи, направлені на неї. Будь-який стан у собі містить певні емоції як невід'ємну частину [14, с. 149].

На природу психоемоційних станів у сучасній психології є дві точки зору. Першу точку зору поділяють вчені П.К.Анохін, Н.Д.Левітов, Л.В.Куліков, А.О.Прохоров, Ю.Є.Сосновікова, Є.А.Черкевич та інші. Вони вважають, що психоемоційні стани є одним із видів психічних станів. Поділяючи дану позицію, можна вважати, що емоційні стани, можуть розглядатися як вид психічних станів, але при цьому відзначаємо, що не вся емоційна сфера зводиться до психічних станів.

Вчені, які дотримуються другої точки зору на психологічну сутність феномену, що вивчається, В.К. Вілюнас, Б.І. Додонов, Є.П. Ільїн, А.Н. Леонтьєв, Г.Х. Шингаров відносять психоемоційні стани до емоційної сфери особистості, ототожнюючи емоційні стани з емоціями, а емоції – з емоційною сферою особистості. При цьому вся емоційна сфера особистості зводиться до емоційних станів і входить у класифікацію психічних станів.

При більш детальному аналізі дефініцій виявляється, що багато авторів пов'язують опис емоцій з мотивами та потребами особистості (А.Н. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн). Частина визначень містить у собі розуміння оцінної природи емоцій (В.К. Вілюнас, Р.М. Грановська, Б.І. Додонов, А.С. Шаров). Вчені П.К. Анохін та Г.Х. Шингаров при описі емоцій вказують на пристосовний характер феномена, що вивчається [7, с. 203].

Таким чином, **емоція** це одиниця емоційної сфери особистості, тобто, цілісна, неподільна структура, що є ядром, властивості якого принаманні будь-якому феномену емоційної сфери. Однією з основних особливостей емоції як психічного явища є її здатність відображення, тобто кодування інформації, що надходить з навколишньої дійсності в суб'єктивний атрибут суб'єкта емоцій. Відображення значущості предметів та явищ виступає тією характеристикою емоційної сфери, яка відрізняє її від інших психічних явищ. Основною формою відображення емоцій є переживання. Поділяючи погляди представників діяльнісного підходу, слід вважати, що переживання є «одиницею

вивчення особистості» (Л. С. Виготський) та «виступає у кожному акті діяльності людини» (А. Н. Леонтьєв) [8, с. 188].

Основною метою виникнення та функціонування емоцій є збереження цілісності особистості та організму як єдиної системи. Емоція це психічне явище відображення у формі переживання значимості впливу зовнішніх та внутрішніх стимулів, спрямоване на збереження цілісності особистості та організму як єдиної системи.

Будь-яку емоцію можна уявити як процес, тобто. послідовна зміна стадій розвитку емоції, що починається з оцінювання у формі переживання інформації, що надходить у мозок, і закінчується реакцією у відповідь організму у вигляді психофізіологічних змін або поведінкового акту [9, с. 96].

Психоемоційний стан це складніше психічне явище, яке включає одну і більше емоцій. Але, на відміну емоції, основна мета виникнення психоемоційного стану є пошук необхідних внутрішніх ресурсів чи зовнішніх можливостей задоволення значимої потреби.

Психоемоційний стан виникає на стадії оцінки значущості актуальної потреби та закінчується виникненням психофізіологічного стану, який підтримує необхідність пошуку можливостей емоційної розрядки та задоволення потреби.

Характерологічні особливості чи ознаки психоемоційних станів: складність, фоновий характер (слабка інтенсивність), значна тривалість (тривалість у часі), безпредметність (прихований характер причини виникнення), оцінний характер самого суб'єкта, специфічність динаміки протікання [9, с. 98].

Складність психоемоційного стану полягає в тому, що один психоемоційний стан може включати дві і більше емоцій, при цьому домінуючою може бути якась одна емоція.

Таким чином, психоемоційний стан - це складний психічний стан відображення у формі переживання значущості впливу зовнішніх та внутрішніх стимулів. Сутнісними характеристиками даного поняття є його складність, слабка інтенсивність, тривалість у часі, безпредметність та, головне, оцінний характер самого суб'єкта, а також циклічність та підтримка внутрішньої емоційної напруги.

Список використаних джерел

1. Авраменко Т. В, Шевченко О. А. Особливості психоемоційного стану у вагітних при вродженій патології центральної нервової системи плода. Перинатологія і педіатрія. 2016. С. 42-45.

2. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів. Психолог. 2014. №5. С. 28-30.

3.Ємець О. Я. Чинники стабілізації психоемоційного стану жінок у пренатальний та постнатальний періоди. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Випуск 7. с. 34-47.

4.Кашаєва А. Емоційні стани як психологічний феномен. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми. Перспективи. Аксіологічні аспекти розвитку науки та освіти. Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт 2018, с. 341-343.

5.Колос А. Афект як специфічний психоемоційний стан особистості. Матеріали IV Міжнародної студентської наукової конференції «Правова система України в умовах європейської інтеграції: погляд студентської молоді» (15 травня 2020 року). 2020. с.438-440.

6.Краснюк Л.В. Підбір і перевірка ефективного діагностичного інструментарію для дослідження психологічного стану особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 21 жовтня, 2016 р.). ЛьвівДУВС, 2016. с. 160-164.

7.Мотрук Т. О. Емоційні стани особистості як психологічний феномен. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 937, Випуск 45. с.202 – 205.

8.Родзяк М.М. Психологічний аналіз емоційних переживань вагітних жінок. Психологія: реальність і перспективи. 2013. Випуск 1. с.187-189.

9.Сергієнко Н.П. Вплив екстремальних ситуацій на емоційний стан особистості. Бочаровські читання: матеріали науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 18 березня 2016 року) / МВС України, Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків. 2016. с. 95 – 98.

УДК 159.942.5-055.26

Рахуба Н. Ю.,

студентка, ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна,

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВАГІТНИХ ЖІНОК

Науковий інтерес до вивчення психоемоційних станів підтримувався ще за часів античності. Незважаючи на цей факт, сучасна наука не втратила потреби у вивченні такого складного поняття. Зростання психічної діяльності призводить до збільшення емоційного

напруження, а зменшення фізичної активності не дозволяє позбутися цього стану. Тому виникає потреба у пошуку нових методів регуляції психоемоційних станів завдяки яким людині стає значно легше впоратися з інформаційним потоком, що перенасичує психіку та впливає, як на психологічне, так і на фізіологічне самопочуття, що само по собі неможливо без розуміння сутності психоемоційного стану [1, с. 43].

Розкриття сутності психоемоційного стану дозволяє виявити відмінні характеристики даного феномена, визначити його місце і у структурі особистості, яка включена у діяльність. Для цього необхідно розглянути різні визначення більш ширшого поняття, а саме «стану».

У сучасній науці досі немає загальноприйнятого визначення цього поняття. Багато вчених характеризують «стан» як сукупність певних характеристик: властивостей та відносин (Л. А. Симонов), процесів (В. Л. Марищук), функцій та якостей (О. І. Медведєв), компонентів психіки (Ю. Є. Сосновікова) і т.д., що зумовлюють ефективність діяльності, працездатність, рівень активності систем, поведінку тощо. Дослідники визначають поняття «стан» як фактор, що впливає на працездатність. Відбувається деяка підміна сутності стану описом зрушень, що відбуваються у разі виникнення стану [5, с. 29].

Існує й інша думка щодо визначення цього поняття. На думку П. К. Анохіна та Є. П. Ільїна «стан» - це «реакція функціональних систем на зовнішні та внутрішні впливи, спрямована на отримання корисного для організму результату» [8, с. 38]. Стан, справді, відображає вплив на організм зовнішніх і внутрішніх стимулів, і навіть допомагає системі зберегти власну цілісність чи змінити свою структуру з метою адаптації до нових умов, тобто. отримання корисного результату.

На думку В. В. Юрчука феномен, що вивчається, описується як «характеристика будь-якої системи, яка відображає її різні положення (конфігурації) щодо тих чи інших координатних об'єктів навколишнього середовища (соціуму). «Стан» на думку дослідника встановлюється свідомістю, підсвідомістю суб'єкта, у певних тимчасово просторових рамках, інтегрально-конкретне відчуття комфорту – дискомфорту, благополуччя – неблагополуччя, задоволеності – незадоволеності в тих чи інших субструктурах організму [9, с. 341].

В даному визначенні «стан» сприймається як описова категорія, яка характеризує суб'єкт (систему, явище) у сукупності його якостей і якостей у певний проміжок часу; визначає суб'єкт щодо інших об'єктів навколишньої дійсності; констатує єдність зовнішнього прояву суб'єкта та його внутрішнього змісту.

Узагальнюючи вищенаведені дефініції, можна визначити *стан* як явище відображення впливу зовнішніх або внутрішніх стимулів на

суб'єкт. Основними характеристиками стану є: **відносна стабільність, цілісність, специфічність динаміки протікання**. Відштовхуючись від загального визначення поняття «стану», перейдемо до розгляду психоемоційного стану.

Одним із перших, емоційні явища, як психологічний феномен розглядав У. Джемс. Він виділяв такі дві групи феноменів: групу психологічних і фізіологічних феноменів і, котрі він називав станами [10, с. 438]. Такої ж думки притримувався психолог Н. Д. Левітов, який відмічав, що емоції необхідно розглядати як певні стани. Він стверджував: «Ні в якій сфері психічної діяльності так не застосуємо термін «стан», як в емоційному житті, тому що в емоціях, або почуттях, дуже яскраво проявляється тенденція специфічно розфарбовувати переживання й діяльність людини, даючи їм тимчасову спрямованість і створюючи те, що, образно висловлюючись, можна назвати тембром або якісною своєрідністю психічного життя»[11, с. 161]. Як зазначав Н. Д. Левітов, емоції передусім є психічними станами».

Стани та емоції між собою пов'язані нерозривно. Вони мають певні інтегративні функції та забезпечують відповідне реагування самої людини як цілісності (у її психічній, духовній і тілесній єдності) на певну наявну поточну ситуацію, на всі впливи, направлені на неї. Будь-який стан у собі містить певні емоції як невід'ємну частину [12, с. 149].

На природу психоемоційних станів у сучасній психології є дві точки зору. Першу точку зору поділяють вчені П. К. Анохін, Н. Д. Левітов, Л. В. Куліков, А. О. Прохоров, Ю. Є. Сосновікова, Є. А. Черкевич та інші. Вони вважають, що психоемоційні стани є одним із видів психічних станів.

Основними характеристиками психоемоційних станів вчені називають:

- активацію та тонус;
- двоїстість («амбівалентність»);
- широту спектру переживань, домінуючу емоцію, інтенсивність, індивідуальну специфіку емоційного відгуку.

Поділяючи дану позицію, можна вважати, що емоційні стани, можуть розглядатися як вид психічних станів, але при цьому відзначаємо, що не вся емоційна сфера зводиться до психічних станів.

Вчені, які дотримуються другої точки зору на психологічну сутність феномену, що вивчається, В. К. Вілюнас, Б. І. Додонов, Є. П. Ільїн, А. Н. Леонтьєв, Г. Х. Шингаров відносять психоемоційні стани до емоційної сфери особистості, ототожнюючи емоційні стани з емоціями, а емоції – з емоційною сферою особистості. Тому виникає потреба у розмежуванні даних понять.

Складність розуміння емоцій полягає в тому, що, визначаючи даний феномен, автори відносять їх або до будь-якого класу емоційних явищ (емоційного тону, настрою афекту тощо), або тільки до одного явища, що називається власними емоціями і є відокремлені від інших класів емоційних явищ. Так, наприклад, перша група вчених, зокрема, Л. С. Виготський визначає емоцію: «внутрішній психологічний механізм зв'язку мислення з чуттєво-предметною діяльністю»; В. К. Вілюнас вважає емоцію, як «механізм, що порушує рівновагу в образі середовища»; Г. Х. Шингаров використовує для визначення емоції словосполучення «психофізіологічний механізм», а А. С. Шаров говорить про «психологічний механізм зміни значущості» [14, с. 170].

Представники другої групи описують емоції як процес: «процес внутрішнього регулювання діяльності» (А. Н. Леонтьєв); «складний процес, що має нейрофізіологічний, нервово-м'язовий та феноменологічний аспекти» (К. Ізард); «процес, що відображає у формі переживань особисту значимість» (Р. М. Грановська).

Можна виділити третю групу вчених, які розглядають емоції як «фізіологічний стан організму» (П. К. Анохін); «емоційні стани, включені до складу психічних станів» (Н. Д. Левітов).

При більш детальному аналізі дефініцій виявляється, що багато авторів пов'язують опис емоцій з мотивами та потребами особистості (А. Н. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн). Частина визначень містить у собі розуміння оцінної природи емоцій (В. К. Вілюнас, Р. М. Грановська, Б. І. Додонов, А. С. Шаров). Вчені П. К. Анохін та Г. Х. Шингаров при описі емоцій вказують на пристосовний характер феномена, що вивчається [15, с. 203].

Таким чином, емоція це одиниця емоційної сфери особистості, тобто, цілісна, неподільна структура, що є ядром, властивості якого притаманні будь-якому феномену емоційної сфери. Однією з основних особливостей емоції як психічного явища є її здатність відображення, тобто кодування інформації, що надходить з навколишньої дійсності в суб'єктивний атрибут суб'єкта емоцій, причому емоції відображають не предмети і явища як такі, а їх значущість (особистісний зміст) для людини. Відображення значущості предметів та явищ виступає тією характеристикою емоційної сфери, яка відрізняє її від інших психічних явищ.

Погоджуючись із більшістю вчених слід вважати, що основною формою відображення емоцій є *переживання*. Поділяючи погляди представників діяльнісного підходу, слід вважати, що переживання є «одиницею вивчення особистості» (Л. С. Виготський) та «виступає у кожному акті діяльності людини» (А. Н. Леонтьєв) [18, с. 188].

Основною метою виникнення та функціонування емоцій є збереження цілісності особистості та організму як єдиної системи. Інакше кажучи, емоція виникає у той час, коли всередині системи «організм – особистість» відбуваються структурні зміни, зумовлені впливом зовнішніх і внутрішніх стимулів, як у соціальному, і на біологічному рівнях.

Таким чином, можна вважати, що *емоція це психічне явище* відображення у формі переживання значимості впливу зовнішніх та внутрішніх стимулів, спрямоване на збереження цілісності особистості та організму як єдиної системи.

Будь-яку емоцію можна уявити як процес, тобто. послідовна зміна стадій розвитку емоції, що починається з оцінювання у формі переживання інформації, що надходить у мозок, і закінчується реакцією у відповідь організму у вигляді психофізіологічних змін або поведінкового акту [19, с. 96].

Більш детально цей процес виглядає так. На першому етапі відбувається сприйняття організмом інформації, що надходить від зовнішнього чи внутрішнього стимулу (на цьому етапі важливу роль відіграють психофізіологічні особливості організму). Далі, на другому етапі, на підставі сигналу формується потреба в чому-небудь, і виникає момент оцінювання даної потреби у вигляді переживання, на оцінку впливають психофізіологічні особливості організму і ціннісно-сміслова сфера особистості. Якщо дана потреба значуща для організму та особистості в цілому, то відбувається емоційне збудження, що визначає мобілізаційні зрушення в організмі: відбувається наростання збудливості, швидкості та інтенсивності перебігу психічних, моторних та вегетативних процесів або, навпаки, їх зменшення. Потім, на третьому етапі, підключається емоційна пам'ять (життєвий досвід), що визначає ставлення організму та особистості до отриманої інформації, що закінчується (четвертий етап) виникненням певного психофізіологічного стану чи поведінковим актом, відбувається розрядка і виникає емоційна стабільність. Інакше кажучи, психоемоційний процес – це завжди реакція - відповідь на вплив значного зовнішнього чи внутрішнього стимулу [19, с. 97].

Таким чином, психоемоційний стан це складніше психічне явище, яке включає одну і більше емоцій. Але, на відміну емоції, основна мета виникнення психоемоційного стану є пошук необхідних внутрішніх ресурсів чи зовнішніх можливостей задоволення значимої потреби. Він виникає в результаті неможливості відреагувати на значний вплив або в результаті неефективності даного способу реагування.

Іншими словами, психоемоційний стан виникає на стадії оцінки значущості актуальної потреби та закінчується виникненням психофізіологічного стану, який підтримує необхідність пошуку можливостей емоційної розрядки та задоволення потреби.

З усього вищесказаного можна відзначити характерологічні особливості чи ознаки психоемоційних станів: складність, фоновий характер (слабка інтенсивність), значна тривалість (тривалість у часі), безпредметність (прихований характер причини виникнення), оцінний характер самого суб'єкта, специфічність динаміки

Зупинимось докладніше кожній протікання [19, с. 98]. ознаці. **Складність** психоемоційного стану полягає в тому, що один психоемоційний стан може включати дві і більше емоцій, при цьому домінуючою може бути якась одна емоція.

Фоновий характер (слабка інтенсивність). У більшості випадків емоційні стани є тлом, який протягом певного часу забарвлює переживання та діяльність людини. Деякі автори використовують термін «психоемоційний фон», який відображає загальне глобальне ставлення людини до навколишньої ситуації та до себе. Значна **тривалість** (у часі). Психоемоційні стани можуть мати різну тривалість у часі: від кількох хвилин до кількох годин, днів, місяців. Але в основі своєї вони відрізняються тривалим характером перебігу [17, с. 202].

Безпредметність (прихований характер причини виникнення). Причина виникнення психоемоційного стану який завжди усвідомлюється. Психоемоційний стан відображає узагальнену оцінку того, як складаються на даний момент обставини. Неясність причини виникнення психоемоційного стану може бути пов'язана з швидкоплинною емоцією або комплексом емоцій, що породили емоційний стан, а також з небажанням самого суб'єкта згадувати і утримувати в пам'яті причини появи того чи іншого стану, що травмують психіку [17, с. 203].

Оцінний характер самого суб'єкта. На відміну від емоційного реагування, яке характеризує «що» і «як» є значущим для суб'єкта, психоемоційний стан розкриває те, яким чином суб'єкт реагує на значний стимул чи подію. Інакше кажучи, при емоційній реакції важливі показники стимулу впливу та її значимість для індивіда; при психоемоційному стані важливі психофізіологічні зміни, що виникають, які інформують про наявність або відсутність необхідних внутрішніх ресурсів (можливостей або здібностей) для задоволення актуальної потреби [15, с. 204].

Специфіка динаміки протікання. Основна відмінність динаміки психоемоційного стану від перебігу емоційного реагування полягає в його циклічності та підтримці емоційної напруги на певному рівні.

Таким чином, психоемоційний стан - це складний психічний стан відображення у формі переживання значущості впливу зовнішніх та внутрішніх стимулів. Сутнісними характеристиками даного поняття є його складність, слабка інтенсивність, тривалість у часі, безпредметність та, головне, оцінний характер самого суб'єкта, а також циклічність та підтримка внутрішньої емоційної напруги.

У психологічній науці вагітність визначають, передусім, як певний етап загального розвитку нової ролі жінки, яка реалізує функцію материнства в постнатальному періоді, тобто, ми говоримо про певний етап психологічного становлення та підготовки жінки, як матері [1, с. 44]. Даний процес безпосереднього переходу до материнства відбувається на усіх рівнях: ментальному, фізичному, перетворюючому тіло та душу жінки, емоційному. Гормональний фон вагітності може спричинити доволі часті підвищення тривожності, зміни лібідо, зміни настрою, сльозливості та стомлюваності, а також до других емоційним змін, які важко передбачити [2, с. 32].

На думку дослідника В.І. Брутмана, з медичної точки зору – вагітність є певним фізіологічним процесом розвитку в організмі жінки заплідненої яйцеклітини, під час якого утворюється плід, що може в майбутньому існувати позаутробно [3, с. 35].

Д. Пайнз писав: «Стан вагітності – це, зазвичай, амбівалентний стан. Це водночас і спільність, і диференціація власного я та «об'єкта всередині жінки». Проходження процесів диференціації необхідних для готовності жінки до материнства та встановлення раннього контакту з дитиною. Якщо цього не станеться, то соматичний стан вагітності замінятиме усвідомлення себе матір'ю» [4, с. 60].

Як ми вже неодноразово згадували, вагітність викликає глибоку перебудову організму жінки, що стосується як фізіологічної, так і психологічної сфери. На тлі цієї перебудови у жінок дуже часто виникає емоційна нестійкість, дратівливість, високий рівень особистісної тривожності, недовірливість, що знижує активність особистості та позначається на самооцінці. [4, с. 60].

Психолог Г.Г. Філіппова виділила стилі переживання вагітності, що характеризуються рядом фізичних та психічних особливостей:

– **адекватний** (ідентифікація вагітності без яскравих, негативних емоцій, у першому триместрі ймовірно загальне зниження настрою без депресивних випадків, у другому триместрі – благополучний емоцій-

ний стан, у третьому – зростання тривожності зі зниженням до останнього тижня);

- **тривожний** (ідентифікація вагітності тривожна, зі страхом, хвилюванням, що періодично відновлюються, емоційний стан у перший та другий триместри – збільшено тривожний чи депресивний, у третьому – зростає);

- **ейфоричний стиль** (неадекватне ейфоричне забарвлення емоцій, некритичне ставлення до ймовірних питань вагітності та материнства);

- **ігноруючий стиль** (ідентифікація вагітності пізня, супроводжується відчуттям досади або неприємного подиву, динаміки емоційного стану по триместрах не зустрічається, або зростає енергійність та загальний емоційний тонус); – амбівалентний (симптоматика подібна до тривожного типу);

- **відкидаючий** (ідентифікація вагітності супроводжується гострими негативними емоціями, до кінця вагітності допустимі сплески депресивних чи афективних станів) [18, с. 188].

Дослідженнями багатьох авторів показало, що негативні психоемоційні стани несприятливо позначаються на перебігу вагітності та розвиток плоду, а це, в свою чергу, призводить до порушення механізмів подолання стресових та взагалі кризових ситуацій як самої вагітної, так і ще ненародженої дитини. Як відмічають лікарі акушери та гінекологи, не сформованість адаптаційних механізмів веде до невротичних чи психосоматичних форм реагування, що може проявитися у порушенні репродуктивної функції жінки. Підвищена тривожність, психічна виснаженість, стомлюваність і емоційний стрес у вагітних, особливо при патологічному перебігу вагітності, сприяють формуванню недостатнього вегетативного забезпечення, тому в стресових переживаннях жінки схильні до прояву надмірних пристрастей і поривів, до неадекватних реакцій, а також меншою мірою терпимі до нового, неконтрольованого та незвичного досвіду [7, с. 236].

Жінки, що зіткнулися з патологічним перебігом вагітності, проявляють сильне занепокоєння та стрес, в них формується установка на невдачу, що відображається на виношуванні дитини. На їхню думку, стан впевненості в собі можна досягти тільки після народження дитини, на відміну від вагітних з нормальним перебігом вагітності. У разі переживання хронічного стресу, викликаного психотравмуючою ситуацією, у цих жінок формуються різні невротичні розлади, виражена астенизація організму, реакція «догляду», заперечення проблем, соматизація [6, с. 105].

Аналізуючи стан вагітності як певну стадію розвитку, можна виокремити головні відмінні характеристики даного проміжку час. В за-

гальному зміні безпосередньо торкаються трьох рівнів життя людини: психофізіологічного, психологічного та фізіологічного [16, с. 68].

Зміни в психологічній сфері жінки під час вагітності проявляються в так званому синдромі вагітності, який являє собою відповідний стан психогенного характеру, що є обмеженим певним часовим періодом, що бере свій початок не в день зачаття, а під час розуміння жінкою власного нового становища та закінчується не народженням дитини, а в результаті так званої «пігмаліонізації» власного немовля. Власне синдром вагітності жінка переживає на рівні несвідомому та має деякі межі, обмеженні часом та характеризується деякими симптоматичними проявами [13, с. 155].

Вагітність, що наділена певним змістом стає натхненником майбутньої матері, утворює певний афективний фон, котрим вона одухотворяє власне майбутнє дитини, його існування викликає певне почуття ніжності, забарвлюється в певні емоційний теплі тони. Симптом прийняття нового життя в собі являються вершиною синдрому вагітності, будучи певним індикатором переробки, сприйняття, а також оцінки жінкою досвіду даного стану психофізіологічного характеру. Для даного стану характерним є певна відповідальність за долю дитини, сні, фантазії та мрії про неї [18, с. 189].

Наступним і одним з найбільш емоційно насичених та яскравих симптомів являється власне симптом страху перед майбутніми пологами. З великою вірогідністю, кожна вагітна жінка в певній мірі відчуває конфлікт внутрішнього характеру, що виражається, з однієї сторони, в певному бажанні, врешті решт, народити дитини, а з іншої сторони все ж таки, якимось чином уникнути пологів. З однієї сторони, вона очікує успішного закінчення вагітності, з іншої, пологи викликають занепокоєння та страх. Кінцевим симптомом синдрому вагітності є пігмаліонізація народженої дитини, тобто певний перехід в сприйнятті матері від його фантастичного образу до реального. Визначений синдром, являється досить типовим для періоду вагітності у жінок. Незважаючи на це, його симптоми в певних визначених випадках можуть бути визначені з різним ступенем вираженості в кожному окремому випадку. Досить яскраво вище визначенні симптоми, підсиленні страхом перед невідомим, мають місце на протязі першої збереженої вагітності [20, с. 34].

Отже, можна вважати вагітність якісно новим станом психіки та організму вагітної жінки. Досить суб'єктне ставлення до дитини є головним чинником у відповідній структурі психологічної готовності до того щоб стати матір'ю, саме тому головним показником вдалого перебігу вагітності, на нашу думку, являється процес поступальних кон-

структивних змін в жіночій психології та набуття нею нової якості – материнства. Дуже велику роль в підтриманні хорошого психологічного стану жінки під час вагітності відіграє підтримка від близьких людей. Підтримка, турбота та увага сприяють позитивному емоційному стану жінки на даному періоді.

Проблема вивчення психоемоційних станів жінок у період вагітності, їх діагностика та корекція є областю дослідження загальної, вікової, педагогічної, соціальної психології, психофізіології тощо.

Список використаних джерел

1. Авраменко Т. В., Шевченко О. А. Особливості психоемоційного стану у вагітних при вродженій патології центральної нервової системи плода. Перинатологія і педіатрія. 2016. С. 42-45.

2. Анчева І. А. Психопрофілактика стресу під час вагітності та пологів. Здоров'я жінки. 2017. № 5. С. 32-34.

3. Бацилева О. В. Особливості психоемоційного стану жінок з перенесеною вагітністю. Проблеми сучасної психології. 2015. № 27. С. 34-47.

4. Брутман В. І., Філіппова Г. Г., Хамітова І. Ю. Динаміка психічного стану жінки під час вагітності і після пологів. Питання України. 2012. № 11. С. 59-69.

5. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів. Психолог. 2014. № 5. С. 28-30.

6. Гасюк М. Використання психомалюнку для психологічної підготовки вагітної жінки до пологів. Психологія і суспільство. 2016. № 3. С. 104-149.

7. Дворніченко Л. Г. Вагітність як критичний період життя жінки та її родини. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наукових праць. Суми: видавництво СумДПУ. 2016. С. 235-240.

8. Ємець О. Я. Чинники стабілізації психоемоційного стану жінок у пренатальний та постнатальний періоди. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. Випуск 7. с. 34-47.

9. Кашаєва А. Емоційні стани як психологічний феномен. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми. Перспективи. Аксіологічні аспекти розвитку науки та освіти. Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт 2018, с. 341-343.

10. Колос А. Афект як специфічний психоемоційний стан особистості. Матеріали IV Міжнародної студентської наукової конференції «Правова система України в умовах європейської інтеграції: погляд студентської молоді» (15 травня 2020 року). 2020. с. 438-440.

11. Краснюк Л. В. Підбір і перевірка ефективного діагностичного інструментарію для дослідження психологічного стану особистості.

Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 21 жовтня, 2016 р.). ЛьвівДУВС, 2016. с. 160-164.

12. Крижановська З.Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. Психологічні перспективи. 2014. Випуск 23. с.148-159.

13. Кузнєцова В.І. Рекомендації щодо організації психологічної допомоги жінкам з ускладненим перебігом вагітності. Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2010. № 902. с. 154-159.

14. Макаренко О.М. Специфіка психоемоційних станів дорослої особистості після розлучення. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2013. № 3-4. С.168-176.

15. Мотрук Т. О. Емоційні стани особистості як психологічний феномен. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 937, Випуск 45. с.202 – 205.

16. Літвінова О.В. Емпіричні показники особливостей емоційного стану жінки під час вагітності. Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2018. № 3(47). Т. 2. с. 67– 70.

17. Рибін В.П. Негативні емоційні стани як внутрішнє джерело руйнівних думок особистості соціального працівника. Психологія і суспільство, 2016. Спецвипуск, том 2. 2016. С.200-204.

18. Родзяк М.М. Психологічний аналіз емоційних переживань вагітних жінок. Психологія: реальність і перспективи. 2013. Випуск 1. с.187-189.

19. Сергієнко Н.П. Вплив екстремальних ситуацій на емоційний стан особистості. Бочаровські читання: матеріали науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 18 березня 2016 року) / МВС України, Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків. 2016. с. 95 – 98.

20. Ушакова В. Р. Вплив подружніх відносин на зміни психоемоційної та особистісної сфер вагітних жінок. Медична психологія. 2014. Т. 9, № 3. с. 33-40.

Нечипорук І.,
здобувач вищої освіти у ННМІ,
спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник: Караджи О.С.,
в.о. викладача психології
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ БАТЬКА З ДИТИНОЮ ПОСТНАТАЛЬНОГО ПЕРІОДУ

Кожен з батьків хоче бути авторитетною фігурою для своєї дитини. Щоб цього досягти, недостатньо її забезпечити чи розповісти, яка ти зайнята людина. Можливість стати авторитетом для свого малюка, виникає при проведенні з ним достатньо часу, показувати свій позитивний приклад та знайомити його зі світом. Психологи наголошують на серйозному ставленні до цієї ролі, адже від батька залежить характер дитини та її взаємодія із зовнішнім світом.

Мама формує внутрішній світ дитини: чутливість, емоційність, співпереживання, вміння дружити та допомагати. Але саме від батька залежить, наскільки цілеспрямованою, впевненою та комунікабельною буде дитина.

Будь яке виховання засноване на відносинах між любов'ю і контролем. Тут головне не переборщити ні з тим, ні з іншим, а знайти ту золоту середину, яка допоможе дитині вирости щасливою та сильною людиною.

Позитивному вихованню власної дитини може заважати власна історія дитинства. З батьківською недбалістю стикався кожен сьомий чоловік; кожен другий підняв руку у сім'ї. Ці закономірності відбиваються у пам'яті і істотно впливають на власне розуміння відносин у парі та виховання дітей. Хтось просто автоматично відтворює те, чого навчився, бо вважає це нормою. Однак можлива зворотна реакція. Багато молодих тат, згадуючи своє неприємне дитинство або спостерігаючи за помилками інших, кажуть собі: «Я ніколи так не зроблю».

Щоб стати найкращим татом для своєї дитини, потрібно спочатку проаналізувати історію свого дитинства і те, які ваші стосунки з батьками зараз. По-друге, якнайкраще усвідомте свою роль батька. У цьому допоможе участь в курсах для вагітних, в партнерських пологах, читання відповідної літератури. Виховання вимагає готовності та

зрілості. Психологи зазначають, що на зрілість вказують два фактори: вік чоловіка та його досвід помилок та їх виправлення. Зрілий батько – це той, хто отримує насолоду від розвитку дитини. Якщо він виховує її просто тому, що винен, то це взагалі не зрілість [1].

Психологи також вважають, що тато для дитини – це втілення мужності та спокою, супергерой та зразок для наслідування для хлопчиків, захисник – для маленьких принцес.

Також звертають увагу на те, що мами часто приймають дітей такими, якими вони є. Іноді вибагливими та шкідливими. Тато ж – втілення дисципліни. Він вимагає від дітей виконання певних правил. І якщо мама і тато створюють вдалий тандем, це допомагає дитині вирости повноцінною особистістю.

Фахівці стверджують, що тато і мати наділяють дитину різними емоціями та почуттями. Незважаючи на те, що батьки повинні дотримуватися однієї лінії виховання, стиль донесення певної інформації у них абсолютно різний. Тому мама і тато по-різному впливають на дитину. Для формування цілісної особистості дуже важливо отримувати повний спектр емоцій і почуттів.

Наявність правильного чоловічого прикладу у дитинстві позитивно впливає на доросле життя дітей. Помилково думати, що хлопчикам тато потрібний більше, ніж дівчаткам. Для маленьких дівчаток тато – перше кохання. І від того, яку роль у житті дівчинки гратиме батько, залежать її стосунки з протилежною статтю у майбутньому. Так само і по відношенню до маленьких чоловічків – тато має бути не лише суворим і дисциплінованим. Батько повинен навчити сина виявляти та справлятися з усією гамою емоцій.

У перші тижні життя дитині просто потрібний тактильний контакт з обома батьками. Це не тільки дає відчуття безпеки, а й допомагає в майбутньому гармонійно сформуватися як особистості. Крім того, мова дотиків є першим доступним для дитини способом спілкування. І вкрай важливо, щоб дитина контактувала не лише з мамою, а й з татом [2].

На відміну від безумовної любові матері, любов батька конкретніша. Її треба заслужити. Таким чином, батько заохочує якісь вчинки та досягнення хлопчика, мотивує його на підкорення нових вершин. Адже існує твердження, що найвища похвала – це гордість в очах батьків, особливо того, хто був прикладом і зразком мужності.

Саме батько своїм прикладом показує, як маленький чоловік повинен поводитися з жінками. Будь який його вчинок априорі вважається правильним, і надалі всі відносини з жінками будуються за шаблонами, які дитина підсвідомо скопіював у свого батька. Якщо з якихось

причин участь батьків у формуванні цих патернів приборати, дитині буде складно будувати відносини з дівчатами в майбутньому. Звичайно, можна сказати, що дівчат потрібно оберігати і любити, що про них потрібно піклуватися і доглядати. Але необхідно пам'ятає, що краще один раз побачити, ніж сто разів почути.

Потрібно розуміти і в жодному разі не знецінювати роль батька у вихованні. Дуже важливо формувати авторитет чоловіка в очах дитини, щоб тато завжди був прикладом наслідування для нього [4].

Натомість, чоловіки більше дбають про доньку і захищають її більше, ніж про сина. Батько відчуває за дівчинку велику відповідальність, а крім того, часто називає її своєю маленькою принцесою і, як і належить справжній принцесі, часто балує її подарунками. Батько менш вимогливий до дівчинки, ніж до хлопчика, і згодом у дочки складаються кращі стосунки з батьком, ніж із матір'ю [5].

Сучасні батьки – це діти батьків згадуваних 80-90-х років, які недоотримали тепла і виховання в дитинстві від своїх батьків. Вони інтуїтивно бажають вкласти в своїх дітей все те, чого були позбавлені у повній мірі самі. Тим більше що зараз з'явилося більше можливостей дати дітям все те, про що мріяли самі.

Спілкування з батьком доставляє дитині незнайоме раніше задоволення. Воно також може бути прекрасним «антрактом» серед постійного проведення часу з матір'ю.

Займатися з дитиною дошкільного віку та доглядати за немовлям це різні речі. Жінці необхідний якийсь час для психологічного і фізичного розвантаження, тому чоловік доставить їй велике задоволення, якщо погуляє або пограє з малюком, поки вона готує обід або робить зачіску.

Батько дуже допоможе матері, якщо оцінить її старання. Хороший батько завжди підтримає мати у вихованні дитини. Щоб стати для своїх дітей своєю людиною, недостатньо бути для них батьком. Потрібно, щоб тато й мати жили разом, як друзі [3].

Ключовим фактором впливу на формування «Я-образу» дітей є батьківські концепції та поведінка батьків. Згідно із загально визнаними постулатами «Я концепції», основи «Я-образу» особи закладаються у її ранньому дитинстві. А в дитинстві в більшості випадків найбільш значимими дорослими людьми для дитини є її батьки.

Виховання за означенням являє собою процес соціалізації індивіда, який розкриває його особистість та індивідуальність [6].

Однак, незважаючи на значущість реальних відносин з батьком численні теоретичні припущення і клінічні спостереження дозволяють зробити висновок про значущість «внутрішнього батька», представле-

ного в психіці, його образу, що формується під впливом різних умов. Так, в теорії об'єктних відносин і теорії прихильності передбачається, що якість репрезентацій батька, що формується в ранні роки життя людини, важлива протягом усього процесу його розвитку. Якщо ж образ батька дифузний і недостатньо чіткий, це може призвести до виникнення у підлітка, а згодом і у дорослого різних психічних порушень [7].

Щоби зрозуміти, який вплив батько справляє на свою дитину, у першу чергу важливо зрозуміти, як він ставиться до самого себе, яку ношу самокритики він несе й ті позитивні почуття про самого себе, які перетікають з батька у його дитину при щоденній взаємодії з нею.

Список використаних джерел:

1. Як стати супертатом? Поради і рекомендації психолога. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukraine.unfpa.org/uk/DadsDay>.
2. Роль батька в житті хлопчика. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://smartum.com.ua/about_us/blog/vospitanie-detej/rol-otca-v-zhizni-mal-chika/.
3. Ярошинська О. О. Розвиток поглядів на інститут батьківства в історії української етнопедагогіки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 2005. 18 с.
4. Овчарова Р.В. Психология родительства : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2005. 368 с.
5. Роль батька у вихованні дівчинки. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvitnova.com.ua/posts/4043-rol-batka-u-vykhovanni-divchynky>.
6. Скиба С. А. Особливості формування самооцінки у дітей / С. А. Скиба, М. В. Дмитришин // Збірник тез доповідей науково-практичної конференції «Сучасні напрямки наукових досліджень: український погляд», 12 квітня 2022 р. – Івано-Франківськ: НАІР, - 2022. - С. 37-38.
7. Дем'яненко А. Б. Роль батька в психічному розвитку дитини. Практична психологія. Україна. ВД «Сварог». 2019. – 112 с.

Нечипорук І.,
здобувач вищої освіти у ННМІ,
спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник: Караджі О. С.,
в.о. викладача психології
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ МЕТОДІВ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ БАТЬКА ТА НЕМОВЛЯ З МОМЕНТУ НАРОДЖЕННЯ

Сучасний етап суспільного розвитку в Україні характеризується ліквідацією традиційних стереотипів репродуктивної поведінки, загостренням демографічних проблем, зміною моделі сімейних відносин, збільшенням кількості вільних відносин, позашлюбних дітей, зростанням кількості аномальних форм матері та батька, збільшенням числа вразливих дітей, сиріт та соціальних сиріт. Тому що сучасна сім'я характеризується позитивними змінами – розширенням свободи вибору чоловіка та жінки, встановленням рівних ролей та статусів, широким можливостей для контактів між поколіннями [1, с.63].

Формування особистості є однією з основних складових її характеру, яка поєднує в собі інтелектуальні, вольові та емоційні якості і визначає ініціативу та активність людини, її бажання та дієздатність, відповідальність і самокритичність. Тому вже з маленького віку дитина повинна мати створені умови для розвитку таких навичок, як активність, творчість, самостійність особистості. У віковій градації «немовля» одним з основних факторів виховання дитини є сімейне оточення та найближче оточення дитини. Таким чином, з'ясування стану обізнаності та здібності виховання дитини батьками є актуальний напрямок психологічних досліджень.

Завдання процедури дослідження передбачають аналіз психологічної літератури з теми дослідження та методів і методик, які використовуються у практиці роботи з сім'ями для виявлення батьківського відношення до немовлят.

В ході дослідження теми даної кваліфікаційної роботи використовувались емпіричні методи дослідження анкетування, методики, а саме:

– Методика Бойко В. В. «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ю» в модифікації Каримової О. С. (Додаток А);

– Опитувальник вивчення репродуктивних установок О. С. Каримової (Додаток Б);

– Методика для батьків: «Можу / не можу» (Додаток Б).

Дослідження проводилося на двадцяти п'яти сімейних парах (25 батьків), віком від 30 до 40 років.

Перед початком дослідження були проведені консультації з суб'єктами дослідження, під час яких надано роз'яснення щодо суті і цілі експерименту, після чого було отримано дозвіл на проведення психологічної роботи піддослідними.

Результати вивчення батьківського відношення до немовлят показали, що половина опитуваних характеризується деструктивним або не збалансованим типом ставлення до виховання своїх дітей та участі у їх житті. Надзвичайно важливим постає питання щодо необхідності сприяння формуванню педагогічної компетенції батьків у вихованні своїх дітей.

Під час останніх десятиліть, кількість сімей, які виховують дітей значно зросли особливі освітні потреби, що зумовило посилення наукової та практичної уваги до проблеми налагодження спеціального соціально-психологічного супроводу для таких сімей з урахуванням кількості соціальних, культурних, фінансових, психологічних, освітніх та правових проблем, з якими стикаються батьки під час виховання, а також дитячо-батьківські та подружні проблеми у стосунках на тлі стресових переживань та емоційного вигорання внаслідок високого рівня відповідальності за життя дитини [2, с. 55].

За результатами проведеного нами дослідження встановлено, що більшість чоловіків мають задовільний і незадовільний рівні особистісної зрілості, менша частина – високий рівень і зовсім незначна частина – дуже високий рівень. Така тенденція не може не засмучувати, адже рівень особистісної зрілості прямо впливає на готовність до створення сім'ї, народження й виховання дітей.

До «гальмуючих» факторів можна зарахувати вік і його особливості, умови та соціальне оточення, у якому проживає та з яким взаємодіє індивід протягом тривалого часу.

Отже, проаналізувавши всі аспекти, ми виділили ті, які мають найбільший вплив на формування готовності до батьківства: ставлення до свого «Я», здатність бути психологічно близькими до інших людей. Незадовільний рівень з цих аспектів займає найбільший відсоток респондентів. Це говорить про те, що більшість молодих людей не впевнені у своїх можливостях, незадоволені власними знаннями, уміннями та навичками, мають неадекватний рівень самооцінки (завищену чи занижену самооцінку).

Список використаних джерел:

1. Шишман А. Психологія близьких відносин // Сучасна психологія: проблеми і перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 12.11.2020 р. // Збірник наукових праць. – Ізмаїл, 2020. – 184 с.
2. Кучма Т. В. Емпіричний аналіз факторів стресостійкості батьків з психофізичними порушеннями. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 2 2023. – С. 55- 59.

УДК 159.922.2-055.52-053.2

Нечипорук І.,
здобувач вищої освіти у ННМІ,
спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник: Караджи О.С.,
в.о. викладача психології
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

РОЛЬ ТАТА У РОЗВИТКУ ДИТИНИ В РАННІЙ ПОСТНАТАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Роль батька в суспільстві іноді недооцінюється. Хтось може вважати, що тільки мати є головною для благополуччя дитини, але насправді це не так. І для хлопчиків, і для дівчаток тато однаково є підтримкою та активно бере участь у житті дитини. Безперечно, участь тата потрібна на всіх етапах життя дитини, незалежно від її статі. Проте згодом роль батька змінюється, адаптуючись до потреб розвитку.

Існує міф, що головну роль для дитини відіграє мати, яка задовольняє її потреби. Такий підхід обмежує участь тат і знецінює їх взаємодію з дитиною від народження. Коли тато доглядає за дитиною та грає з нею, це підвищує якість і кількість досвіду дитини. Крім того, рівноправна участь обох батьків зменшує фізичне та емоційне напруження в родині [1].

Крім того, раннє залучення батька до догляду за дитиною веде до стабільності подружнього життя та підвищує ймовірність довгого та щасливого шлюбу після народження першої дитини.

Виділяють сім основних аспектів того, як тато може вплинути на життя свого малюка, якщо він спочатку бере участь у його вихованні.

1. *Батько – зразок для наслідування.* Коли дівчинка виросте, вона мимоволі шукатиме у чоловікові ті якості, які бачила в батькові. Ніжний та люблячий батько прищепить дочці бажання знайти супутника життя з такими ж якостями, до яких вона звикла і з яким добре ладнає. Хлопчик, у свою чергу, буде наслідувати свого батька. Він буде прагнути отримати його схвалення й копіювати поведінку, яка йому знайома, яку він вважає успішною й гідною поваги.

2. *Унікальний досвід гри з татом.* Батьки та мами спілкуються та граються з дітьми по-різному. Гра дитини віч-на-віч з батьком, як правило, більш стимулююча і захоплююча, ніж гра з матір'ю. Така взаємодія дає дитині можливість пізнати світ та власну гаму емоцій, а також способи впоратися з емоціями у безпечному середовищі.

3. *Розвиток когнітивних функцій.* Батьки, які займаються вихованням дітей, сприяють кращому когнітивному розвитку, оскільки вони, як правило, ведуть розмови, використовуючи багато запитань «Що?», «Де?», «Коли?» і «Чому?», а також детальні відповіді, які допомагають дитині зрозуміти, як влаштований світ. Коли батьки беруть участь у навчанні своїх дітей, вони, як правило, демонструють кращу академічну успішність.

4. *Підготовка до дорослого життя.* Хороший батько не буде робити роботу або вирішувати проблеми за свою дитину, а завжди підштовхуватиме її, щоб дитина впоралася з ними самостійно. Батьки виховують у дітей почуття самостійності, незалежності та впевненості у собі. Вони спонукають дитину спробувати вирішити проблему різними способами, що сприяє формуванню здорової самооцінки та почуття впевненості у собі. Ці навички готують дитину до спілкування із зовнішнім світом та вирішення проблем.

5. *Позитивна поведінка.* Дослідження показують, що діти, які мають позитивні стосунки з батьком, виявляють позитивну соціальну поведінку в суспільстві та менш схильні до депресії. Хлопчики, чий батько були залучені, мали менше проблем з поведінкою, тоді як дівчата, чий батько виховували, мали вищу самооцінку.

6. *Дисциплінованість.* Дисципліна – один із найважливіх аспектів виховання. Мамі і татові дуже важливо зберігати спокій при вирішенні складних виховних питань і ніколи не суперечити один одному в присутності дитини. Батьки можуть полегшити життя всій сім'ї, взявши на себе відповідальність за підтримання дисципліни, оскільки вони, як правило, ефективніші в цьому питанні. Дослідження показують, що батьки успішніші у дисциплінуванні хлопчиків.

7. *Свобода та відповідальність.* Батьки можуть говорити зі своїми дітьми-підлітками про цінності та переконання та пропонувати їм сво-

боду поряд з почуттям відповідальності. Залучення дітей у спільну домашню роботу також розвиває вони відчуття відповідальності, що розвиває їх мислення і дає їм почуття контролю над власними успіхами і невдачами [2].

Одним із важливих факторів формування дитини є емоційна цінність дитини. Це умова формування високого рівня емоційного благополуччя. Цінності та потреби завжди корелюють одна з одною, як структурно-динамічний аспект особистості, координація яких досягається в інтеграції та стабільності. Це цінності, що утворюють комплекс концепцій в рамках особистісної структури забезпечують таку системну якість особистості, як ієрархія, що виражається у підпорядкуванні різних її рівнів. Цінності багато в чому визначаються як структура та орієнтація особистості [3].

Отже, роль тата не обмежується лише добуванням засобів для прожитку, як це прийнято вважати в сучасному суспільстві. Батькова присутність впливає на становлення й розвиток гармонійної особистості дитини. Це довели вчені з Центру поведінки й еволюції при університеті Ньюкасла за результатами свого експерименту.

Упродовж п'ятдесяти років вони стежили за життям 17 тисяч людей, починаючи з дитинства. Після досягнення зрілого віку, з учасниками експерименту провели докладне інтерв'ю. Виявилося, що діти, батьки яких брали активну участь у вихованні, вирости успішнішими, ніж ті, якими опікувалися тільки матері. Ці люди краще влаштовувалися в життя й будували кар'єру.

Психологічні дослідження довели: чим більше тато присутній у житті малюка з першого року життя, тим тіснішим буде емоційний зв'язок між дитиною та батьком у майбутньому. Дуже важливо, щоб тато брав участь у купанні і годуванні малюка, грав з ним, гуляв, тримав на руках.

Дитина розвиває відчуття безпеки, стабільності та сили. Якщо обоє батьків беруть участь у вихованні, дитина знає, що її не тільки люблять, але й почувається впевненіше.

Батько – провідник у світ чоловіка, зразок для наслідування для сина. Адже дитина не народжується готовим чоловіком. Він стає ним, спостерігаючи за своїм батьком. Якщо стосунки збудовані правильно, батько обов'язково стане для хлопчика наставником та другом.

Малюк буквально вибирає татову міміку, жести, способи поведінки з оточуючими. Якщо татові властива агресивна поведінка в суспільстві, то, швидше за все, син уже в пісочниці з'ясовуватиме стосунки за допомогою куркулів. Якщо батько дипломатичний, син навряд чи ви-

явиться вбивцею. Головний приклад чоловічої поведінки для сина – його батько [6, с. 250].

Зигмунд Фрейд говорив, що жінка несвідомо вибирає в партнери чоловіка, схожого на її батька. Якщо тато п'є і може підняти руку на маму, дівчина вибере чоловіка з такою поведінкою. Виховуючи доньку, потрібно звертати увагу не тільки на ставлення до дочки, але і до її матері.

Тато може подарувати дівчинці відчуття підтримки та безпеки. Дитина повинна бути впевнена, що в будь-якому випадку може розраховувати на батька.

Самооцінка дівчинки залежатиме від ставлення до неї батька. Якщо тато скаже дочці, що вона красива і розумна, що він у неї вірить, то дівчинка виросте упевненою в собі людиною. Якщо дитина чути нескінченні закиди та критику, вона виросте безініціативною.

Завдяки спілкуванню з татом дівчинка познайомиться з моделлю стосунків із протилежною статтю. Ось чому так важливо ставитись до дочки з повагою, визнавати її особистість. Освоївши таку модель, дівчина ніколи не терпітиме насильства з боку інших чоловіків [4].

Доведено, що з раннього дитинства важко переоцінити роль батька у вихованні дитини та знайомстві її зі світом. Зрештою, беручи участь у таких процесах, як купання, вкладання спати, переодягання дитини, ми формуємо у дитини відчуття безпеки, підтримки та довіри до світу.

За рахунок залучення батька до процесу догляду та виховання малюка з раннього дитинства зміцнюються відносини в подружньому житті, чітко спостерігається стабільність, вплив виховного елемента як матері, так і батька стає рівним.

Роль батька у процесі виховання дитини неможливо оцінити. Це важливий елемент у житті кожної людини. Слід пам'ятати, що поведінка, ставлення, слова, вчинки, емоції, жести, власний образ мають величезний вплив на життя дитини.

Тому перше завдання батька – бути присутнім у житті свого малюка з перших днів його життя, ставати для нього кращим і своїм прикладом закладати цеглинки його особистості [5].

Позаутробний (постнатальний) період – період індивідуального розвитку, який істотно відрізняється від внутрішньоутробного. Якщо в перший період розвиток організму відбувається в більш-менш постійних умовах навколишнього середовища, то після народження організм людини знаходиться під прямим і сильним впливом зовнішнього середовища. Зростаючий організм починає пристосовуватися до нього і в ньому відбувається дуже складне перетворення, при цьому до особли-

востей будови, що передаються у спадок, додаються новонабуті особливості.

Народження – це поворотний момент, коли весь процес розвитку поведінки набуває нового напрямку. Закономірно, що на рівні постнатального розвитку виникають абсолютно нові фактори та закономірності внаслідок взаємодії організму з реальним зовнішнім середовищем. У цих умовах продовжується дозрівання вроджених елементів поведінки та його злиття з післяпологовим, індивідуальним досвідом.

Дослідження з цього питання показують, що діти, чий батько активно бере участь у їх розвитку на різних етапах дорослішання, мають менше проблем з поведінкою, навчанням і соціальною взаємодією. Виховання батьків впливає на загальний, інтелектуальний і психологічний розвиток дитини. І цей вплив помітно від народження.

Список використаної літератури

1. Нечитайло Ю. М., Нечитайло Д. Ю., Буряк О. Г. Психологічна роль батька у вихованні дитини. *Буковинський державний медичний університет*. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6866-psihologichna-rol-batka-u-vihovanni-ditini/>. (дата звернення: 12.08.2024).

2. Роль тата у житті дитини – від народження до дорослого віку. Розбираємо тему з психологами TatoHub. *Вікна*. URL: <http://surl.li/soses>. (дата звернення: 13.08.2024).

3. Сухомлинський В. О. Слово вчителя в моральному вихованні. *Вибрані твори у 5-ти томах*. Т. 5. Київ: Радянська школа, 1977. С. 321–330.

4. Тато – поруч. Роль батька у розвитку дитини. *Блог Кіндервіль*. URL: <https://kinderville.pro/blog/tato-poruch-rol-batka-u-rozvytku-dytyny/>. (дата звернення: 12.08.2024).

5. Тато може, або Роль батька в житті дитини. БЛОГ Марини Со-рокіної, координатора Психологічної служби Гуманітарного штабу Ріната Ахметова. *Благодійна організація «Фонд Ріната Ахметова»*. URL: <http://surl.li/sotfx>. (дата звернення: 13.08.2024).

6. Bakermans-Kranenburg M. J. Birth of a Father: Fathering in the First 1,000 Days. *Child Dev Perspect*. 2019. Vol. 13(4). P. 247-253. DOI: 10.1111/cdep.12347.

Підсекція:

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ТА КЛІНІЧНІЙ
ЛОГОПЕДІЇ: ДІАГНОСТИКА, КОРЕКЦІЯ, ТЕРАПІЯ**

УДК: 37.011.3-051:37.011.3-052-056.254](043.2)

Савінова Н. В.,

*д-р пед. наук, професор, завідувачка кафедри
соціальної роботи, педагогіки і логопедії
ЧНУ імені Петра Могили м. Миколаїв, Україна*

**СТАНДАРТИЗОВАНА КОМПЕТЕНТІСНО-ОРІЄНТОВАНА
ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ-ЛОГОПЕДІВ**

Реформування вищої освіти, забезпечення її безперервності, інтернаціоналізація, демократизація й гуманізація, освітня цифровізація, суперечності щодо впровадження інноваційної моделі вищої освіти, ускладнених воєнним станом в Україні актуалізує проблеми співвідношення теоретичної і практичної моделей підготовки майбутнього логопеда за освітньо-професійною програмою у межах державного стандарту. Зростає рівень вимог до професіоналізму гарантів освітніх програм, проектних груп при створенні індивідуальної освітньої траєкторії здобувача вищої освіти за умов дотримання їх академічних свобод.

Стандартизація освіти, освітньо-професійні програми визначають стратегічні завдання компетентісної практико-зорієнтованої підготовки здобувачів освіти, досягнення високого професійного теоретико-практичного рівня їх готовності до діяльності за сформованості програмних результатів навчання. Удосконалюється системи контролю й оцінки якості освітніх послуг з метою обов'язкового порівняння досягнутого рівня освіти з певним еталоном, роль якого відведена освітньому стандарту.

Стандарт (від англ. standard – норма, зразок) у широкому сенсі слова – це зразок (еталон, модель або інший аналог), який обирається за вихідний з метою зіставлення з ним інших об'єктів за переліком обов'язкових ознак або параметрів.

Стандарт, як нормативний документ, висвітлює перелік норм, правил, вимог, кінцевих результатів, досягнень і затверджується у встановленому порядку. Саме стандартизація освіти дозволяє здійснити моніторинг якості підготовки фахівців, зокрема майбутніх логопедів,

визначити сильні й слабкі місця кожної освітньої програми, конкурентоспроможність закладів вищої освіти, які декларують готовність до високоякісної підготовки кадрів за спроектованими освітніми програмами.

Розробка освітніх програм вимагає не декларування переліку компетентностей і програмних результатів навчання, а їх забезпечення під час навчання здобувачів освіти різних рівнів. Щорічне трансформаційне оновлення освітніх компонентів, компетенцій і програмних результатів навчання зумовлюється інтегральною природою компетентності задля забезпечення центрованої особистісно-орієнтованої моделі підготовки майбутніх фахівців-логопедів, їх мобільності на ринку праці.

Зміст освітньо-професійних програм вимагає щорічного обговорення зі всіма учасниками освітнього процесу, стейкхолдерами, а також оновлення та внесення відповідних змін і корективів.

У наказі МОН України № 1583 від 29 грудня 2023 року «Про внесення змін до деяких стандартів вищої освіти» на виконання пунктів 29, 97, 110 плану заходів на 2023-2024 роки з реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 25 квітня 2023 р. [№ 372](#) «Про затвердження плану заходів на 2023-2024 роки з реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року», та відповідно до частини шостої статті 10, пункту 16 частини першої статті 13 [Закону України «Про вищу освіту»](#), підпункту 12 пункту 4 Положення про Міністерство освіти і науки України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 16 жовтня 2014 року [№ 630](#) (із змінами) зазначено внести зміни у стандарті вищої освіти зі спеціальності 016 Спеціальна освіта галузі знань 01 Освіта/Педагогіка для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, умов у розділі II абзац четвертий пункту «Опис предметної області» викласти в редакції:

- «Методи, методики та технології: загальнонаукові й психолого-педагогічні методи, сучасні методи корекційно спрямованого навчання (теоретико-інформаційні, практико-операційні, пошуково-творчі, методи організації самостійної роботи, контрольної-оцінювальні), пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, частково-пошукові, евристичні, дослідницькі, індуктивні, дедуктивні, технічні, способи організації корекційного освітнього процесу, технології урочної й позаурочної діяльності у спеціальних закладах освіти та закладах освіти з інклюзивним навчанням.»;

у розділі 4:

спеціальну (фахову, предметну) компетентність СК-1 викласти в такий редакції:

- «СК-1. Усвідомлення сучасних концепцій і теорій функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, раннього втручання, розвитку і корекції, навчання і виховання, реабілітації і соціалізації осіб із особливими освітніми потребами.»;

спеціальну (фахову, предметну) компетентність СК-6 викласти в такий редакції:

- «СК-6. Здатність реалізовувати персоналізовані підходи у процесі надання послуг раннього втручання (відповідно до обраної спеціалізації)»;

у розділі V:

пункт РН4 викласти в такий редакції:

- «РН4. Аргументувати, планувати та надавати послуги раннього втручання відповідно до рівня функціонування, обмеження життєдіяльності й здоров'я дитини.»;

пункт РН11 викласти в такий редакції:

- «РН11. Застосовувати у професійній діяльності знання про методику, технології, форми і засоби раннього втручання, розвитку і корекції, навчання і виховання, реабілітації і соціалізації осіб з особливими освітніми потребами» [1].

Згідно наказу МОН України № 846 від 13.06.2024 року у стандарті вищої освіти зі спеціальності 016 «Спеціальна освіта» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженому наказом Міністерства освіти і науки України від 16.06.2020 № 799, 1) позицію «Загальні компетентності» розділу «4. Перелік компетентностей випускника» доповнити пунктом 11 такого змісту: «ЗК-11. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності»; 2) розділ «V. Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти» доповнити пунктом 18 такого змісту: «ПН18. Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності» [2].

У зв'язку з цим розробка освітніх програм передбачає ретельного підходу до окреслення переліку компетентностей та програмних результатів навчання з урахуванням відповідних змін. Оскільки модель випускника закладу вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта зі спеціалізації Логопедія ґрунтується на застосуванні компетен-

тнісного підходу, то варто, по-перше, чітко й обґрунтовано, на між-дисциплінарній основі, виокремлювати в освітніх програмах і навчальних планах, що реалізуються, інтегровані блоки з обов'язковим вивченням дисциплін медичного та біологічного циклу, особливо на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти; по-друге, гнучкіше залучати інструментарій дистанційного навчання з вибором платформ з відкритим вхідним кодом для створення навчального середовища і змістового їх заповнення згідно переліку освітніх компонентів програми для різних форм і рівнів освіти в єдиному інтегрованому освітньому процесі за освітньою програмою конкретної спеціальності, спеціалізації; по-третє, вести моніторинг змісту освітніх програм різних закладів вищої освіти за вказаною спеціальністю, кадрового складу, умов і процедур щодо їх реалізації на інноваційних, змістовних і технологічних засадах [3].

Практична підготовка здобувачів за спеціальністю 016 Спеціальна освіта зі спеціалізації 016.01 Логопедія вимагає ретельного вибору баз практик, які мають досвід роботи в очному та дистанційному форматах, належне матеріально-технічне забезпечення й підготовку кадрів.

Висновки. Отже, кожне з цих положень може розглядатися як підґрунтя для розробки, оновлення змісту освітніх програм із підготовки здобувачів зі спеціальності 016 Спеціальна освіта за спеціалізацією 016.01 Логопедія, що потребує вивчення перспективного досвіду закладів вищої освіти щодо провадження відповідних освітніх програм.

Список використаних джерел.

1. Наказ МОН України від 29 грудня 2023 року № 1583 «Про внесення змін до деяких стандартів вищої освіти».
2. Наказ МОН України від 13 червня 2024 року № 842 «Про внесення змін до деяких стандартів вищої освіти».
3. Савінова Н. В. Стандартизація компетентнісної підготовки здобувачів спеціальної освіти. Формування професійної компетентності сучасного педагога засобами освіти: історико-методичний аспект : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (15 грудня 2023 р., м. Харків) / за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради [Електронне видання]. Харків : ХГПА, 2023. с.285-288

Берегова М. І.,
*канд. пед. наук, доцент кафедри
соціальної роботи, педагогіки і логопедії,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ СПІВПРАЦІ З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Сприйняття та оцінка себе дитиною з порушеннями психофізичного розвитку, становлення в особистості позитивних чи негативних рис характеру та ставлення до себе, залежить від розуміння та прийняття її родиною, рівня врахування її індивідуальних потреб, схильностей, психологічних станів та бажань. Важливо в процесі організації інклюзивного навчання залучати батьків на всіх етапах навчально-корекційної роботи.

Особливості організації інклюзивної освіти досліджували науковці у різні часові періоди, зокрема сучасні українські (В. Бондар, А. Колупаєва, С. Литовченко, С. Миронова, Н. Савінова, Н. Шматко) й зарубіжні (Д. Мітчелл, Т. Лорман, Д. Харві та інші). Питання роботи з родинами дітей з порушеннями психофізичного розвитку розглядали О. Варецька, О. Гаяш, О. Мартинчук, І. Омельченко, Т. Скрипник, Г. Супрун та інші.

Функціонування команди супроводу дітей з порушеннями психофізичного розвитку в умовах інклюзії в Україні регламентується низкою законодавчих й нормативно-правових документів: взаємозв'язок та взаємна відповідальність педагогів, батьків й суспільства (Закони «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Типове положення і про дошкільний навчальний заклад»), про «педагогіку партнерства» як основний принцип навчальних закладів (Концепція «Нової української школи») [2].

Водночас, «у нормативно-правових документах є непослідовність та суперечливість тверджень про роль батьків у команді супроводу дітей з порушеннями психофізичного розвитку. За «Примірним положенням про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти» наголошено на тому, що батьки є постійними учасниками команди супроводу, але подальша деталізація свідчить про їхню: а) мінімальну участь у розробці ППР, коли вони мають тільки надавати певні відомості про дитину й підписувати цей документ; б)

пасивну роль, коли їх тільки інформують про стан засвоєння індивідуального освітнього плану, або консультують різні фахівці» [1].

Ми розуміємо, що насправді залучення батьків до корекційно-педагогічного процесу в умовах інклюзивного освітнього закладу набагато ширше і потребує застосування різних форм співпраці з батьками дітей з порушеннями психофізичного розвитку: індивідуальні, парні, групові, колективні тощо.

Розглянемо особливості індивідуальних форм роботи. Перевагою індивідуальної роботи є те, що наодинці з фахівцями батьки відвертіше розповідають про свої проблеми та труднощі у вихованні дітей. Дорослі мають чітко розуміти, що їх бесіда з педагогічними працівниками залишиться між ними, що жодна фраза чи думка не буде розголошена. Індивідуальне спілкування з батьками дає педагогу можливість вибрати правильний підхід до дитини.

Надати практичні консультації для батьків, знайти ефективні рішення проблемних ситуацій допоможуть бесіди й індивідуальні консультації спеціалістів. Особливістю цієї форми роботи в умовах інклюзивного навчального закладу є те, що бесіди педагогів з батьками мають проводитися щоденно і розглядатися як допомога батькам у налагодженні конструктивних відносин зі своєю дитиною. Консультації фахівців, що працюють з дитиною з порушеннями психофізичного розвитку, мають прогнозувати можливості розвитку й навчання дитини, формувати у батьків компетентності, пов'язані із ефективним розвитком їх дитини в домашніх умовах.

Бесіди та консультації не можуть бути довготривалими, мають проходити в позитивному руслі за принципом «бутерброду»: починайте і завершуйте бесіду завжди із похвали дитини, знаходьте позитивні сторони, на які Ви спираєтесь і обов'язково наголошуйте на це батькам. Не бажано проводити бесіду з батьками у присутності дитини з порушеннями психофізичного розвитку, особливо якщо темою є особливості виховання в родині або проблема, на яку дорослі відреагують занадто бурхливо.

Важливою формою роботи в умовах інклюзивного навчального закладу є індивідуальні заняття з дитиною в присутності одного з батьків. Це допоможе підібрати ефективні методики психолого-педагогічного впливу на психічний розвиток дитини, показати дорослим особливості використання корекційно-розвивальних технологій. Оскільки в інклюзії велика відповідальність в розвитку дитини з порушеннями психофізичного розвитку лягає саме на батьків, необхідно їм показати особливості роботи з дитиною, надати практичний приклад застосування методів, форм роботи.

В умовах воєнного стану важливо налагодити співпрацю з батьками в режимі онлайн: це може бути переписка за допомогою різних каналів, телеграм-канал із корисними посиланнями та порадами. Можна не запрошувати батьків на індивідуальні заняття, а записувати відео, які показують особливості використання тих чи інших методик із конкретними дітьми з порушеннями психофізичного розвитку із коментарями фахівців.

Зазначені форми співпраці з батьками дітей з порушеннями психофізичного розвитку в умовах інклюзії допомагають підвищити ефективність налагодження ділових відносин з батьками, що сприяє підвищенню їх вмотивованості та обізнаності в методиках розвитку і навчання дітей. У роботі з родинами важливо проявляти педагогічну професійність, такт, забезпечувати комфортні умови для психолого-педагогічної підтримки дорослих, що мають дітей з порушеннями психофізичного розвитку.

Окрім індивідуальних форм роботи використовують групові форми взаємодії із батьками дітей з порушеннями психофізичного розвитку в умовах інклюзивного навчального закладу: батьківські збори, тренінги, коучинги, тощо.

На загальних батьківських зборах у педагогічних працівників є можливість детальніше обговорювати зміст навчання, особливості взаємодії між батьками та дітьми (без переходу на особистості), особливості соціалізації дітей тощо. Важливо пам'ятати, що фахівці не можуть обговорювати конкретних дітей і конкретних батьків, говорити тільки узагальнено і знаходити за що хвалити весь колектив дітей.

Батьківські збори в умовах інклюзії мають відповідати загальним педагогічним вимогам до такого виду діяльності (сприяти формуванню згуртованого батьківського колективу, забезпечувати наступність у розв'язанні виховних завдань, створювати позитивний емоційний і соціальний клімат в колективі), а також сприяти соціальній та психологічній готовності дорослих до навчання і розвитку дітей з порушеннями психофізичного розвитку.

Співпраця з батьками – одна з найважливіших частин розвитку інклюзивної освіти. Ця частина роботи педагога завжди була складною та трудомісткою: батьки всі різні, у кожного своя думка стосовно навчання, розвитку власних дітей, а фахівець, який займається корекційно-розвивальною роботою в умовах інклюзії, має не тільки навчати батьків ефективно працювати із своєю дитиною, але і доцільно використовувати навчально-корекційні методики.

Список використаної літератури

1. Скрипник Т.В., Мартинчук О.В., Супрун Г.В. Особливості партнерства між фахівцями закладу освіти та батьками дитини з особливими освітніми потребами. Наукові перспективи: журнал. 2022. № 6(24), 2022. С.514-527
2. Meek, Shantel E., Lauren T. Robinson, and Laudan B. Jahromi. (2012). Parent-child predictors of social competence with peers in children with and without autism. Research in Autism Spectrum Disorders, 6(2), 815-823.

УДК 37.011.3-051.091.33:81-056.254](043.2)

Нездатна А. Ю.,

викладачка кафедри соціальної роботи, педагогіки і логопедії,

ЧНУ імені Петра Могили,

аспірантка Інституту спеціальної педагогіки

та психології імені Миколи Ярмаченка НАПН

України, член Всеукраїнської асоціації батьків,

фахівців спеціальної освіти та інклюзивної освіти.

м. Миколаїв, Україна

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ДІАЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ З ТПМ

Сучасний логопед – це про відповідальність, наукові підходи, безперервний саморозвиток та безмежну любов до дітей та до професії. Щоб формувати компетентності діалогового мовлення у дітей з ТПМ потрібно володіти інноваційними методами роботи.

Інноваційні технології - це нові впровадження, що допомагають ефективно використовувати методи та прийоми.

Інноваційні технології в логопедії:

- ✓ арт-терапевтичні технології;
- ✓ сучасні технології логопедичного і пальцевого масажу;
- ✓ сучасні технології сенсорного виховання;
- ✓ «Су - Джок» -терапія;
- ✓ кріотерапія;
- ✓ інформаційні технології.

«Арт-терапія» є засобом вільного самовираження. В особливій символічній формі: через малюнок, гру, казку, музику - ми можемо

допомогти людині дати вихід своїм сильним емоціям, переживанням, отримати новий досвід вирішення конфліктних ситуацій.

Основне завдання арт-терапії полягає у розвитку самовираження і самопізнання людини через творчість і в підвищенні його адаптаційних здібностей.

Тілесноорієнтовані техніки: біоенергопластика, вправи для релаксації, дихальні вправи, *кінезіологічні* вправи. Вони розвивають мозолисте тіло головного мозку, підвищують стресостійкість, покращують розумову діяльність, сприяють поліпшенню пам'яті та уваги.

Логопедичний масаж – це активний метод впливу на мовленнєві органи, який корегує стан м'язів, нервів, кровоносних судин і тканин. Такий масаж проводиться логопедом, який володіє технікою спеціального масажу, пройшов навчання, знає анатомію та фізіологію м'язів які забезпечують мовленнєвий акт.

Інформаційно-комунікаційні технології в логопедії ми розглядаємо як сукупність методів і технічних засобів реалізації інформаційних технологій, тобто сукупності методів, засобів і прийомів, що використовуються для забезпечення ефективної діяльності педагога на основі комп'ютерних мереж і засобів забезпечення ефективного процесу взаємодії логопедлогопат з метою розвитку, навчання, корекції, виховання дитини з тяжкими порушеннями мовлення. [1]

Сучасні інновації в логопедії дозволяють підвищити мотивацію до занять; розширити наповнення ігрової діяльності; організувати об'єктивний контроль розвитку та діяльності дітей; розширити спектр невербальних завдань.

Література:

1. Савінова Н.В. Інноватика в логопедії. (2015). Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(36), Issue: 74.
2. Савінова Н. В., Серета І. В., Борулько Д. М. (2018). Технології корекційно-виховного процесу : навчально-методичний посібник. Миколаїв : Гліон. 172 с.

*Карпенко К. М.,
викладач кафедри спеціальної педагогіки і психології
та інклюзивної освіти
Харківська гуманітарно-педагогічна академія, м. Харків, Україна*

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ВЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Цифровізація освіти є однією із глобальних тенденцій сьогодення. Саме вона постає тим інструментом, що надає можливість усім використовувати сучасні інформаційні та технологічні досягнення в освітньому процесі. В цьому аспекті суттєва увага приділяється не лише розробці цифрового наповнення та забезпечення, а й підготовці педагогічних працівників, здатних впроваджувати інноваційні навчальні технології, реалізовувати сучасні підходи, розробляти нові стратегії у навчально-виховному процесі та готових до нових викликів, які постають перед ними.

В сучасних словниках «цифровізація» пояснюється як «опредметнена дія (процес), пов'язана з цифровими технологіями» [1].

В загальному контексті, цифровізація – це провадження цифрових технологій у різні сфери життя, що сприяє підвищенню їх ефективності, доступності, автоматизації тощо. Специфіка використання даного поняття у педагогічному контексті підкреслює його спрямованість на підвищення доступності та якості освіти, трансформації методів навчання, розвиток цифрових компетентностей усіх учасників педагогічного процесу та створенні нових форм взаємодії в освітньому просторі.

Цифровізація освіти – це створення єдиного цифрового середовища, яке має на меті об'єднати усіх суб'єктів освітньої, наукової діяльності та забезпечити простір для їх комунікації та обміну даними [2].

Цифрова трансформація освіти стала ключовим аспектом її адаптації до сучасних вимог і викликів, що надає можливість учасникам освітнього процесу знаходитися в одному «цифровому просторі» незалежно від їхнього місця перебування [3]. Інтеграція численних цифрових інструментів дозволяють сьогодні організувати дистанційне та змішане навчання на належному рівні. Тобто цифровізація виступає не лише актуальним інструментом у забезпеченні безперервності освіти, але й є фундаментальною складовою освітнього процесу.

Не менш важливим напрямком модернізації освіти є підготовка висококваліфікованих, конкурентоспроможних фахівців, готових до генерування та освоєння нових, інноваційних, технологій. Особистісно-професійне становлення відбувається у процесі навчання в закладі вищої освіти (ЗВО), під час якого здобувачі оволодівають теоретичними знаннями та практичними вміннями, здобувають реальний досвід професійної діяльності, формують ставлення до обраної професії, визначають коло своїх професійних інтересів тощо, що впливає на розвиток особистісних і професійних характеристик здобувачів та стає основою для формування їх професійної ідентичності.

Нами було визначено сутність поняття «педагогічна професійна ідентичність» як «усвідомлення індивідом свого професійного педагогічного статусу, суспільної ролі педагога, повноправного члена професійної педагогічної спільноти за сформованої педагогічної компетентісно-зорієнтованої практичної діяльності, культури, морально-етичних, комунікативних, деонтологічних компетенцій, визнання професійних цінностей як особистісно значущих» [4, с.60].

Професійна ідентичність формується під впливом наступних факторів:

Професійні знання, вміння та навички, які дозволяють зрозуміти та усвідомити основи професійної діяльності, її зміст, сутність, ключові напрямки, професійні завдання та обов'язки тощо. До цього компонента доцільно також віднести й формування академічних цінностей, професійної етики, моралі, професійних норм, ставлення до професійної діяльності тощо.

Професійний практичний досвід, який полягає у формуванні реалістичного сприйняття професійної діяльності – це реальний досвід її виконання та отримані, в ході цього досвіду, знання, вміння, установки, цінності тощо. До цього компонента доцільно також віднести розуміння специфіки професії та формування власного, унікального, професійного стилю.

Професійно-соціальна взаємодія, яка охоплює позитивний досвід взаємодії з колегами, наставниками, учнями та професійними спільнотами, що дозволяє усвідомити своє відношення до професійної спільноти, характер взаємодії з іншими учасниками педагогічного процесу, зрозуміти цінності, норми і традиції, які панують у певній професії тощо.

Індивідуальні характеристики особистості, які включають його спрямованість, мотивацію, цінності, переконання, що впливає на характер прийнятих рішень і поведінку фахівця.

Формування професійної ідентичності в умовах цифровізації вимагає нових стратегій та підходів, які враховують специфіку цифрового середовища.

Серед ключових умов, які позитивно впливають на формування професійної ідентичності, можна виділити:

- легкий доступ до великої кількості навчальних матеріалів, онлайн-курсів, вебінарів тощо, що дозволяє ще більше розширювати свої професійні знання та уявлення;

- гнучкість навчання, що дозволяє здобувачам самостійно планувати свій навчальний графік, поєднувати навчання з роботою тощо;

- розгалужена мережа професійних груп та спільнот, що дозволяє приймати участь у форумах та дискусіях, обмінюватися досвідом, взаємодіяти з фахівцями із різних куточків світу;

- створення «особистого бренду», що дозволяє фахівцям демонструвати свої досягнення, навички та проекти, вести соцмережі, проводити особисті прямі ефіри, що робить їх більш впізнаними та підвищує їх конкурентоспроможність на ринку праці;

- розвиток інших професійних напрямків, що дозволяє фахівцю реалізувати себе в розробці дидактичних матеріалів, комп'ютерних програм, монетизувати свій контент, створювати якісні продукти, в тому числі й комп'ютерні;

Все це сприяє професійному зростанню педагога, розвитку різних аспектів його професійної діяльності, усвідомленості перспектив та подальших можливостей власної реалізації в професії, що, також, позитивно впливає на формування його професійної ідентичності.

Отже, формування професійно-педагогічної ідентичності в умовах цифровізації є складним і багатогранним процесом, який формується зі взаємодії різноманітних компонентів, в тому числі, особистісних, соціальних та професійних складових педагогічної діяльності.

Список використаних джерел

1. Нелюба А., Редько Є. Лексико-словотвірні інновації (2015– 2016). Словник. Загальна редакція А. Нелюби. Х.: Харківське історико-філологічне товариство, 2017. 204 с.

2. Проект Концепції цифрової трансформації освіти і науки на період до 2026 року. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/konceptsiya-cifrovoyi-transformaciyi-osviti-i-nauki-monzaproshtuye-do-gromadskogo-obgovorennnya> (дата звернення: 27.10.2024).

3. Савінова Н. В., Карпенко К. М. Освітня цифрова трансформація: реалії впровадження цифрових технологій у професійній підготовці вчителів-логопедів. Збірник матеріалів Міжнародної науково-

практичної конференції: Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи, 2023. С.329-332.

4. Савінова Н.В., Карпенко К.М. Професійна педагогічна ідентичність як проблема професійного самовизначення та становлення майбутнього вчителя-логопеда. Інноваційна педагогіки. Випуск 70. Том 1, 2024. С.58-62

УДК 376.011.3-051:81-056.254](043.2)

Спіріна І.В.,

*фахівець Комунальної установи
«Інклюзивно-ресурсний центр №3»*

Миколаївської міської ради

Корнієнко Л.Ю.,

Вчитель-логопед Миколаївської гімназії №13

Миколаївської міської ради

м. Миколаїв, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ЛОГОПЕДА В ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНОМУ ЦЕНТРІ

Сучасний вектор розвитку інклюзивних процесів в Україні передбачає усвідомлене ставлення всіх учасників освітнього процесу до дітей з особливими освітніми потребами. Інклюзивно-ресурсні центри (ІРЦ) виконують одну із провідних ролей в розвитку інклюзивного навчання. ІРЦ є установою, що утворюється з метою забезпечення права осіб з особливими освітніми потребами на здобуття дошкільної та загальної середньої освіти, в тому числі у закладах професійної (професійно-технічної), фахової передвищої освіти та інших закладах освіти, які забезпечують здобуття освіти, шляхом проведення комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку особи та забезпечення їх системного кваліфікованого супроводу. [1]

Працюючи з дитиною в інклюзивно-ресурсному центрі чи здійснюючи супровід дитини в освітньому середовищі, фахівець (логопед) ІРЦ втілює ряд завдань: індивідуалізація та диференціація роботи з дітьми, комплексний підхід та міждисциплінарна співпраця, розробка індивідуальних програм розвитку, інклюзивний підхід до розвитку мовлення, адаптація методик та матеріалів для дітей з ООП, моніторинг розвитку мовленнєвих навичок та корекція роботи, підтримка

батьків та залучення їх до корекційного процесу, формування толерантного ставлення в дитячому середовищі.

Провідним завданням логопеда ІРЦ є оцінка мовленнєвого розвитку особи. Оцінка мовленнєвого розвитку проводиться з метою визначення рівня розвитку та використання вербальної/невербальної мови, наявності мовленнєвого порушення та його структури, а також його впливу на опанування навчальних програм, розвиток комунікативних навичок тощо. За результатами оцінки визначаються потреби і надаються рекомендації, у тому числі щодо адаптації/модифікації навчальних програм, застосування корекційно-розвиткового складника в освітніх програмах. [1]

По визначенню наявності чи відсутності порушень мовленнєвого розвитку логопед ІРЦ з командою інших фахівців центру приймає участь в засіданні з метою визначення провідних труднощів і необхідного рівня підтримки дитини в закладі освіти. Задача логопеда ІРЦ надати необхідні рекомендації педагогам і батькам, в залежності від наявних порушень мовленнєвого розвитку. Логопед інклюзивно-ресурсного центру відіграє ключову роль у розвитку мовленнєвих і комунікативних навичок дітей, що є основою для їхньої соціалізації та інтеграції в суспільство. Особливості роботи логопеда інклюзивно-ресурсного центру визначаються необхідністю комплексного підходу та врахуванням індивідуальних потреб кожної дитини. [2]

Логопед в працює з дітьми, які мають різні мовленнєві та когнітивні порушення, що вимагає диференційованого підходу. Для кожної дитини розробляються індивідуальні завдання та корекційні програми з урахуванням її особливостей, рівня розвитку та можливостей. Це сприяє більш ефективному досягненню результатів і підвищує мотивацію до навчання. Індивідуалізація та диференціація роботи з дітьми є пріоритетним завданням фахівця ІРЦ.

Однією з ключових особливостей роботи логопеда в ІРЦ є тісна взаємодія з іншими фахівцями – психологами, дефектологами, корекційними педагогами та соціальними працівниками, як в середині закладу, так і при міжвідомчій співпраці. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє логопеду ефективніше вирішувати завдання корекції та розвитку мовленнєвих навичок, забезпечуючи комплексну допомогу дітям з особливими освітніми потребами.

Сумісно з закладом освіти, працюючи в команді психолого-педагогічного супроводу, логопед ІРЦ за запитом бере участь у створенні індивідуальної програми розвитку (ІПР), яка є основою для реалізації корекційної роботи. ІПР враховує особливості мовленнєвих порушень дитини, на основі чого формуються цілі, завдання та методи роботи. Команда супроводу коригує програму залежно від динаміки

розвитку дитини, що забезпечує гнучкість у підходах і підвищує ефективність корекційної роботи.

Участь логопеда ІРЦ в командах психолого-педагогічного супроводу сприяє інтеграції дітей з ООП у загальноосвітнє середовище. Фахівець ІРЦ проводить необхідні консультації педагогічних працівників, батьків чи законних представників дитини з особливими освітніми потребами. Відстежуючи динаміку розвитку дитини, логопед може запропонувати певні стратегії корекції, адаптацію навчального матеріалу тощо. Логопед у своїй роботі використовує адаптовані матеріали, вправи та дидактичні ігри, які відповідають особливим потребам дітей. Це дозволяє не лише розвивати мовлення, а й забезпечує формування необхідних когнітивних процесів, таких як пам'ять, увага та мислення. Ці заходи є важливими для подальшої успішної роботи з формування навичок комунікації, розвитку соціальних контактів і взаємодії з однолітками, сприяють більш глибокій адаптації дитини до соціуму.

Підтримка батьків дитини з ООП та залучення їх до корекційного процесу сприяє покращенню результатів корекційної роботи та соціалізації дитини. Логопед надає консультації батькам щодо розвитку мовлення їхньої дитини, навчає їх методикам, які можна використовувати вдома, а також забезпечує емоційну підтримку. Спільна робота фахівців ІРЦ з родиною значно підвищує ефективність корекційного впливу. Крім того, логопед працює над тим, щоб діти з ООП відчували себе комфортно та безпечно в колективі. Він сприяє формуванню толерантного ставлення до них з боку інших дітей, що позитивно впливає на їхню соціальну адаптацію. Формування толерантного ставлення в дитячому середовищі є одним з важелів успішності інклюзивного підходу в освітній галузі.

Логопед в інклюзивно-ресурсних центрах відіграє важливу роль у розвитку мовленнєвих навичок дітей з ООП, що є ключовим аспектом для їхньої соціальної інтеграції. Його діяльність передбачає індивідуальний підхід, міждисциплінарну співпрацю, адаптацію методів та матеріалів і підтримку сім'ї. Ефективність роботи логопеда залежить від здатності враховувати особливі потреби дитини та забезпечувати гнучкість у корекційній роботі, що сприяє кращій інтеграції дитини у соціум та підвищує якість її життя.

Список використаної літератури

1. Постанова КМУ від 12 липня 2017 р. № 545. Про затвердження Положення про інклюзивно-ресурсний центр
2. Методичні рекомендації для інклюзивно-ресурсних центрів щодо визначення категорій (типології) освітніх труднощів у осіб з ооп та рівнів підтримки в освітньому процесі

ПРАКТИЧНІ МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ: КОМПЕТЕНТНІСНИЙ ПІДХІД В ОП

Дослідження науковців логопедичної галузі свідчать, що більшості учнів з тяжкими порушеннями мовлення властиві суттєві проблеми, пов'язані із навчанням. Вони відчувають себе ізольовано, зневірюються у власних силах, їм властиві підвищена тривожність, роздратованість, емоційні розлади, переживають великий дефіцит соціальних контактів, стикаються із труднощами міжособистісних відносин, у міжособистісних стосунках спостерігаються підлеглі відношення, підвищена потреба у захисті, відповідальність за прийняття рішення найчастіше перекладається на оточуючих, у їхній мові домінують слова: самотність, нездатність, неспроможність, марність життя, занижена самооцінка, невпевненість у собі, втрачають впевненість у собі, в можливостях самореалізації, зокрема в особистісній сфері, створенні власної сім'ї і вихованні дітей.

Завдання логопеда - допомогти налагодити взаємодію дитини з тяжкими порушеннями мовлення з усіма учасниками навчально-виховного та корекційного процесу. Це спільна діяльність мультидисциплінарної команди (логопеда, вчителів, батьків, практичного психолога, соціального педагога, медпрацівника), створення таких логопедогічних умов, які сприятимуть комунікативному розвитку дитини, досягнення ним своїх цілей, реалізації різнобічних типів поведінки, гнучкої адаптації.

Треба створити атмосферу безпечності, ситуації, у якій відсутнє зовнішнє оцінювання. Тільки за таких умов дитина з ТПМ може виявляти себе нестандартно, творчо комунікувати із іншими. Завдяки творчій адаптивній поведінці вона діє продумано, прагне до самостійності, гармонійності, а коли спрямовує свої зусилля на досягнення власних цілей, то діє продумано.

Логопедичний супровід - це галузь і спосіб діяльності логопеда, які призначені для соціалізації дитини з ТПМ шляхом логокорекційної роботи. Результатами логопедичного супроводу дітей з тяжкими пору-

шеннями мовлення в закладах освіти з інклюзивною формою навчання мають бути:

- адаптація дітей з ТПМ в суспільство;
- вільна комунікація з дітьми та дорослими;
- підвищення самооцінки, зменшення показників тривожності та агресивності внаслідок розуміння свого порушення.

Логопедичний супровід дітей з тяжкими порушеннями мовлення в умовах школи необхідно розглядати як діяльність логопеда як частини мультидисциплінарної команди, спрямовану на створення комплексної системи медико-психологічних, психолого-педагогічних та психотерапевтичних умов, які б сприяли адаптації, реабілітації і самореалізації в соціумі дітей з ТПМ.

Основні напрямки роботи практичного логопеда, який здійснює психологічний супровід дітей з тяжкими порушеннями мовлення, такі:

- логопедична діагностика;
- логопедична корекція;
- консультування;
- логопедична реабілітація;
- логопедична підтримка

Логопедична діагностика дає можливість отримати необхідну інформацію про особистість учня, його розвиток, потенціальні можливості, причини порушення, потреби, інтереси.

Накопичений досвід діагностичного підходу до організації логопедичного навчання допомагає розв'язанню актуальних педагогічних проблем.

З дітьми в умовах інклюзії можна використовувати наступні методи:

- прогностика, яка дає можливість перебудувати освітнє середовище, спроектувати зміст і напрямки індивідуальної навчальної траєкторії та розвитку учня, створити сприятливі умови для задоволення освітніх і розвивальних потреб дітей.
- практичні заходи: оформлення документації для здійснення логопедичного супроводу дитини з тяжкими порушеннями мовлення, створення банку даних дітей відповідно до особливостей та наявних порушень; оформлення картки здоров'я і розвитку дитини; соціального паспорта родини, в якій виховується дитина;
- створення власної навчально-методичної та інформаційної бази, а саме банку даних навчальних і виховних програм; механізму забезпечення отримання оперативної інформації про рівень мовленнєвого розвитку дитини з ТПМ;
- моніторинг результативності, який передбачає застосування

наступних методів: вивчення результативності різних сторін навчально-виховного процесу; визначення ефективності логопедичного процесу, системи взаємостосунків його учасників; спостереження за системою колективно-групових взаємовідносин, за характером психологічної атмосфери педагогічного колективу, психологічного стану дітей, батьків.

Загальні поради з практичної діагностики дітей з ТПМ можна визначити такі:

1. Варто створити для роботи спокійну атмосферу:

- міміка та пантоміміка (жести) відіграють важливу роль в установленні контактів;
- жести мають носити відкритий доброзичливий характер;
- не слід перехрещувати руки на грудях, ховати їх за спину або у кишені

2. Варто намагатися налагодити доброзичливий, партнерський контакт:

- свою роботу треба починати з усмішки;
- ні в якому разі не можна настроюватись на почуття жалю або зверхності, тим паче нехтувати дитиною - ваше обличчя і жести вас видають.

3. Дитина з тяжкими порушеннями мовлення має своє психологічне життя:

- потрібно коректно увійти у внутрішній світ дитини;
- треба м'яко зацікавити дитину у грі або іграшці, завданні;
- варто використовувати дидактичні ігри, роздатковий матеріал, мозаїку, конструктор та інше;
- у процесі гри доцільно включати елементи корекції порушень мовлення;
- дитина з порушеннями мовлення піддається впливу страхів більше, ніж здорова;
- варто повсякчас підбадьорювати дитину;
- слова «не вмійш», «злякався», «у тебе не вийде» потрібно виключити з розмови;
- варто постійно тримати дитину у полі зору, стежити за її реакціями: напруженість, стереотипні рухи, невдоволені репліки мають бути поміченими;
- слід бути насторожі, якщо дитина голосно сміється, співає, залишаючись напруженою.

Список використаних джерел:

1. ІлляшенкоТ. Інтеграція дітей з особливими освітніми потре-

бами у загальноосвітньому закладі. Психолог. 10. 2009. с. 14

2. Психологічний та соціально-педагогічний супровід навчання і виховання «особливої дитини» у школі: метод, посібник / за ред. Д.Д. Романовської, С.І. Собкової. Чернівці: Технодрук, 2009. 196 с.

УДК 376.011.3-051:81-053.2-056.264](043.2)

Віндюк А.,

*фахівець Інклюзивно-ресурсного центру
Снігурівської міської ради (Миколаївська область).*

Войтенко Н. О.,

*фахівець-консультант КУ «Заріченський інклюзивно-ресурсний
центр», член Асоціації корекційних педагогів
України (Миколаївська область).*

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ У РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА В ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНОМУ ЦЕНТРІ

Логокорекція, логодіагностика в умовах інклюзивно-ресурсного центру потребує від учителя-логопеда різностороннього підходу, різнобічної ґрунтовної підготовки з медичних, психологічних і спеціальних педагогічних наук.

Обов'язковими для вчителя-логопеда в умовах ІРЦ є спирання на основні принципи роботи:

- повага до дитячої особистості;
- уявлення про дитину як про найцінніше;
- осмислення своєї ролі наставника і організатора, що забезпечує процес навчання дітей-логопатів.

Щоб ефективно впливати на загальний розвиток дітей-логопатів, стимулюючи, виправляючи й пом'якшуючи їх мовленнєві порушення, необхідно створювати особливі умови для їх навчання і виховання.

Вчитель-логопед в умовах інклюзивно-ресурсного центру має ряд обов'язків:

1. Проводить комплексну психолого-педагогічну оцінку розвитку дитини з метою визначення її особливих освітніх потреб за участі батьків або законних представників дитини.

2. Готує висновок про комплексну психолого-педагогічну оцінку розвитку дитини із зазначенням відповідних рекомендацій.

3. Ознайомлює батьків або законних представників дитини з особливими освітніми потребами з висновком про комплексну оцінку,

умовами навчання та надання психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг у закладах освіти (у разі здобуття дитиною дошкільної чи загальної середньої освіти).

4. Забезпечує педагогічний супровід та надання психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг дітям з особливими освітніми потребами, які перебувають на обліку в ІРЦ, шляхом проведення індивідуальних та групових занять.

5. Бере участь в командах психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами у закладах загальної середньої та дошкільної освіти, а також психолого-педагогічних комісіях спеціальних закладів загальної середньої освіти з метою моніторингу динаміки розвитку дитини.

6. Надає рекомендації щодо складання, виконання, коригування індивідуальних програм розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

7. Надає консультативну та методичну допомогу педагогічним працівникам закладам загальноосвітньої середньої та дошкільної освіти, батькам або законним представникам дітей з особливими освітніми потребами, що не відвідують заклади освіти, а також надає інформацію стосовно мережі закладів освіти, де надають допомогу таким дітям.

8. Надає консультативно-психологічну допомогу батькам або законним представникам дітей з особливими освітніми потребами у формуванні позитивної мотивації щодо розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

9. Бере участь та організовує інформаційно-просвітницьку діяльність шляхом проведення конференцій, семінарів, засідань за круглим столом, тренінгів, майстер-класів з питань організації надання психолого-педагогічної допомоги дітям з особливими освітніми потребами [1].

Вчитель-логопед зобов'язаний надавати необхідну і можливу допомогу, враховуючи індивідуальність і конкретність обставини. Він має усвідомити, що навчання дітей-логопатів за однією методикою малоефективне. Важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна, кожному учневі властива певна швидкість засвоєння артикуляційних вправ, положення язика, навичок і вмінь, у кожного свої особливості мовленнєвого та інтелектуального розвитку. Кожен із дітей з порушенням мовлення має свій стиль та темп навчання. Щоб задовольнити всі потреби дітей-логопатів, необхідно добре знати особливості їхнього розвитку, розуміти, що вони можуть промовити самостійно, та у чому їм необхідна допомога. Щоб забезпечити успішне навчання дітей з пору-

шеннями мовлення, потрібно застосовувати широкий спектр педагогічних підходів [2, с.35].

Успішне здійснення навчально-корекційної та виховної роботи в умовах ІРЦ залежить від співпраці вчителя -логопеда з іншими фахівцями, що працюють з дитиною-логопатом. Ми на практиці визначили, що ефективною є спільна форма роботи різних фахівців: бінарні заняття, виховні заходи та уроки, на яких одночасно реалізуються логокорекційні, логонавчальні, виховні завдання.

Логопед на заняттях працює з дітьми над вимовою, звуковим аналізом, навчає елементам грамоти, одночасно знайомить дітей з лексико-граматичними категоріями. Логопед також в умовах роботи в ІРЦ скеровує роботу по розширенню, уточненню активного словника дитини, засвоєнню граматичних категорій, розвитку зв'язного мовлення. Учителі-логопеди допомагають іншим фахівцям ІРЦ та закладів з інклюзивною формою навчання підбирати мовленнєвий матеріал, який відповідає нормі звуковимови дітей з мовленнєвими порушеннями, радить використовувати правильну з логопедичної позиції методичну та дитячу художню літературу, і мовленнєвий матеріал.

Запропоновані логопедом вправи та ігри для логодіагностики та логокорекції направлені на закріплення матеріалу, пройденого дитиною на корекційно-логопедичному занятті. Це дає можливість вихователю ще раз виявити проблеми дитини і допомогти в їх подоланні.

Важливо довести до відома інших психолого-педагогічних працівників, що на логопедичних заняттях, логопед по особливому оцінює роботу дітей з тяжкими порушеннями мовлення. Вся мультидисциплінарна команда має ставити оцінку за психолого-педагогічними параметрами, а саме: за уважність протягом заняття чи уроку, активність, мотивацію до роботи, кількість самостійно знайдених і виправлених, а не допущених ним помилок. Дуже важливо переконати всіх членів мультидисциплінарної команди у тому, що створення сприятливої психологічної атмосфери на заняттях, уроках, є запорукою гарної роботи дитини-логопата.

Список використаних джерел:

1. Каплієнко А. Інклюзивне навчання дітей з особливими освітніми потребами в позашкільних закладах. Особлива дитина: навчання і виховання. Exceptional child: teaching and upbringing : наук., навч., інформ. журн. 2018. № 2. С. 65–75
2. Рібцун Ю. В. Співпраця вчителя-логопеда з батьками : молодша логопедична група для дітей із ЗНМ. Дефектологія. Особлива дитина : навчання та виховання. 2011. – № 1. С. 33–37

СТРЕСОВА СИТУАЦІЯ ЯК ФАКТОР НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ НА ТЕМПО-РИТМІЧНУ ОРГАНІЗАЦІЮ МОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Кожна особа в тій чи іншій мірі зазнає впливу стресових ситуацій у своєму житті, особливо в контексті сучасних реалій, з якими стикаються українці. Навіть якщо ми адаптувалися до реалій війни в нашій країні і сприймаємо це явище як частину повсякденності, це не свідчить про відсутність його впливу на наше життя. У 2023 році було проведено дослідження серед українців, в якому респондентів запитували про їхні емоційні стани, можливості та готовність повернутися до роботи і звичного способу життя, а також про їх оцінку майбутніх перспектив повного відновлення країни і зміни у вірі у перемогу [3].

За даними Gradus Research в рамках проекту «Градус суспільства під час війни» можна побачити, що високий або дуже високий рівень стресу відчувають переважна кількість опитуваних, а саме 88%. Варто зазначити, що у попередніх опитуваннях даний результат становив лише 84%, тому ми можемо зробити припущення, що рівень стресу серед громадян повільно зростає. Таким чином, особа, що знаходиться у стані стресу, має гостру реакцію стосовно навколишнього середовища, тож будь-яка умовно небезпечна або небезпечна ситуація викликати погіршення цього стану.

Варто також розглянути самі поняття «стрес» та «стресова ситуація». Стрес – це психологічна реакція на певну подію, а не сама подія загалом. Чим довше негативна енергія накопичується у тілі людини, тим більше негативних наслідків вона веде за собою (Літовченко О.В., 2010 р.) [4, с. 1]. Наприклад, людина у стані стресу відчуває постійну втому та роздратування, і чим довше ці емоції стримувати у собі та не намагатися змінити свій стан, тим більше людина втомлюватиметься та дратуватиметься, що створюватиме негативний вплив на всі системи організму.

Стресова (стресогенна) ситуація – це ситуація або подія, яка може викликати у людини реакцію стресу (Омельченко І. М., Лисенко Л.В., 2010 р.) [5, с. 302]. Тобто, це ситуація, реакція на яку залежить від самої людини безпосередньо. Наприклад, якщо людина загартована та має сильну психіку, або ситуація, яка відбувається, є повторюваною,

що дозволило людині вибудувати певну стратегію реакції на неї, то така ситуація не викликатиме почуття стресу в людини. Проте, якщо людину застали зненацька, вона була не підготовлена або вже знаходилася у стані стресу – це лише погіршить її стан.

Як вже зазначалося вище, кожен українець наразі переживає стресові ситуації чи не кожного дня, не кажучи вже про військових, які, можливо, погодинно стикаються із такими ситуаціями. Окрім того, що стресові ситуації та реакції на них ведуть до психологічних реакцій (втома, роздратування, злість, паніка, неспокій), це також може призвести і до фізичних реакцій нашого тіла. Такою реакцією може стати логоневроз або ж його більш проста назва – заїкання.

Логоневроз може бути спричинений внаслідок збою у роботі центральної нервової системи, що відповідно і впливає на мовленнєвий апарат людини. Однією з причин виникнення заїкання може бути саме дистрес, який виникає в особи в результаті дії стресорів, що мають свій вплив на стан нервової системи (Андрощук В.А., Белова О.Б., 2010 р.) [1, с. 8]. Варто розглянути також і саме поняття «дистрес». Тож дистрес – це тривалий стан, який виникає внаслідок стресових ситуацій, коли людина не може адаптуватися до стресу та наслідків, які він веде за собою, таким чином проявляючи дезадаптивну поведінку. Дистрес негативно впливає на організм та діяльність людини, особливо якщо він є хронічним (Гал А.В., Орос М.М., 2021) [2, с. 33].

Таким чином, пережитий особою стрес та логоневроз тісно пов'язані між собою. Логоневроз може виникнути як внаслідок потрясіння та шоку, так і внаслідок накопичувальної дії реакції на стресову ситуацію. Тобто, пережитий людиною стрес внаслідок однієї, але дуже шокуючої та нервової для її психіки ситуації може призвести до заїкання так само, як і постійне перебування у гострому стресі. Зважаючи на це, можна сказати, що таким чином психіка людини намагається адаптуватися до навколишнього середовища, а тіло людини намагається таким чином вказати на присутню проблему, що заважає нормальному функціонуванню всіх систем організму людини. Тобто, наявність психологічної травми, а стрес та реакція на стресові ситуації можуть стати їхньою причиною, відображається безпосередньо на людській діяльності. Так як вище ми вже зазначали, що у стані дистресу, який може призвести до появи логоневрозу, особа проявляє дезадаптивну поведінку, можна переформулювати це твердження та сказати, що людина не має змоги пристосуватися до навколишнього середовища. Причиною цього може стати відчутність почуття безпеки, надмірна тривожність та нервовість.

Розглядаючи цей кейс, можна сказати, що причиною заїкання є саме глибока психологічна травма. Наприклад, люди з логоневрозом можуть вважати, що з ними все гаразд, що на їхню проблему нічого не впливає і що вона з'явилася сама по собі, тому вони приходять до спеціалістів саме із цим запитом – виправити порушення мовленнєвого апарату. Проте, якщо розглядати цю ситуацію глибше, то можна помітити, що не рідко на сеансах з відповідним фахівцем (будь то логопед чи психолог), такі люди зазвичай проявляють зажаті та тривожні поведінку. Таким чином, для подолання логоневрозу потрібно працювати не лише із мовленнєвим апаратом такої особи, а й з причинами, що могли на це вплинути. Тобто, задачею логопеда у такому випадку є спершу оцінити емоційний стан людини та визначити, чи не є логоневроз вродженою особливістю, а вже після цього пропонувати комплексну допомогу за участі й інших фахівців (Ханяк К.В., Саламон О.Л., Далик М.В., 2023 р.) [6, с. 785].

Також однією з реакцій на стрес, що безпосередньо пов'язані з мовленнєвим апаратом, є відсутність мовлення, або ж мовчанка. Така поведінка може бути як фізіологічною реакцією, так і психологічною. Фізіологічна реакція полягає у тому, що стрес активує симпатичну нервову систему, що може призвести до фізичних змін, таких як напруження м'язів, включаючи м'язи, що відповідають за мовлення. Психологічна ж полягає у тому, що таким чином людина проявляє захисну поведінку, намагаючись впоратися із травмуючою подією. Такий випадок також передбачає комплексну роботу як із фахівцями-логопедами, так і з психологами для того, щоб краще зрозуміти вектор роботи.

Отже, у висновку ми можемо сказати, що реакція на стрес може бути не лише психологічною, як, наприклад, відчуття втоми, роздратованість та тривожність, а й психологічною, що включає в себе порушення мовленнєвого апарату. Такими порушеннями можуть бути логоневроз (заїкання) та відсутність мовлення (мовчанка). Таким чином, ми можемо сказати, що для того, щоб вирішити дані проблеми, першочергово потрібно шукати їхнє джерело та причини виникнення, а не боротися із самими наслідками.

Список використаної літератури

1. Андрощук В.А., Белова О.Б., Комплексний підхід до подолання заїкання у молодших школярів, що перебувають у стані дистресу, Збірник наукових праць студентів та магістрантів факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології, Кам'янець-Подільський, 2021, С. 7-10

2. Гал А.В., Орос М.М., Стрес, дистрес, його види та корекція, Ужгородський національний університет, 2021 р., Ужгород, Україна

3. Градус українського суспільства під час війни / десята хвилина

4. Літовченко О.В., Патогенетичні механізми заїкання, 2010 р., Україна, м. Одеса.

5. Омельченко І. М., Лисенко Л.В., Передумови дослідження механізмів психологічного захисту в підлітків і юнаків із заїканням, Цифровий репозитарій Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2010 р., Випуск 16, С. 301-303

6. Ханяк К.В., Саламон О.Л., Далик М.В., Вплив стресогенних ситуацій на професійну мотивацію працівників в умовах воєнного стану, Журнал «Перспективи та інновації науки»(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») No 12(30) 2023, С. 782-791

УДК: 159.946.3:616.896-053.4](043.2)

Ситницька І. Б.,
*студентка V курсу, спеціальності 016 «Логопедія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Діти з РАС часто мають труднощі з формуванням мовлення, що може проявлятися у відсутності або затримці розвитку мови. У більшості випадків обмежений словниковий запас ускладнює здатність виражати думки та почуття. Діти з РАС у мовленні можуть використовувати лише декілька слів або фраз.

У дітей з РАС можуть спостерігатися різноманітні порушення, такі як заїкання, уповільнений темп мовлення, порушення артикуляцій, часто спостерігаються труднощі в правильному вимовленні звуків, що веде до нерозбірливості мовлення та порушення фонематичного сприйняття. Важливого значення для розуміння особливостей мовлення дітей дошкільного віку набуває диференційна діагностика моторної алалії та раннього дитячого аутизму.

Таблиця 1

<i>Діагностичні критерії</i>	<i>Діагноз</i>	
	<i>моторна алалія</i>	<i>синдром Каннера, РДА</i>
Центральний зір	Норма	не використовується
Психопатологічні симптоми	Відсутні	наявні
Рухові стереотипи		
Ведуча рука	часта амбидекстрія	часта ліворукість
Міміка, жести, пантоміма	Збережені	відсутні
Емоції	Адекватні	не зовсім адекватні, беземоційність
Контактність	Збережена	відсутня
Пізнавальна активність	досить висока	низька чи відсутня
Реакції на звернене мовлення	Збережені	відсутні
Експресивне мовлення	наявне або замінене міміко-жестикulatoryним	одночасно наявні і лепетні, і складні правильно організовані синтаксичні конструкції
Порушення просодики	Відсутнє	надмірне уповільнення темпу, скандована, римована вимова
Ехолалії	Відсутні	наявні

Однією з основних проблем є утрудненість у соціальному використанні мови, що включає труднощі в підтримці бесіди, вміння ставити запитання і відповідати на них. Деякі діти можуть демонструвати стереотипні мовленнєві патерни, такі як повторення фраз з улюблених

програм або книг (ехолалія), що може не мати сенсу в контексті розмови.

Багато дітей з РАС уникають використання жестів, міміки та інших форм невербальної комунікації, що може ускладнити їх взаємодію з оточуючими.

Діти з РАС можуть мати підвищену чутливість до звуків, що може впливати на їх здатність сприймати і використовувати мовлення. Це може призводити до уникнення мовленнєвих ситуацій.

Активна участь батьків у процесі розвитку мовлення дитини є ключовим фактором. Батьки можуть підтримувати мовленнєвий розвиток вдома через спільні ігри, читання книг і комунікацію в повсякденних ситуаціях.

Корекційна робота з дітьми з РАС повинна бути індивідуалізованою і враховувати їхні особливості. Важливими є методи, які стимулюють мовленнєвий розвиток через ігрові форми навчання, інтерактивні заняття та використання візуальних матеріалів.

Успішна корекція порушень мовлення вимагає співпраці між логопедами, психологами, педагогами та медичними працівниками для забезпечення комплексної підтримки дитини.

Чим раніше буде виявлено і розпочато втручання, тим вищі шанси на покращення мовленнєвого розвитку дитини. Рання підтримка може суттєво вплинути на подальший розвиток соціальних і комунікаційних навичок.

Ці тези можуть слугувати основою для подальшого обговорення та вивчення порушень мовлення у дітей з РАС дошкільного віку.

СЕКЦІЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Підсекція:

- **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ;**
- **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ;**
- **ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З КРИЗОВИМИ СТАНАМИ: РЕГІОНАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ.**

УДК 159.9:616

Астремська І. В.,

д-р псих. наук, професор б.в.з.

кафедри психології ЧНУ ім. Петра Могили,

м. Миколаїв, Україна

Барановська А. О.,

магістрантка VI курсу, 665м групи

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ ВІЙНИ НА РОЗВИТОК ДЕПРЕСІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ РАННЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

Депресія є результатом складної взаємодії соціальних, психологічних та фізіологічних факторів. Особливо високий ризик розвитку цього розладу спостерігається серед людей, які зазнали значних життєвих потрясінь або екстремальних обставин. Війна, як одна з найсерйозніших стресових ситуацій, призводить до зростання кількості людей із депресією щонайменше на 20%. За офіційними даними міжнародних організацій, війна також спричиняє збільшення рівня скоєння суїциду на 22%.

Психічні розлади в умовах війни та після її завершення є серйозним тягарем для населення. За результатами огляду, проведеного Всесвітньою організацією охорони здоров'я, який охопив 129 досліджень у 39 країнах, кожен п'ятий (22%) із тих, хто протягом останніх 10 років пережив війну або збройний конфлікт, страждав на такі розлади, як депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), біполярний афективний розлад чи шизофренію. Поширеність депресивних розладів у цих групах на будь-якому етапі життя оцінюється на рівні 13%,

що свідчить про значний вплив війни на психічне здоров'я постраждалих.

Розглядаючи категорію внутрішньо переміщених осіб (ВПО) віком від 20 до 40 років, необхідно звернути увагу на взаємозв'язок між депресією та специфічними травматичними переживаннями, які є характерними для цієї групи населення. До таких переживань належать, перш за все, загальні стресові фактори, з якими стикаються всі українці: початок бойових дій, вплив пропаганди, втрата життєвих орієнтирів та майнові втрати. Однак внутрішньо переміщені особи стикаються з додатковими специфічними викликами, такими як вимушена внутрішня міграція, необхідність адаптації до нових умов життя, соціальна ізоляція, розрив сімейних і соціальних зв'язків, що додатково ускладнює їх психологічний стан.

Російсько-українська війна з активними бойовими діями почалась у 2014 році. Тоді поняття «внутрішньо переміщені особи» не охоплювало настільки широке коло населення та не стосувалося більшості областей України. Однак навіть на той час значна кількість переселенців приходила з територій Автономної Республіки Крим, а також з частини Донецької та Луганської областей, що стало початком масштабного процесу внутрішньої міграції. Відповідно, досвід цих людей формує унікальний контекст для дослідження психологічних наслідків, зокрема розвитку депресії.

Агентство ООН у справах біженців визначає внутрішньо переміщених осіб як індивідів або групи людей, котрим довелося вдатися до втечі чи полишення свого місця проживання з метою уникнення наслідків воєнного конфлікту, ситуацій з проявами насильства, обмеження чи порушення людських прав, можливості виникнення стихійних лих чи техногенних катастроф. При цьому людина при подібному переселенні не перетинає кордони власної країни.

За даними, представленими на порталі оперативних даних УВКБ ООН, загальна кількість ВПО в Україні станом на 31 серпня 2024 року складає 3 669 000 осіб. Миколаївська область займає 9 місце за чисельністю внутрішньо переміщених осіб, які налічують 144 000 людей.

У період воєнних конфліктів виникає безліч соціальних проблем, що безпосередньо пов'язані з надзвичайними обставинами. Ці фактори призводять до значних проблем психічного здоров'я, зокрема до загострення вже існуючих психічних захворювань, таких як депресія, шизофренія та залежність від алкоголю. У багатьох випадках спостерігаються зміни у стані психічного здоров'я, викликані емоційними стражданнями, а також гострі реакції на стрес.

Аналіз психологічних проблем вимушених мігрантів показує, що вони охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову, мотиваційну та комунікативну сфери. В Україні ці проблеми загострилися через війну, втрати, міграцію, фінансову кризу та переживання за близьких. Люди стикаються з розпадом родин, втратою роботи, зниженням доходів, а також із тривогою, розчаруванням і безнадією. Це підкреслює необхідність розробки стратегій підтримки психічного здоров'я для постраждалих від війни.

Мета-аналіз, що оцінює поширеність депресії, тривожних розладів та ПТСР у регіонах, які постраждали від воєнних конфліктів, демонструє суттєві масштаби психічних розладів серед населення в умовах війни. Дослідження свідчить, що близько 38,7% населення страждає від депресії під час воєнних дій, тоді як тривожні розлади виявляються у 43,4% випадків.

Відсоток людей, які страждають від тривоги та депресії, значно зменшується з часом після закінчення війни. Дослідження, проведене під час конфлікту 2008-2009 років на кордоні між Ізраїлем та Газою, показало, що 45,2% дорослих ізраїльських цивільних осіб мали діагноз великого депресивного розладу, тоді як 57,8% страждали від генералізованого тривожного розладу. Це дослідження також виявило, що обидва ці розлади частіше реєструвались у жінок порівняно з чоловіками, хоча вищий рівень діагностування серед жінок може свідчити про можливість упередженого ставлення до їхньої психічної здоров'я.

Згідно з даними, зібраними після війни, відсоток осіб із діагнозом великого депресивного розладу знизився з 45,2% до 22,2% протягом двох-чотирьох місяців після конфлікту, а рівень тривоги впав з 57,8% до 21,5% за два місяці, і до 12,6% через чотири місяці після закінчення війни. Інші дослідження також підтверджують зменшення рівня депресії з 38,7% до 29,1% та тривоги з 43,4% до 30,3% через чотири місяці після завершення конфлікту. При цьому зазначено, що жінки мають підвищений ризик розвитку симптомів як тривоги, так і депресії порівняно з чоловіками, що підкреслює важливість врахування гендерних аспектів у дослідженнях психічного здоров'я під час і після воєнних дій.

Через 50 років після завершення Корейської війни дослідження показало, що 31,3% ветеранів страждали на тривожні розлади, а 23,5% – на депресію, що значно перевищує показники серед цивільного населення. Це свідчить про більш тривалі симптоми у ветеранів, які можуть бути пов'язані з недостатньою соціальною підтримкою. Дослідження також показують, що доступ до психічної підтримки може значно зменшити рівень тривоги та депресії.

Ці результати важливі для вивчення психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб в Україні, які стикаються з втратою соціальної

підтримки, стресом і нестабільністю. За даними закордонних психологів, депресія є основною причиною звернень переселенців до фахівців. Це підкреслює необхідність доступу до психічної підтримки та спеціалізованих програм для зменшення симптомів депресії та тривоги.

З. Спринська підтвердила, що внутрішньо переміщені особи мають високий рівень реактивної тривожності, відчувають незадоволеність своїх потреб та значну самотність, а також часто переживають недовірливість і страх перед майбутнім. М. Орос виявив, що найбільш схильні до депресії меланхоліки, тоді як флегматики є більш стійкими. Рівень депресії вищий серед тих, хто не планує повертатися додому (79%), порівняно з тими, хто готовий повернутися (43%). Найбільш уразлива група – жінки-меланхоліки, які не планують повертатися. Т. Панько виділила особливості депресивних розладів, викликаних війною, зокрема: відтермінований розвиток симптомів, страх за майбутнє, тривога за близьких, очікування обстрілів, зниження матеріальних можливостей, жажливі сновидіння, уникання соціальних контактів та наявність симптомів ПТСР.

Отже, вплив військових конфліктів на психічне здоров'я осіб, особливо внутрішньо переміщених осіб, є значним і багатограним. Дослідження показують, що депресивні розлади, які виникають унаслідок війни, мають комплексний характер і охоплюють різні сфери особистості, включаючи емоційну, когнітивну, поведінкову та мотиваційну. Виявлені клінічні особливості, такі як відтермінований розвиток симптомів, постійне переживання стресових ситуацій і страх перед майбутнім, свідчать про серйозні психологічні наслідки, які потребують уваги та спеціалізованої підтримки.

УДК 159.923:331.108.4

Астремська І. В.,

д-р психол. наук, професор б.в.з. кафедри психології,

Валах І. В.,

студентка VI курсу, 664мз групи,

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

PERSONAL MATURITY OF EMPLOYERS IN THE BUSINESS ENVIRONMENT

The article is devoted to the study of personal maturity of employers in the modern business environment. The article substantiates the importance of the personal maturity of managers as a key factor in the successful

functioning of organizations, the impact on corporate culture and the effectiveness of personnel management. The main theoretical approaches to determining personal maturity, its components and criteria are analyzed, including emotional stability, developed self-awareness, responsibility, ability to self-regulate and understanding one's own motivations. The influence of personal maturity of employers on management decision-making, interaction with subordinates, creation of a healthy working environment and formation of a positive image of the company is considered. Special attention is paid to the role of maturity in resolving conflicts, promoting effective communication and motivating employees. They also analyze the impact of the business environment on the development of personal maturity of managers, highlighting the factors that stimulate or inhibit this process. It is noted that today's dynamic business environment requires adaptability, flexibility of thinking and the ability to quickly make informed decisions from employers. The ways of increasing the personal maturity of managers through the development of emotional intelligence, mentoring, self-reflection and learning new approaches to management are outlined. The article will be useful for researchers in the field of psychology, management, HR specialists, managers and business owners who seek to improve their effectiveness through the development of personal qualities.

Personality maturity is a complex phenomenon that manifests itself in a person's attitude to himself, his «I», interpersonal interactions, as well as to personal and professional life and its consequences. Within the framework of humanistic psychology, the psychological maturity of an individual is an important indicator of its development. In particular, A. Maslow describes the level of maturity as depending on the degree of self-actualization, that is, the ability to understand and satisfy different levels of the pyramid of needs, and H. Allport defines a mature person as one who has the ability to engage in various activities and derive satisfaction from them.

There are several theories that consider aspects of a person's professional and personal maturity that are important for understanding the employer's personal maturity model in today's world. Among the most significant, we can note the psychodynamic model of choosing a profession (Z. Freud, U. Moser, E. Bordin, A. Maslow), the theory of the origin of professional interests (E. Roe), as well as theories of development (E. Spranger, E. Ginzberg, W. Jade, D. Super) and career choices (J. Holland); theories of personal traits (Holbrook, Weekley, Kechel, Lambing, D. Hunt, R. Osborn) and social learning (J. Rotter); theories of career motivation (D. Winter, D. McClelland) and research on the formation and development of personality in the context of career advancement

(A. Derkach, S. Dzhaneryan, A. Markova, E. Moll). The works of K. Abulkhanova Slavskaya, N. Pryazhnikov, E. Klimov, E. Zeer, E. Moll, S. Hrydin and others are important for understanding the relationship between professional and personal development.

J. Lovinger expands the understanding of personality development, particularly the relationship between ego development and cognitive development, through a continuum that lasts throughout the life span. In his theory, seven main stages and three transitional stages of personality maturity are distinguished:

- 1) Presocial – characterized by complete dependence on adults;
- 2) Impulsive – egocentric, specific and context-dependent;
- 3) Self-protective – focused on fear of punishment, manipulation and use of opportunities to achieve personal goals;
- 4) Conformist – includes obedience to external norms and rules;
- 5) Self-awareness – development of self-awareness, establishment of own norms and self-criticism;
- 6) Autonomy – respect for the autonomy of others, tolerance for their points of view, overcoming internal conflicts and needs;
- 7) Synthesis – integration of self-understanding with understanding of others.

Each subsequent stage is more difficult than the previous one, and none of them can be missed in the process of personality formation. Only a very small number of people reach the final stage.

I. Shemelyuk emphasizes that clarity of self-image and self-actualization are important indicators of personal maturity. Individual maturity and adequacy of self-awareness reflect the level of self-realization of an individual, as these processes are closely interconnected and mutually limited. Self-actualization involves the realization of one's abilities in the context of potential development, which leads to personal growth. Striving for self-improvement and self-realization are key indicators and conditions of personal progress. I.S. Bulach claims that personal growth is related to self-actualization and is a process of human development in the direction of achieving full self-actualization. Personal growth involves the inner essence and «core» of the individual - Ego, which is the basis for further development.

Therefore, mature self-determination and personality development during life are realized through programs of self-analysis of personal and psychological characteristics, conscious survey of personality development and professional growth. Important factors of personal development are the desire to achieve goals, intellectual status, formation of personal image, potential, level of development in education or work, as well as motivation

for self-development and self-improvement. These factors have a specific psychological character, which emphasizes the need for a comprehensive study of the phenomenon of personal maturation. Therefore, the issues of personal maturity require attention not only because of the complexity and contradiction of the phenomenon, but also because of insufficient definition of methodological foundations, incorrect formulation of conceptual tools and ambiguity of terms used to study relevant topics.

Professional self-actualization is the formation of one's own professional role and self-image, which includes a professional image and an individual style of activity. For professional actualization, it is important to have the ability to determine one's own perspectives and goals, ways to achieve them, as well as opportunities for further professional development. In other words, it is necessary to constantly strive to reveal and realize one's creative potential in the chosen activity.

A person's career achievements largely depend on the level of his professional and personal development. Important aspects affecting this process include:

- 1) Qualification – the level of preparation for performing a certain type of activity;

- 2) Motivation – as an internal conviction that prompts action, and as self-motivation, which is related to personal values and does not always meet the requirements of the enterprise;

- 3) Socialization – adaptation to the informal culture of the enterprise, which includes unwritten rules and rituals that can limit the development of the individual. There is a risk of negative evaluation by management or colleagues for taking initiative that may threaten the status of the organization's representatives;

- 4) Implementation – related to socialization; new ideas often do not receive adequate support, due to which the company defines the limits of its employees' actions and limits their career growth.

One of the important factors of career development is work motivation, which is studied through content-oriented theories and process theories. Content theories investigate basic human needs and motives, as well as higher-order motives, the presence and development of which, according to A. Maslow, contribute to the self-actualization of the individual. Process theories of achievement motivation analyze the process of choosing a behavioral strategy related to an individual's expectations and the subjective evaluation of the consequences of their actions in the workplace. Although the mechanism of the influence of needs and motives on the formation of certain behavior has not yet been sufficiently studied, studies confirm the

existence of a connection between needs, motives, emotions, and goal setting and self-regulation of work behavior.

Iris K. Barrett conducted a study of two groups of technicians: those who were satisfied with their jobs and those who were not. Participants completed the same test, where they rated the importance of their work and answered questions about satisfaction with work and life in general. The results showed that job satisfaction is a key condition for overall life satisfaction, not the other way around. This pattern was especially noticeable among employees who considered their work extremely important.

Thus, a person may be satisfied with certain aspects of work, while others may cause dissatisfaction, for example, working conditions. The degree of job satisfaction largely depends on the expectations and needs that arise in the process of personal development. Positive trends in career development contribute to increasing self-esteem, motivation and commitment to professional activity.

The personal maturity of employers in the business environment is a critical factor in determining their effectiveness and ability to manage successfully. This aspect can be improved by overcoming crisis situations that arise during important management decisions. The level of personal maturity is closely related to social awareness and personal perception of business realities, as a change in views on management practice is often accompanied by stress or a crisis that requires important choices.

Such crises may act as non-normative identity crises, when the employer may experience a decrease in self-understanding and be forced to adapt to external demands or standards. The concept of "finding yourself" in the context of business becomes important for determining an effective management approach. The personal maturity of an employer is defined as the impact of non-normative identity crises that he experiences in the business environment. This process is an important part of professional development and effective management. The main sign of personal maturity of employers is self-determination, which is expressed in the balance between freedom and responsibility, which serves as a tool for the formation of an effective management style. Self-determination allows the employer to adapt to the changing conditions of the business environment and contributes to the achievement of managerial efficiency and success. This transformation process helps employers create a mature and sustainable management identity that positively affects business development.

Professional development of employers is a key element of their life journey in business. In modern conditions of growing competition, the role

of individual career planning becomes especially important. The line between personal development as a manager and satisfaction of social interests is thin. The early stage of personal maturity, when management skills are formed, is the most difficult. Three levels of professional maturity are traditionally distinguished: early (choice of management strategy), middle (building a career and development of managerial competence) and late (achievement and creative maturity in business).

At all levels and types of management activity, there are not only career achievements, but also personal crises, which can lead to a reassessment of the management approach and a change in business strategy. Research shows that employers can get through these times more easily if they systematically assess their management skills and the quality of their performance. However, only a few specialists radically change the direction of their managerial activities, usually those who are not satisfied with the implementation of their managerial abilities or believe that they can achieve more. So, the reassessment of management priorities is characteristic of middle age, because at an older age, either retirement occurs, or employers are satisfied with the nature of their activities. Younger managers have not yet decided on their management approach and do not have enough experience to rethink it. The inability to achieve the desired results in business activities can increase the level of anxiety and disrupt the internal balance, which negatively affects professional development and the effectiveness of managerial activities.

УДК159.923.2:364.628

Грабова Т. В.,

*магістрантка VI курсу, 664мз групи спеціальності 053
«Психологія», ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна,*

Астремська І. В.,

д-р психол. наук, професор б.в.з. кафедри психології,

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ІЗ КОМПОНЕНТАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У сучасному світі, який постійно змінюється та характеризується невизначеністю, здатність людини адаптуватися до нових умов та зберіга-

ти психологічне здоров'я стає все більш важливою. Однією з ключових рис, що сприяють цьому, є толерантність до невизначеності (ТН).

ТН є багатовимірним конструктом, узагальнюючою рисою особистості, яка розкривається у здатності витримувати ситуації невизначеності та сприймати невизначені ситуації як бажані, а не як джерело загрози та джерело дискомфорту. Вона характеризує здатність людини зберігати емоційний комфорт та функціонувати ефективно в умовах невизначеності.

Інтолерантність можна розглядати як протилежність поняттю толерантності. З самого початку досліджень цього явища, два терміни – «толерантність до невизначеності» (ТН) і «інтолерантність до невизначеності» (ІТН) - існують паралельно в науковому обігу [1].

Розуміння взаємозв'язку між ТН та психологічним здоров'ям може допомогти особистості краще справлятися з невизначеністю, покращити її емоційне благополуччя та підвищити стійкість до стресів.

На сьогоднішній час маємо значну кількість сучасних наукових досліджень, стверджуючих що толерантність до невизначеності впливає на емоційний, рефлексивно-особистісний та операційний компоненти психологічного здоров'я.

К. Терещенко, В. Івкін в результаті проведеного в 2023 році емпіричного дослідження (вибірка: персонал освітніх організацій) виявили взаємозв'язок між показниками ТН та компонентами психологічного здоров'я особистості. Доведено негативну кореляцію між ТН та складовими емоційного компонента психологічного здоров'я особистості, які включають фрустрованість, тривожність, ригідність [5].

Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер, В. Івкін, В. Лагодзінська, О. Ковальчук, & А. Вознюк в 2021 році довели, що найбільший вплив компонентів толерантності до невизначеності спостерігався на рефлексивно-особистісний та операційний («внутрішній контроль») компоненти психологічного здоров'я освітнього персоналу. При цьому слід підкреслити, що індекс ТН вплинув на більшість компонентів психологічного здоров'я вчителів, тому ТН згідно з дослідженням науковців є детермінантом психологічного здоров'я особистості [2].

Г. Павленко в 2018 році наголосила, що такі особистісні аспекти психологічного здоров'я, як життестійкість та довіра мають позитивний вплив та виступають ресурсом для досягнення та збереження відчуття психологічного благополуччя особистості [4]. Науковець в дослідженні 2019 року відзначила, що ТН є основним ресурсом для психологічного благополуччя людини, який дозволяє особистості долати невизначені ситуації в житті [3].

Д. Шапошник в результаті дослідження виявив негативний зв'язок соціальної самоефективності та ТН, тобто розвинена самоефективність притаманна толерантним до невизначеності особистостям [6].

Д. Гард & Л. Леунг наводять в своїй роботі аналіз ряду досліджень сучасних науковців по зв'язку ТН та різних аспектів здоров'я особистості. Так, дослідження Кауфілд, Лаллі & Кантіллон (2014) показують, що люди з низькою ТН частіше повідомляють про загальний стрес і тривогу. Дослідження з 290 учасниками показало, що самооцінена ТН була негативно пов'язана з тривогою, депресією, стресом, негативним афектом та міжособистісними конфліктами, а також позитивно корелювала з благополуччям та соціальним функціонуванням (Гібсон та ін., 2019) [8].

Як стверджує дослідження Гаммонд та інших науковців взаємозв'язок між психічним здоров'ям, благополуччям та толерантністю до невизначеності було досліджено на різних групах, зокрема серед лікарів первинної ланки (лікарів сімейної медицини), лікарів-стажерів загальної практики, студентів університетів та лікарів швидкої допомоги. Дослідження показують, що особи з низькою толерантністю до невизначеності мають підвищений ризик розвитку тривожних розладів, стресу та професійного вигорання [9].

Наукова праця А. Фернам, Дж. Маркс (2013) оновила огляд досліджень Фернам & Рибчестер (1995) за тридцять років, що вивчав кореляцію показників ТН з різними психологічними змінними. Згідно з окресленим опрацюванням наукових досліджень нам найбільш цікаві наступні сучасні емпіричні дослідження [7]:

1. Науковці Барді, Герра, Шарадех, & Рамдені (2009), вибірка 510 осіб, методика «Шкала допустимої невизначеності (UTS; Дальберт, 1999)». Результати: ІТН негативно корелює з оцінкою виклику, із задоволеністю життям та з позитивним афектом; ІТН позитивно корелює з оцінкою загрози, з негативним афектом, та з тривогою.

2. Науковці Бухр & Дугас (2006), вибірка 197 осіб, методика «Шкала С. Баднера ТН-ІТН». Результати: ТН негативно корелює із занепокоєнням, із самоорієнтованим, соціально орієнтованим та орієтованим на інших перфекціонізмом, із уявним обмеженням.

3. Науковці Ле, Халлер, Лангер, Курвуазьє (2012), вибірка 75 осіб, методика «Шкала С. Баднера ТН-ІТН». Результати: ТН позитивно корелює з усвідомленістю, зі стилем мислення (середній; конкретний).

4. Науковці Каліджурі, Тарик (2012), вибірка 641 особа, методика «Modified Gupta and Govindarajan (1984)». Результати: ТН позитивно корелює із позаробочим міжкультурним досвідом, із міжкультурним досвідом, ініційованим організацією, з динамічними міжкультурними

компетенціями. ТН не корелює з невротизмом. ТН має сильну позитивну кореляцію з екстраверсією та відкритістю. ТН негативно корелює із згідливістю.

В результаті дослідження виявлено різноманіття акцентів, поставлених дослідниками на зв'язках ТН зі змінними психологічного здоров'я, які свідчить про те, що їхні дослідницькі стратегії не були тотожними.

Стосовно змінних психологічного здоров'я, які мають негативний взаємозв'язок з ТН слід окреслити фрустрованість, тривожність, ригідність, негативний афект, стрес, занепокоєння, перфекціонізм та інше. Всупереч цьому розвинена ТН є детермінантом психологічного здоров'я особистості та позитивно корелює з відчуттям благополуччя, задоволення життям, самоефективністю, ефективною регуляцією емоцій, соціальним функціонуванням, усвідомленістю, екстраверсією та відкритістю.

Підсумовуючи, доведено, що емоційний, операційний та рефлексивно-особистісний компоненти психологічного здоров'я особистості взаємопов'язані з толерантністю до невизначеності.

Список використаних джерел:

1. Гусев А. И. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис.... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.

2. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер, О., Івкін В., Лагодзінська В., Ковальчук, О., & Вознюк, А. Толерантність до невизначеності як детермінанта забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 4 (24). С. 30-38. <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.4>.

3. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. [Електронний ресурс] / Г.В. Павленко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». – 2019. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 47. – с. 208-219.

4. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності [Електронний ресурс] / Г.В. Павленко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». – 2018. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 45. – с. 230-239.

5. Терещенко К., Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1(28). С. 56-63. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6>.

6. Шапошник Д. О. Психологічні детермінанти самоефективності особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2011. № 48. С. 37-40. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_1.

7. Furnham A., Marks J. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*. 2013. №4. P. 717-728. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.49102>.

8. Gard D., Leung N. How Meaning Is Made: Ambiguity Tolerance as a Central, Operationalizable Concept for Psychotherapy Integration. *International Journal of Integrative Psychotherapy*. 2020. №. 11. P. 97-123.

9. Hammond J.A., Hancock J., Martin M.S., Jamieson S., Mellor D.J. Development of a New Scale to Measure Ambiguity Tolerance in Veterinary Students. *J. Vet. Med. Educ*. 2017. 44. P. 38–49.

УДК 159.942

Астремська І. В.,

д-р психол. наук, професор б.в.з. кафедри психології,

Ліповецька К. І.,

студентка,

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В наш час війна стала для більшості людей «нормою», люди почали звикатись з цими подіями, та адаптуватись до них. На фоні цього, рівень тривожності населення, в тому числі і у молоді, значно перевищує норму. Деякі люди не розуміючи навіть поняття тривожності перебувають в цьому стані постійно, у більшості випадків це відбувається несвідомо хоч і дуже помітно впливає на життєдіяльність.

Нормальна життєдіяльність особистості в наш час має багато різних загрозливих чинників, які безпосередньо впливають на життя, на його якість, та чутливість, емоційний стан людини, продуктивності, та світосприйняття в цілому.

Життєдіяльність - це не просто повсякденна рутина, а комплексний процес, що включає всі аспекти нашого існування. Вона охоплює не тільки фізичну активність, а й наші емоції, думки, взаємовідносини та самовизначення.

Одним з важливих аспектів життєдіяльності молоді є емоційний стан. Наші емоції впливають на наше самопочуття, поведінку та ставлення до оточуючого світу. Життєдіяльність має включати емоційну складову, оскільки вона допомагає нам розуміти себе, виявляти свої потреби та ефективніше взаємодіяти з іншими.

Життя під час війни – це одне з найважчих випробувань для будь-якої людини. Але найскладніший шлях належить проходити молодим людям, які щойно розпочали своє доросле життя і війна в них забрала всі звичні для цього механізми. Розповідаємо, чого прагнуть українські підлітки і які в них амбіції в умовах воєнного часу.

Зацікавленість до проблеми тривожності знайшла відображення в роботах як вітчизняних психологів (В.М. Астапов, Б.А. Вяткін, А.И. Захаров, Н.В. Імедадзе, В.Р. Кіслювская, Н. Д. Левітів, Б.І. Кочубей, Е.Н. Новікова, А.Е. Ольшаннікова, Е.А. Орлова, А. М. Прихожан, Ю.Л. Ханін і інші), так і зарубіжних (Б. Боулбі, К.Е. Ізард, Р. Кеттелл, У. Морган, П. Поппер, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, З. Фрейд, К. Хорні та інші).

Високий рівень тривожності є деструктивною особистісною рисою і несприятливо позначається на життєдіяльності людини, знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх силах, є умовою формування негативного статусу особистості і конфліктних відносин, створює передумови для агресивної поведінки.

Високо-тривожна молодь характеризується нестійкою самооцінкою і невпевненістю в собі, постійним страхом перед невідомим, і як наслідок – рідко проявляють ініціативу, намагаються не бути поміченими, намагаються не порушувати дисципліну, суворо виконувати вимоги. Хлопчикам і дівчатам з високою особистісною тривожністю часто не вистачає авторитету та популярності в групах через свою ізольованість, невпевненість, погану комунікабельність, безініціативність або, навпаки, нав'язливість.

Тривожність, виражена як індекс рівня тривожності, неминуче супроводжує всі види діяльності людини, у тому числі й навчальну та пізнавальну. Залежно від рівня тривожності тривожні стани можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на активність та успішність.

Висока тривожність ускладнює пізнавальну діяльність студентів, знижує зосередженість і гнучкість у стратегіях дій, знижує інтелектуа-

льну продуктивність, порушує діяльність, у тому числі занедбаність, призводить до надмірного емоційного напруження, а в довгостроковій перспективі – сприяє низькій самооцінці студента. В даний час зростає кількість людей, які живуть з тривожними розладами, які характеризуються тривогою, невпевненістю та емоційною нестабільністю.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано 2 психодіагностичні методики, які концептуально пов'язані між собою і підходять для цілей роботи – емпірично дослідити особливості рівня тривожності молоді в умовах воєнного стану.

Для дослідження рівня тривоги серед осіб молодого віку, була застосована така методика, як Шкала тривоги за Спілбергером.

Для дослідження рівня життєдіяльності загального функціонального стану вибірки, було використано тест «САН» («Самопочуття», «Активність», «Настрій»).

За результатами даної методики, спрямованої на визначення рівня тривоги, ми отримали 100% високий рівень тривожності серед респондентів, а саме – молоді особи віком 22-25 років.

Також виявлено, що результат особистісної тривожності відповідає 62% серед досліджуваних, а 38% – ситуативної тривожності серед молоді в умовах війни.

2) За результатами методики САН було виявлено такі показники життєдіяльності молоді в умовах воєнного стану до впровадження техніки для зниження рівня тривожності.

Можна побачити, що серед шкали «Самопочуття» 34,2%, що становить 12 осіб – мають низький рівень, 31,6% - 11 осіб мають середній рівень і 34,2% - 12 осіб – мають високий рівень показників життєдіяльності.

За шкалою «Активність» 45,7% (16 осіб) мають низький рівень, 37,2% (13 осіб) мають середній рівень та 17,1% (6 осіб) мають високий рівень показників життєдіяльності.

За останньою шкалою – «Настрій» маємо такі результати: 45,7% (16 осіб) – низький рівень; 31,6% (11 осіб) – середній рівень та 22,8% (8 осіб) – високий рівень показників життєдіяльності.

Результати проведеного аналізу вказують, що всі показники респондентів доводять наявність впливу тривожності на життєдіяльність молоді в умовах воєнного часу.

Вибірка людей, що стали респондентами дослідження скаржились на незадоволення своїм психічним станом, помічали за собою прояви тривожності та її вплив на їх життєдіяльність, тому вирішили пройти опитування і дізнатись свої результати та отримати практичні рекомендації.

дації щодо зниження рівня тривожності, підвищення якості життя та покращення життєдіяльності.

Нами було запропоновані вправи та техніки для зниження рівня особистісної тривоги. Після наданих рекомендацій, через деякий час було проведене повторне опитування. Аналізуючи результати опитування було виявлено що надані рекомендації а саме вправи та техніки, вплинули на результати повторного дослідження. Показники рівня життєдіяльності, а також рівень особистісної тривожності значно змінилися. Більшість респондентів мають середній або низький рівень особистісної тривожності, і також достатній рівень показників життєдіяльності, що в майбутньому буде сприяти на кращий емоційний стан.

Очевидно, що молодь в Україні прагне миру і стабільності. Вони хочуть жити в країні, де немає війни та конфліктів, де можна будувати своє майбутнє без постійного страху та небезпеки. Молоді люди прагнуть освіти та розвитку, щоб мати можливість побудувати успішну кар'єру і стати корисними членами суспільства, громадянами України, незалежної України, але треба вміти підтримувати свій емоційний стан в умовах в яких ми вимушені перебувати.

УДК 159.965.012.4

Астремська І. В.,

д-р психол. наук, професор б.в.з. кафедри психології,

Попель Н.М.,

студентка VI курсу, 664мз групи,

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

PSYCHOLOGICAL PROGRAMS FOR NEW EMPLOYEES

The modern labor market is increasingly dynamic and competitive, demanding from employees not only technical skills, but also a set of personal qualities. Among them, flexibility, adaptability and resistance to stress are especially important. In this context, psychological support becomes an important tool that contributes to the successful integration of employees into the working environment.

The emotional and psychological state of employees plays a significant role in the modern labor market. Their ability to adapt to new conditions, quickly learn new information, effectively solve problems, and maintain emotional stability under stress is of great importance for productivity and job satisfaction.

Psychological support covers a wide range of actions aimed at supporting the psychological comfort and development of employees. From psychological programs for new employees to support in difficult situations and conflicts - these are all components of psychological support.

The importance of this area becomes apparent when we consider the high turnover rate in business and the impact of stress on employee productivity and health. Therefore, research in the field of psychological support is necessary to improve the efficiency of enterprises and ensure the psychological comfort of employees.

Psychological programs for new employees can be very useful in facilitating the adaptation of new employees to the work environment, reducing stress and improving their well-being. We can offer some ideas for such programs:

1. Orientation to the working environment: Introducing new employees to information about the company, its history, values, mission and culture. This will help them better understand the context in which they will be working. Also, it is not only the transfer of information about the organizational structure and procedures, but also the creation of an atmosphere that promotes interaction, a sense of belonging and an understanding of the company's values.

During orientation, new employees can receive information about the company's history, mission, values, and strategic goals. They can also be introduced to key representatives of the company, including management and colleagues, which will help them better understand the structure and culture of the organization.

Orientation programs may also include an overview of the work processes, systems and technologies used in the company. This will help new employees to quickly learn the skills necessary to perform their duties.

Moreover, orientation programs can include elements that promote relationship building among colleagues, such as group assignments or collaborative work activities. This helps create a sense of team community and mutual support.

2. Mentoring and Mentoring: Giving new employees the opportunity to have a mentor or mentor to help them with orientation, answer questions and provide support during the first period of employment. In this program, new employees are given the opportunity to have a mentor or mentor who already has experience working in the company and can help them understand the work processes, the company culture, and answer all the questions they have during the first period of work. A mentor can be an expert in their field or simply a more experienced employee who has a deeper understanding of organizational processes and company culture. It

can help new employees to understand their goals and career plans, reveal opportunities for development, and share their experiences and tips for effective work. A mentor can be a personal consultant to a new employee, helping him understand the dynamics of interaction with colleagues, management and other aspects of the work environment. It can also be a support for a new employee in cases of conflict situations or stressful situations at work. Mentoring and mentoring contribute not only to the successful adaptation of new employees, but also to the creation of a strong corporate culture where employees feel supported and confident in their professional development.

3. Self-discovery and development: Conducting psychological tests or assessments that will help new employees better understand their strengths and weaknesses, which can contribute to their further development in the company. The program may include a variety of actions and activities: psychological assessments and testing (providing new employees with the opportunity to undergo psychological tests and assessments that will help them better understand their personal traits, strengths and weaknesses, peculiarities of work style and interaction with others); individual consultations with a psychologist (giving new employees the opportunity to meet with a psychologist to discuss their test results, analyze their strengths and weaknesses, and determine personal development goals); career planning (helping new employees identify their career goals and ways to succeed within the company. This may include discussing possible career paths, professional training, and skill development); soft skills development (organization of trainings and seminars aimed at developing soft skills such as emotional intelligence, leadership, cooperation and communication, which are important for successful functioning in the work environment); self-reflection and planning (stimulating new employees to regular self-reflection, in which they can assess their progress in achieving their goals and plan further steps in their development).

4. Stress management training: Providing tools for effective stress management in the workplace, such as relaxation techniques, meditation practices and stress resistance. During such trainings, various methods and practices can be used, which are aimed at reducing the level of stress and improving psychological well-being. As part of the training, familiarization sessions with stress can be held, during which participants gain an understanding of the nature of stress, its physiological and psychological aspects. Various stress management strategies may also be considered, including relaxation techniques, breathing exercises, meditation, and visualization. Participants can learn to recognize their own stress triggers and develop action plans to manage them. Trainings may also include

practical exercises and role-plays to help participants learn how to effectively deal with stressful situations that may arise at work. An important part of such trainings is open discussion of stress experiences and compassionate listening to other participants. After the training, there may be an opportunity for individual consultations with a psychologist or coach, where participants can discuss their personal stressful situations and receive individual advice and support. The overall goal of stress management training is to provide participants with the tools and skills to effectively manage stress in the workplace, which in turn will improve their performance, health, and overall well-being.

5. Communication Skills Courses: Teaching effective communication strategies to help new hires communicate with colleagues, management and customers. During such courses, the focus may be on various aspects of communication, including verbal and non-verbal interaction, active listening, expressing one's own thoughts and ideas, conflict management and teamwork [6].

6. Course participants can learn about the importance of effective communication in the workplace and learn practical strategies to improve their communication skills. This may include role-playing games, simulations of real situations, discussions and exercises aimed at developing specific aspects of communication. Courses can also take into account different communication styles and ways of interacting with different types of people. Participants can learn to adapt their communication style depending on the needs and characteristics of the interlocutor, which is an important aspect of building successful relationships in the workplace. Thanks to courses on communication skills, new employees can gain confidence in their communication skills, which contributes to their integration into the team and increases the effectiveness of joint work. In addition, these courses can contribute to improving the working environment and reducing conflicts that may arise due to insufficient communication.

7. Healthy lifestyle culture: Conducting seminars or workshops on healthy nutrition, physical activity and mental health support. The culture of a healthy lifestyle within the framework of a psychological program for new employees can be organized as a system of support and stimulation of a healthy lifestyle in the workplace. This may include holding regular seminars and workshops on healthy eating, physical activity and mental health. Healthy eating seminars can discuss proper approaches to eating, recommendations for nutritional balance, the importance of regular fruit and vegetable consumption, and a balanced diet in the workplace.

Psychological programs for new employees are an important tool in the process of adaptation to the work environment, ensuring a comfortable entry into the team, reducing stress and increasing the general well-being of employees. The implementation of such programs not only facilitates the rapid integration of new employees, but also lays the foundations for building a strong corporate culture where every employee feels supported and valued. Orientation programs that inform about the company's history, mission, values and work processes help new employees to better understand the organizational context and contribute to the formation of a sense of belonging to the team. Mentoring and mentoring are integral to a successful onboarding process, giving newcomers the opportunity to receive individual support from experienced colleagues, which has a positive impact on their self-confidence and professional development.

Programs focused on self-discovery and development provide employees with the opportunity to identify their strengths and weaknesses, define career goals and develop necessary skills. This not only improves the professional competencies of employees, but also stimulates their personal growth. Courses in communication skills, stress management training and psychological support provide newcomers with the necessary tools to effectively interact with colleagues, management and clients, reduce the risk of emotional burnout and increase overall job satisfaction. Creating a healthy lifestyle culture through seminars and workshops contributes to the formation of a favorable work environment that supports the physical and mental health of employees, which in turn increases productivity and engagement in the work process.

Thus, psychological programs for new employees are an important element of modern personnel management, which contributes to the successful integration of new employees, their professional and personal development, improvement of communications and general well-being in the organization. The use of these programs allows companies to not only improve the efficiency of new employees, but also to strengthen team spirit and corporate culture, which ultimately has a positive effect on the overall success of the organization.

*Астремська І. В.,
д-р. псих. наук, професор б.в.з. кафедри психології,
Тазарачева Т. І.,
магістрантка VI курсу, 667мз групи
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

РОЗЛУЧЕННЯ ЯК РЕЗУЛЬТАТ КРИЗОВОГО РОЗВИТКУ СТО- СУНКІВ ПОДРУЖНЬОЇ ПАРИ

Розлучення – це розірвання шлюбу, тобто юридичне припинення його за життя подружжя. Розлучення – це надзвичайна криза сім'ї, яка в основному складається з дисгармонії, викликаній порушенням гомеостазу сімейної системи. На думку І. Ганічевої, розлучення є наслідком подружньої кризи.

Сьогодні явище розлучення оцінюється неоднозначно. Якщо в минулому розлучення трактувалося однозначно і негативно як загроза для сім'ї, то сьогодні можливість розлучення розглядається як невід'ємна складова сімейної системи і необхідна для її реорганізації, коли неможливо зберегти структуру і склад сім'ї в колишньому вигляді. На думку С.І. Голода, збільшення кількості розлучень певним чином пов'язане з переходом до нового способу укладення шлюбу, де першочергове значення має вільний вибір чоловіків, заснований на їхніх уявленнях про кохання та особистій вибірковості. На думку автора, свобода вибору партнера обов'язково передбачає вільне розірвання шлюбу у випадку, якщо подружні стосунки не склалися. Розвиток економічної незалежності жінок та соціальної рівності створює умови для розлучення, коли сім'я стає перешкодою для вільного саморозвитку та самореалізації жінки.

У сім'ях з дітьми розлучення не означає ліквідацію або припинення функціонування сім'ї. Сім'я зберігає принаймні одну, але найважливішу функцію – виховання дітей. Розлучене подружжя перестає бути чоловіком і дружиною, але вони залишаються батьками дітей.

Основними причинами розлучень Е. Тійт називає:

1. Особові чинники ризику (індивідуально-типологічні особливості подружжя, досвід родинного життя родини їх предків, стан соматичного та нервово-психічного здоров'я, а також соціально-демографічні характеристики і ін.). Традиційно чинником ризику вважається виховання майбутнього чоловіка в неповній або дисгармонійній сім'ї. Особливе значення в цьому контексті мають емоційні порушення у стосунках між подружжям та у дитячо-батьківських відносинах – холод-

ність, відкидання, дистантність, ворожість. Значна різниця у віці, так само як і дистанція в освітньому і соціальному статусі майбутнього подружжя, також виступають істотними чинниками ризику для родинного життя.

2. Сімейна історія включає обставини знайомства, особливості дошлюбного періоду, мотивацію шлюбу та початкову сумісність пари. Стабільність шлюбу знижується, якщо час знайомства занадто короткий (менше шести місяців) і недостатній для встановлення рівноправних стосунків, в яких партнери пізнають один одного, вчаться розуміти один одного і співпрацювати у вирішенні проблем. Фактором ризику успіху або невдачі шлюбу є дошлюбна вагітність нареченої, особливо у випадку молодих пар. У такому випадку період залицяння скорочується, а молоді люди виявляються психологічно, фінансово та особистісно не готовими до майбутнього сімейного життя.

Факторами ризику розпаду молодих сімей дітей, тобто новостворених пар, є недостатня мотивація до шлюбу, коротка тривалість стосунків і нездатність партнерів співвідносити критерії цінності шлюбу.

Неприйнятними мотивами для вступу в шлюб є бажання одного або обох з подружжя вийти з родоводу предків, щоб підтвердити свій статус дорослої людини або уникнути конфліктів, суперечок чи емоційної напруги з власними батьками. Іншою невідповідною мотивацією може бути перебільшене бажання отримати притулок або захист від іншої людини, щоб задовольнити потребу в безпеці. У цьому випадку партнер сприймається інструментально як гарант безпеки, а рішення про шлюб не ґрунтується на стосунках любові та близькості. Така ситуація виникає, коли пари починають зустрічатися або одружуються після значної втрати, наприклад, смерті близької людини, нещодавнього розлучення або розставання з коханою людиною.

3. Ситуації, несприятливі для функціонування сім'ї. До них належать несприятливі житлові умови, матеріально-економічні умови, знижена ефективність сімейно-рольової поведінки, депривація важливих сімейних потреб, девіантна поведінка подружжя (алкоголізм, наркоманія), висока конфліктність і сексуальна дисгармонія.

На думку Д. Зідера, факторами, що підвищують готовність сім'ї до розлучення, є урбанізація, зростання мобільності працездатного населення та зміна ролі жінок у структурі професійної зайнятості в суспільстві. Крім того, відбувається подальша індивідуалізація життєвих концепцій, а мета автономного особистісного розвитку стає все більш важливою як для чоловіків, так і для жінок.

Поряд з факторами розлучень можна говорити і про фактори толерантності. Це знижує ймовірність розпаду сім'ї при виникненні проблем і конфліктних стосунків у сімейному житті; на думку С.К. Нартової-Бочавер, найважливішим фактором є наявність дітей у сім'ї. Автори вважають, коли пари вирішують розлучитися, діти часто стають останнім аргументом на користь збереження сім'ї. Наявність дітей знижує психологічну готовність та фінансову спроможність розлучення. На думку авторів, ще одним важливим фактором, який може стримувати подружжя від розлучення, є невпевненість у своєму фінансовому становищі після розлучення та здатності забезпечити дітей, дати їм належне виховання та освіту.

Навпаки, О. Дробот зазначає, що працюючі дружини, які здатні утримувати себе і своїх дітей після розлучення, частіше розлучаються в проблемних сім'ях, ніж жінки, які не працюють або зайняті низькооплачуваною роботою.

Д.Г. Скотт наводить дані, що свідчать про низький рівень готовності до розлучення мешканці сільських районів, жінки, що не працюють, і групи населення з рівнем доходу нижче за прожитковий мінімум. Спільність інтересів поза сім'єю і цілей також підвищує стійкість сім'ї до деструктивних дій. І головний ресурс толерантності, вказує автор, – безумовне збереження симпатії, прихильності і любові до партнера.

У нашій країні, згідно з новітніми дослідженнями, основними причинами розлучень є наступні (у відсотках до респондентів різного віку):

- матеріальні, а також побутові проблеми – 55 %;
- патологічне вживання алкоголю одним із подружжя – 39 %;
- ослаблення цінності сім'ї – 27 %;
- зради – 19 %;
- психологічна несумісність – 17 %;
- одноманітне та нудне сімейне життя – 12 %;
- нова любов – 11 %;
- відсутність дітей – 7 %;
- інше – 2%.

Аналіз літератури показує, що розлучення включає два періоди – власне розлучення і період після розлучення, пов'язаний з подоланням наслідків розлучення і формуванням нової родинної системи, – неповної сім'ї.

У власне розлученні К. Аронс виділяє три фази:

1. Обдумування і ухвалення рішення щодо розлучення.
2. Планування ліквідації родинної системи.

3. Сепарація.

Період розлучення пов'язаний із юридичним оформленням нового статусу сім'ї, визнанням припинення дії попередніх прав і зобов'язань подружжя у зв'язку з розірванням шлюбу, а також з встановленням нових зобов'язань щодо виконання батьківських функцій. Тривалість цього періоду регулюється правовими нормами (від 2 до 5 місяців) залежно від наявності дітей у сім'ї та добровільності рішення про розлучення з боку обох партнерів.

Розлучення є не лише процедурою юридичного оформлення нового родинного статусу шляхом проставлення штампа в паспорті, але також передбачає оформлення економічного розриву та угоду про участь батьків у вихованні дітей. Якщо батьки не досягають взаємної згоди щодо того, з ким залишаться проживати діти і як буде забезпечено реалізацію права одного з батьків на виховання, рішення ухвалює суд. Суд визначає, з ким із батьків залишаться діти, враховуючи їхній вік і стать, емоційну прив'язаність до батьків та інших членів родини, фінансово-економічні умови, які може забезпечити кожен з батьків (за умови фінансової підтримки другого батька), здатність батька виконувати виховні функції, а також стан соматичного і нервово-психічного здоров'я батьків і їх правовий статус. Зазвичай до підліткового віку питання про те, з ким повинні залишитися діти, вирішується на користь матері.

У період після розлучення, коли відбувається перебудова родинної системи і її стабілізація, К. Аронс виділяє три фази:

- 1) після розлучення (до одного року);
- 2) фазу перебудови (2 року);
- 3) фазу стабілізації (2 року).

Після юридичного оформлення розлучення вся сім'я переживає кризу. Сім'я може тимчасово втратити нормальне функціонування. Тривалість цієї фази може бути різною (від кількох місяців до року), залежно від ресурсів сім'ї та соціальної підтримки.

За словами автора, розлучення сприймається, особливо на початку, як доказ власної неповноцінності. Потім це призводить до серйозних переживань особистої невдачі, невпевненості в собі, депресії, самознищення і формування нового образу сім'ї для дітей. Зрештою, розлучення – це виклик для дитини, якій доводиться адаптуватися до нової ситуації спілкування та співпраці з батьками.

Таким чином, розпад шлюбу – це складна кризова ситуація в сім'ї. Вона зачіпає і змінює багато особливостей сім'ї та впливає на психологічне благополуччя як дорослих (колишнього подружжя), так і дітей.

*Астремська І. В.,
д-р психол. наук, професор б.в.з. кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна
Чернюк С.В.
здобувач другого (магістерського) рівня,
спеціальність «Психологія»
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МАТЕРИНСТВА ТА ВЗАЄМОДІЯ МАТЕРІВ З НЕМОВЛЯТАМИ

Материнство є однією з універсальних тем, яка відображає величину та складність материнських почуттів, їхні взаємовідносини з дитиною та оточуючим світом. Розкриваючи зміст поняття материнства, І. Кучманич у своїй книзі «Усвідомлене батьківство» зазначає, що історія материнства дорівнює всій історії людства. Втім у психології материнство почали вивчати тільки в ХХ столітті. На сучасному етапі розвитку психологічної науки існує багато розвідок, присвячених різнобічному вивченню цього феномена [2, с. 48].

І. Зубрицька-Макота вважає, що «у дослідженні материнства виокремлюється два основні напрями. Перший визначає та вивчає ознаки і властивості, притаманні поведінці матері, а також їх вплив на розвиток самої дитини. Другий – концентрує увагу на симбіозі матері й дитини, їх нездатності до роз'єднання» [1, с. 206].

Завдяки взаємодії з матір'ю дитина знайомиться з предметами, що входять в її життя. Мати стає ініціатором і організатором перших ігор малюка. Протягом першого року життя вона визначає будь-яку ситуацію, що виникає в житті немовляти. Провідною діяльністю цього віку є безпосереднє емоційне спілкування дитини з дорослим.

Розкриваючи співвідношення форм спілкування матері з дитиною, відповідно до її потреб, О. Скланська зауважує, що воно стає повноцінним джерелом психічного розвитку. Серією досліджень показано, що порушення ранньої взаємодії можуть бути пов'язані з нездатністю матері прочитати сигнали своєї дитини і забезпечити оптимальну стимуляцію. Вважається, що в міру того, як матір стає більш чутливою до сигналів немовлят і краще прогнозує результати поведінки, вона стає більш впевненою в собі та формує більш узгоджену взаємодію з дитиною [3, с. 218].

Таким чином, основні аспекти психічного життя новонародженої дитини можна узагальнити наступним чином:

- наявність несвідомого є важливою характеристикою психічного життя немовляти, яке формується під впливом емоцій та потягів;
- кожна дитина має своє індивідуальне психічне життя;
- у дитини розвивається активне сприйняття, яке є важливим психічним процесом для орієнтації в навколишньому середовищі.

Роль сім'ї у формуванні унікальної для кожної дитини соціальної ситуації розвитку загальновідома. Стиль сімейного виховання, який визначається батьківськими ціннісними орієнтаціями, установками, емоційним ставленням до дитини, особливістю сприйняття дитини батьками і способів взаємодії з нею – є визначальним фактором розвитку особистості дитини.

Досліджуючи стилі виховання матерів дітей до 1 року, ми з'ясували, що між стилем поведінки матерів у взаємодії з дитиною протягом першого року життя та психічним розвитком дитини існує тісний зв'язок, при якому деякі стилі можуть сприяти здоровому і гармонійному розвитку, тоді як інші можуть мати негативний вплив на формування особистості та поведінкові характеристики дитини.

У ході дослідження підтверджено наявність прямих достовірних зв'язків між зайнятістю матерів та показниками шкали оцінки психічного розвитку їх дітей ($r_{\text{емп.}} = 0.9987$ за $p \leq 0,05$). Це доволі високий показник кореляції, що свідчить про сильний позитивний зв'язок між обраними параметрами. Тобто ми бачимо, що розвиток немовлят безпосередньо залежить від зайнятості матерів на робочому місці. На підставі цього можемо стверджувати, що чим більше часу матері приділяють своїм дітям, тим краще буде їх психічний розвиток. При цьому зазначаємо відсутність достовірних статистично значущих кореляційних зв'язків між багатодітністю родин та психічним розвитком немовлят ($r_{\text{емп.}} = -0,1527$). Також було доведено, що показники шкали оцінки психічного розвитку дитини також статистично значущо корелюють зі ставленням матерів до поняття «Немовля» ($r_{\text{емп.}} = 0.9358$ за $p \leq 0,01$), зі ставленням матерів до поняття «Материнство» ($r_{\text{емп.}} = 0.8$ за $p \leq 0,05$) та виявляють відсутність зв'язку ($r_{\text{емп.}} = 0.5576$) до поняття особистісного «Я». Це свідчить про те, що усвідомлення та ставлення жінки до материнської ролі має значний вплив на розвиток психічних функцій у немовлят.

Отже, стиль материнської поведінки – це провідний чинник взаємин матері з немовлям, в основі якого лежать установки, потреби та розумові автоматизми, характерні патерни, які проявляються у відповідь на поведінку та емоційні реакції дитини.

Список використаних джерел

1. Зубрицька-Макота І. Материнство як індивідуальна та суспільна цінність. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2014. Вип. 33. С. 197–208.
2. Кучманіч І. М. Усвідомлене батьківство : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2017, 195 с.
3. Склянська О. В. Соціальна взаємодія дитини першого року життя: підходи до вивчення, параметри оцінки та особливості порушень у немовлят групи ризику. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. №3. С. 215–220.

УДК 159.9

Бичкова О. О.,
магістрантка 664 групи,
спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна
Астремська І. В.,
д-р психол. наук, професор б.в.з. кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДТРИМКИ СІМ'Ї В УМОВАХ ВІЙНИ: АДАПТАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ТА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ

Актуальність дослідження проблем сімейної психології в умовах війни зумовлена значними стресовими факторами, які впливають на емоційний та психологічний стан членів сім'ї. Війна створює середовище невизначеності, що викликає тривогу, страх і психологічні травми. Сім'ї стикаються з викликами, які потребують розробки адаптаційних стратегій для збереження психічного здоров'я.

Ситуація, в якій перебувають сім'ї під час конфлікту, є унікальною та складною. Вона характеризується не лише фізичними втратами, але й глибокими емоційними переживаннями, які можуть включати горе, відчуття безпорадності та постійну напругу. Ці стресори можуть значно вплинути на міжособистісні стосунки, призводячи до конфліктів, непорозумінь та ізоляції. В умовах війни важливо враховувати також вплив зовнішніх чинників: обмежений доступ до медичних та соціальних послуг, зниження рівня економічної стабільності, а також погіршення

соціальних зв'язків. Це робить сім'ї вразливими до психологічних розладів, таких як депресія, тривожність та ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Крім того, війна може суттєво змінити ролі та функції членів сім'ї. Наприклад, в умовах війни жінки часто стають основними годувальниками, в той час як чоловіки можуть бути залучені до військових дій або мати обмежений доступ до роботи. Такі зміни вносять дисбаланс у традиційні структури сімейних відносин, що може призвести до додаткових психологічних навантажень.

Таким чином, вивчення проблем сімейної психології в умовах війни є надзвичайно важливим для розробки практичних рекомендацій та програм, які сприятимуть психологічному відновленню та соціальній інтеграції постраждалих сімей.

Основними аспектами психологічної підтримки є:

Емоційна підтримка. Члени сім'ї повинні відчувати підтримку один одного, що сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків. Важливими є відкриті комунікації та спільне обговорення емоційних переживань. Відкритість у спілкуванні дозволяє кожному члену сім'ї висловлювати свої почуття та переживання, не боячись осуду. Це створює атмосферу довіри,

де кожен може ділитися своїми страхами, тривогами та надіями. Спільне обговорення емоційних переживань є критично важливим для формування підтримуючої сімейної атмосфери. Коли члени сім'ї можуть відкрито ділитися своїми відчуттями, це не лише полегшує стрес, але й допомагає зрозуміти один одного. Активне слухання є важливою складовою емоційної підтримки. Це означає, що члени сім'ї повинні не лише слухати, а й намагатися зрозуміти та відчути емоції іншого. Зворотний зв'язок, підтвердження почуттів і запитання можуть допомогти кожному відчути свою важливість та значущість у родині [4, с. 35].

Адаптація до нових умов. Сім'ї мають навчитися адаптуватися до змін у своєму житті, включаючи фінансові труднощі та зміни у соціальних відносинах. Це може включати пошук нових джерел підтримки та ресурсів. У таких умовах важливо, щоб сім'ї вчилися знаходити нові джерела підтримки. Це може включати звернення до родичів, друзів або соціальних служб. Спільнота також відіграє ключову роль у підтримці сімей, забезпечуючи доступ до ресурсів, таких як продукти харчування, медична допомога або психологічні консультації. Сім'ї можуть організовувати групи підтримки, де можуть обмінюватися досвідом, отримувати поради та знайомитися з людьми, які проходять через схожі ситуації. Крім того, адаптація до нових умов може передбачати зміни у соціальних відносинах. В умовах стресу

родини можуть відчувати напругу, що може призводити до конфліктів. Важливо вчитися ефективно комунікувати та розвивати навички управління конфліктами. Це може включати активне слухання, висловлення своїх почуттів і думок, а також вміння знаходити компроміси [2, с. 35].

Стратегії подолання стресу. Важливо впроваджувати здорові стратегії подолання стресу, такі як фізична активність, медитація та психологічні техніки, що допомагають знижувати рівень тривоги та напруги. Однією з ефективних стратегій є **фізична активність**. Регулярні фізичні вправи не лише сприяють покращенню фізичного здоров'я, але й позитивно впливають на психологічний стан. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, які відомі як "гормони щастя". Це може включати будь-які види активності: прогулянки, біг, йогу або командні види спорту. Такі заняття дозволяють зняти напругу, поліпшити настрій і зосередитися на позитивних аспектах життя. **Медитація** є ще одним потужним інструментом для зниження стресу. Практика медитації допомагає заспокоїти розум, зменшити тривогу і поліпшити загальне самопочуття. Це може бути простий процес усвідомленого дихання або більш складні техніки, такі як медитація з візуалізацією. Регулярна медитація сприяє розвитку стійкості до стресу, підвищуючи здатність людини справлятися з викликами. Крім фізичної активності та медитації, важливо використовувати **психологічні техніки**, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Ці техніки допомагають змінити негативні думки та

поведінкові патерни, що сприяють виникненню стресу. Наприклад, ведення щоденника може стати корисним інструментом для відстеження емоцій і розуміння, що викликає стрес у повсякденному житті [1, с. 25].

Також варто звернути увагу на **техніки релаксації**, такі як прогресивна м'язова релаксація або дихальні вправи. Ці методи допомагають знижувати фізичну напругу в організмі, зменшуючи стрес і тривогу. Під час виконання таких вправ людина може зосередитися на своїх відчуттях, що сприяє зниженню рівня стресу. Важливим аспектом є також **соціальна підтримка**. Спілкування з друзями, родичами або групами підтримки може бути важливим джерелом емоційної підтримки. Відкриті розмови про переживання можуть допомогти не лише зняти напругу, але й знайти нові способи справлятися зі стресом [2, с. 85].

В умовах війни сім'ї стикаються зі значними психологічними викликами, які вимагають адаптаційних стратегій та ефективних методів подолання стресу. Основними аспектами психологічної підтримки є

сприяння емоційній стабільності, розвиток навичок адаптації до змін та створення умов для підтримки внутрішньосімейної єдності. Важливу роль відіграють психотерапевтичні підходи, що допомагають зменшити негативний вплив стресу, таких як когнітивно-поведінкова терапія, сімейна терапія та кризове консультування. Окрім того, психологічна допомога повинна бути орієнтована на довгострокову реабілітацію та відновлення післявоєнних травм.

Список використаних джерел

1. Антонова, Л. А. Психологічна підтримка військовослужбовців в умовах бойових дій. Київ : Видавництво «Освіта», 2020. 256 с.
2. Іваненко, П. В. Сімейні кризи та адаптація в умовах війни: психологічні стратегії подолання. Львів : Видавництво ЛНУ ім. Івана Франка, 2021. 312 с.
3. Коваль, М. С. Стрес та адаптація сім'ї в екстремальних умовах: практичні аспекти. Харків : Видавництво ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2019. 278 с.
4. Петренко, О. В., Ткачук, С. М. Психологічна підтримка дітей та сімей у зоні конфлікту: досвід України. Київ : Видавництво «Знання», 2022. 196 с.

УДК 159.4: 821.161-3

Бондаренко Л. П.,
*здобувачка спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна,*
Науковий керівник: Дрозд О.В.,
*канд. пед. наук, в.о. доцента кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЯ ЗРАДИ В РЕАЛІЯХ СУЧАСНОГО ЖИТТЯ

Зраду можна розглядати в різних контекстах. Якщо взяти, до прикладу, семантичне поле поняття «зрада», то будемо вражені широтою смислів: зрада Батьківщині, зрада роду, зрада людині, другові, ідеї, зрада самому собі тощо.

Якщо ж зануритися у енергетичний контекст сутності поняття «зрада», то дійсно – це тяжко, це своєрідна смерть віри, надій, очікувань. Відтак, зрада суголосна з поняттям брехня, фрустрація, стрес, втрата.

Розглянемо більш розлого причини зради. Зауважимо, що ми пропонуємо власну класифікацію, з опертям на життєвий досвід і приклади інших людей. Отже, серед причин зради можемо виокремити:

1. Зрада як свідомий крок. Найчастіше характерна чоловікам. Виникає тоді, коли чоловік не задоволений сексуальним життям, наприклад, під час вагітності або після пологів дружини, сексуальний потяг і бажання охоплюють свідомість і секс відбувається як спосіб розрядки і отримання негайного задоволення. Такі випадки зради можуть залишитися прихованими назавжди і емоційно чоловік не залучається у стосунки з об'єктом зради.

2. Зрада як втеча від реальності. Характерна як чоловікам, так і жінкам. Виникає в сім'ях, де природними є конфлікти, складна життєва ситуація та непорозуміння, коли психіка втомлена і не витримує сильного нервового напруження: багатопокілінна родина, яка проживає разом, тяжка хвороба дитини або дружини, війна та ін.

3. Зрада як помста. Найчастіше до таких мір покарання вдаються жінки, хоча й серед чоловіків не поодинокі подібні історії. Насправді, такі реакції – це, в першу чергу, помста самому собі, адже людину, яка зраджує «на зло» поступово роз'їдає зсередини, немов радіація, людина не отримує від такої зради ані фізичного, ані морального задоволення. Відсутність почуттів, механічний секс, застрягання на ідеї помсти – це стан втрати себе у стосунках і неминучим є їхній трагічний фінал.

4. Зрада як спосіб самоствердження. Як правило, такі особи мають низьку самооцінку, хоча ззовні можуть демонструвати надмірну самовпевненість і почуття власної гідності. Проте за цією маскою приховується маленьке, вередливе дитя, якого не долюбили батьки, тому кожна нова зрада – як трофей, як доказ самому собі, що я комусь цікавий, потрібний, симпатичний. Такі люди мають роздуте его, за яким відсутня цілісна особистість, відсутня емпатія, бо такий особі байдуже, що відчують ті, кого вони зраджують.

5. Зрада як норма. Той, хто зраджує, вважає полігамію нормою, мовляв, «усі зраджують, просто хтось має хоробрість це визнавати, а хтось робить потай від сторонніх очей». Ті, кого ми уналежнюємо до цієї категорії, не мають моральних гальм, і сліднують лише за імпульсом, за «основним інстинктом».

6. Зрада як спосіб вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. Криза середини життя надзвичайно важлива, і дуже болісна, адже людина переживає справжню трансформацію, «ломку стереотипів», кризу ідентичності, втрату «символу віри», аналізує свої досягнення і здобутки. І нерідко в цю мить переживає фрустрацію. Таким чином, життєву

кризу особистості може зумовити низка обставин і причин, а сценарій у кожного свій. Зрозуміло, що і вихід із кризи кожен шукає по-різному. Але людська природа спрямована на виживання, на опір і на прагнення до щастя. Тому кожна психологічно здорова особистість поступово долає кризу і переходить на новий виток свого розвитку. Багато хто, завдяки зраді отримує позитивні результати, адже порівняння, переоцінка, самоаналіз через біль і втрату знаходять шлях до щастя.

7. Зрада як шлях подолання самотності, коли діти давно вилетіли з гнізда. В такому випадку, дійсно, самотність може свідчити про кризовий стан особистості. Або ж той випадок, коли подружжя все-таки лишаються жити удвох, але вони чужі одне одному, і таке явище називають «самотність удвох». Люди бувають самотні з деяких причин, і тут простежується детермінізм. Інший бік проблеми – це розчарування в житті, коли самотність як вибір. Коли, наприклад, покинута жінка, яка розчарувалася в особистому житті, зазнала зраду, або була відкинута чоловіком, робить вибір «більше не вірити і не будувати стосунки». Самотність характерна найбільше середньому віку, або ще й похилому, коли відбувається глибока і глибинна робота над собою, екзистенційний вакуум, критичний аналіз прожитого життя, рефлексія.

8. Зрада як відсутність взаємності та пошук нового любовного переживання. Кохання – джерело натхнення і гарного настрою. Відсутність кохання для багатьох людей – це прісне і безбарвне існування. Саме тому деякі люди, особливо творчих професій, не можуть жити без «метеликів у животі», шукаючи більше не фізичне задоволення і розраду, а саме емоції. У таких випадках зрада, як факт інтимних стосунків, може навіть бути відсутній, натомість буде платонічне почуття, ейфорія від присутності в житті людини об'єкта захоплення.

Список використаних джерел

1. Гарькавець С. О., Яковенко С. І. Дослідження феномену прощення: психологічні підходи та емпіричні дані. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія “Психологія”, випуск 64, 2018. С.13-19.

*Буровицька А. І.,
студентка 665М групи,
Науковий керівник: Терентьєва Н. О.,
д-р пед. наук, професор, професор кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ЗА ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ

У сучасному соціально-психологічному середовищі, яке характеризується високим рівнем стресу та непередбачуваністю, резильєнтність – здатність відновлюватися після стресу—стає критично важливою для студентів вищих навчальних закладів. Психологічне благополуччя студентів впливає на їхню академічну успішність та загальний добробут. З огляду на це, наша доповідь зосереджується на розробці програми з дисципліни «Іноземна мова за професійним спрямуванням», яка сприяє розвитку резильєнтності у студентів.

Термін «резильєнтність» (від лат. *re* – назад, *salire* – стрибати; буквально означає «відскочити») широко застосовують психологи, розглядаючи його в контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов та її здатності до нормального, здорового функціонування в майбутньому [1, 212].

Також резильєнтність часто розглядають у контексті подолання психологічних травм визначають резильєнтність як здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь. Резильєнтність стосується динамічного процесу, який приводить до адаптації в умовах значних негараздів [2, 9].

Студенти вищих навчальних закладів часто стикаються з різноманітними викликами, такими як академічний стрес, соціальна ізоляція та особистісні труднощі. Це може призводити до погіршення психологічного здоров'я, що підтверджують результати досліджень. Наше експериментальне дослідження має на меті вивчення процесу розвитку резильєнтності серед студентів і визначення ефективності запропонованих інтервенцій.

Метою нашого дослідження є розробка та оцінка ефективності програми розвитку резильєнтності. Для досягнення цієї мети були визначені такі завдання:

1. Провести діагностику початкового рівня резильєнтності у студентів.

2. Розробити та реалізувати програму інтервенцій для підвищення резильєнтності.

3. Оцінити ефективність програми інтервенції за допомогою повторних вимірювань резильєнтності.

Процес роботи включав три основних етапи:

1. **Контрольний етап:** Первинне тестування рівня резильєнтності студентів за допомогою стандартизованих тестів, таких як Scale of Resilience (RS) або Resilience Questionnaire (RQ). Цей етап дозволив визначити контрольну групу для порівняння результатів.

2. **Діагностувальний етап:** На основі результатів тестування була сформована експериментальна група, якій була запропонована програма інтервенції. Програма включала навчальні заняття-тренінги та практичні вправи, спрямовані на розвиток ключових компонентів резильєнтності: стресостійкості, позитивного мислення, соціальної підтримки та саморегуляції.

3. **Заключний етап:** Після реалізації програми інтервенції та повторних тестувань було проведено аналіз отриманих даних для оцінки її ефективності. Порівняння результатів експериментальної групи з контрольними дозволило оцінити досягнуті зміни в рівні резильєнтності.

Попередні результати дослідження свідчать про значний вплив програми на підвищення резильєнтності студентів. Статистичні дані підтверджують позитивні зміни в рівні резильєнтності експериментальної групи, що свідчить про ефективність проведених інтервенцій.

Важливо підкреслити, що навчання іноземній мові, зокрема англійській, може значно підтримати розвиток резильєнтності студентів. Програма включає 5 занять-тренінгів, які можуть бути адаптовані для студентів різних факультетів. Ці заняття організовані у форматі спікінг-клубу, що забезпечує активну участь студентів у розвитку їх мовленнєвих навичок, а також у вирішенні психологічних проблем і труднощів, з якими вони можуть стикатися.

Ми обрали п'ять найактуальніших психологічних тем для розробки розмовно-психологічних занять з іноземної мови за професійним спрямуванням для підтримки психічного здоров'я студентів вищих навчальних закладів :

- Тема №1: Стресостійкість. Способи боротьби зі стресом.
- Тема заняття №2 : Турбота про себе
- Тема № 3 . У світі емоцій
- Тема №4 Самооцінка
- Тема №5 Моє оточення і я

Отже, наше дослідження підтверджує необхідність і ефективність програм розвитку резильентності як важливого елемента підтримки психологічного благополуччя студентів. Розвиток резильентності—це комплексний процес, який включає формування особистісних рис, розвиток емоційної компетентності та підвищення рівня самоусвідомлення. Важливо, щоб викладачі та психологи враховували ці аспекти у навчальному процесі, особливо в умовах, коли студенти стикаються з високим рівнем стресу та невизначеності.

Подальші дослідження можуть розширити ці результати, включивши більшу кількість груп і варіантів інтервенцій для досягнення більш загальних висновків про розвиток резильентності в освітньому середовищі. Вважаємо, що систематичний підхід до розвитку резильентності через іноземну мову може стати основою для створення більш підтримуючого та інклюзивного навчального середовища для студентів.

Список джерел:

1. Гришин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

2. Чиханцова, О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 2018, (42), 211–231. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>

УДК 159.9.316.6

***Гнатуша Н. В.,**
здобувачка спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник: Дрозд О.В.
канд. пед. наук, в.о. доцента кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАВНИКІВ

Діяльність правників характеризується високим ступенем невизначеності, пов'язаної з труднощами прогнозування динаміки розвитку проблеми, емоційними реакціями самого клієнта та його рідних. Крім того, під загрозу потрапляє соціальний статус правника, що зумовлено явищем стигматизації, яка виражається в неоднозначному ставленні

вітчизняного суспільства до правників узагалі. Разом з тим, результати своєї діяльності правник, перш за все, оцінює сам, і дуже важливо, щоб його оцінка була об'єктивною. Отже, необхідними рисами юриста мають бути також самокритичність та потреба у постійному самовдосконаленні, дисциплінованість і висока вимогливість до себе. Водночас правнича професія вимагає постійного і значного емоційного, інтелектуального і фізичного напруження. Щоб його витримати, слід постійно дбати про стан свого фізичного і психічного здоров'я. На думку більшості дослідників, негативні психічні почуття і стан можуть вплинути на різні аспекти трудового процесу – професійну діяльність, особистість правника, професійне спілкування, мати негативний вплив на професійний розвиток особистості.

Війна, як соціально-психологічне явище, спричинила негативний вплив на психоемоційний стан людей, зокрема працівників юридичних служб. Одного дня всі люди прокинулись під звуки сирен, і основне, що було дійсно важливим у той момент для них, – відновити відчуття безпеки. Щоб зробити це потрібно було взяти себе в руки для ухвалення складних рішень, організувати себе, інших людей, час, попіклуватися про тих, хто поруч, та багато іншого. Крім цього, треба було опанувати невимовний біль від ситуації, що склалася. По суті, це боротьба і з внутрішнім емоційним станом, і з зовнішніми подіями. А боротьба завжди вимагає ресурсу.

Ресурс і психоемоційний стан взаємопов'язані, проте про ресурси доцільно вести мову здебільшого у складних життєвих ситуаціях.

Зовнішні ресурси – це те, що допомагає людині ззовні: матеріальні блага, зв'язки, статус. Доступність моральної, емоційної допомоги (з боку середовища).

Внутрішні ресурси – залежать виключно від психологічного потенціалу особистості, а саме: характер та навички, звички, що допомагають зсередини.

Дійсно, професійна діяльність правників насичена стресогенними факторами. Серед основних виокремлюють такі:

- необхідність багато й інтенсивно спілкуватися з різними людьми, знайомими й незнайомими. Щодня правнику доводиться стикатися з різними проблемами, а такий контакт, із емоційної точки зору, дуже важко підтримувати тривалий час. Якщо людині притаманно поводитися скромно, сором'язливо, стримано, концентруватися на низці буденних неприємностей, то такі люди схильні накопичувати емоційний дискомфорт;

- необхідність працювати в ситуаціях, що вимагають високої ефективності (бути люб'язним, милим, ввічливим, постійно усміхненим,

організованим тощо). Така публічність і жорсткий зовнішній контроль керівництва можуть викликати внутрішнє роздратування й емоційну нестабільність;

– емоційно напружена атмосфера, постійний контроль над правильністю своїх дій. В умовах, коли вимоги перевершують внутрішні і зовнішні ресурси, стрес виникає як цілком закономірна реакція [1, с. 30].

Сфера юридичної допомоги, як жодна інша сфера діяльності, характеризується вираженими емоційними навантаженнями і через це є фактором ризику формування у співробітників неадаптивних реакцій на професійний стрес, які становлять «ядро» синдрому емоційного вигорання. Сформованість емоційної рефлексії допомагає використовувати будь-яку емоцію в конкретній ситуації для її максимально ефективного залагодження та розв'язання, позбутися страху, почуття вини, безпідставних проявів гніву, роздратування та образ.

Синдром професійного вигорання може мати серйозні наслідки і подекуди потребувати медичного втручання. У цьому випадку рефлексія дасть зрозуміти, де ви припустилися помилки, образно кажучи, наче ручка кінопроектора, допоможе «відмотати» плівку подій назад, щоб подивитися, коли стався «збій програми».

Традиційно виокремлюють 5 ключових груп симптомів, які відповідають синдрому професійного вигорання, зокрема в роботі правників:

Фізичні симптоми (втома, фізична втома, виснаження; зміна ваги; недостатній сон, безсоння; поганий загальний стан здоров'я, зокрема, за відчуттями; утруднене дихання, задишка; нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння; підвищення артеріального тиску; виразки та запальні захворювання шкіри; хвороби серцево-судинної системи);

Емоційні симптоми (брак емоцій; песимізм, цинізм і черствість у роботі та особистому житті; байдужість, втома; відчуття безпорадності та безнадійності; агресивність, дратівливість; тривога, посилення ірраціонального занепокоєння, нездатність зосередитись; депресія, почуття провини; істерики, душевні страждання; втрата ідеалів, надій чи професійних перспектив; збільшення деперсоналізації своєї чи інших – люди стають безликими, як манекени; переважає почуття самотності);

Поведінкові симптоми (робочий час понад 45 годин на тиждень); під час роботи з'являється втома та бажання відпочити; байдужість до їжі; мінімальне фізичне навантаження; виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків; нещасні випадки – падіння, травми, аварії та ін.; імпульсивна емоційна поведінка);

Інтелектуальний стан (втрата інтересу до нових теорій та ідей у роботі, до альтернативних підходів у вирішенні проблем; нудьга, туга, апатія, втрата смаку та інтересу до життя; перевага стандартних шаблонів, рутини, ніж творчого підходу; цинізм чи байдужість до інновацій; відмова від участі в експериментах, які розвивають, тренінгах, освіті; формальне виконання роботи);

Соціальні симптоми (низька соціальна активність; падіння інтересу до дозвілля, захоплення; соціальні контакти обмежуються роботою; мізерні відносини на роботі та вдома; відчуття ізоляції, нерозуміння інших та іншими; відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег) [3].

Необхідно відзначити, що перелічені симптоми є умовами, в яких синдром професійного вигорання розвивається з більшою ймовірністю, але з безпосередніми причинами його формування. До таких причин належать конкретні обставини професійної діяльності правника, серед яких, насамперед, необхідно згадати:

- несподівані зміни у стані клієнта чи його близьких;
- необхідність внесення змін до звичного графіка життя і діяльності;
- збільшення професійних навантажень;
- етичні дилеми;
- множинні втрати;
- стигматизація.

Особливо швидко вигорають правники, які мають обмежене коло позитивно-забарвленого родинного спілкування. Саме вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт без «скидання» негативних переживань у зовнішнє середовище. Юридична професія в нашій країні здавна фемінізована, тому до перерахованих вище професійних стресорів додаються завантаженість домашньою роботою й дефіцит часу на сім'ю та дітей, а також значно занижена оплата праці [2, с. 76].

На думку С. Походенко, в емоційному вигоранні працівників-юристів істотну роль відіграють особистісний, рольовий та організаційний чинники. Особистісний чинник охоплює мотивацію, способи реагування на стреси та інші індивідуальні особливості, наприклад, низька оцінка значущості роботи, незадоволеність професійним зростанням і недостатня автономність. Найвразливішими є люди, які реагують на стрес за типом А (агресивно, нестримано, прагнучи суперництва), а також ті, хто працюють з високою самовідданістю й відповідальністю, бо знайшли своє покликання в роботі, працюють аж до самозабуття. Рольовий чинник пов'язаний із рольовою конфліктністю й рольовою невизначеністю. Організаційний охоплює характеристики

професійних завдань, характер керівництва, ступінь відповідальності. Разом з цим С. Походенко підкреслює, що багато дослідників висувають гіпотезу про існування індивідуальних розбіжностей у толерантності до розвитку емоційного вигорання, що вимагає ретельної експериментальної перевірки [2, с. 76-77].

Отже, до основних чинників, що обумовлюють вигорання правників, належать такі: щоденне психічне перевантаження, висока відповідальність, самовіддана допомога людям, дисбаланс між інтелектуально-енергетичними витратами та морально-матеріальною винагородою, рольові конфлікти. Емоційне вигорання небезпечне своїми наслідками, тому, якщо не звертати уваги на ознаки вигорання, що з'явилися, то услід за ними можуть виникнути депресії, нервові зриви, психосоматичні розлади.

Список використаних джерел

1. Вальчук С. Л. Синдром професійного вигорання. *Педагогічна майстерня*. 2014. № 6. С.30-32.
2. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у правників *Педагогіка і психологія*. 2019. № 4. С. 75-87.
3. World Health Organization. (1992). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. World Health Organization.

УДК 343.541+316.613.434](043.2)

Гришкова К. О.,

*магістрантка спеціальності 053 Психологія
665.мз групи ЧНУ ім.Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

НАСИЛЬСТВО ТА АГРЕСІЯ: СУТНІСТЬ ТА ВИДИ

Під гендерним насильством (gender-based violence) мається на увазі насильство, яке чинять переважно чоловіки проти переважно жінок [7, с.59]. Загалом оскільки агресивна поведінка очікується від саме чоловіків, то чоловіки – це та група, яка чинить насильство будь-якого типу і яка так само страждає від насильства (у війнах, розбоях, вуличному насильстві тощо). Тобто, передусім чоловіки є як агресорами, так і жертвами насильницької поведінки.

У 1993 році була прийнята Декларація ООН про викорінення насильства щодо жінок. У статті 1 надається визначення насильству проти

жінок: «довільний акт насильства, скоєний на підставі статевої ознаки, який спричиняє або може спричинити фізичний, статевий чи психологічний збиток або страждання жінкам, а також загрози скоєння таких актів, примусове чи довільне позбавлення свободи або особистого життя» [5, с.43].

З'ясувалося, що є певні форми насильства, про які ще років п'ятдесят тому не прийнято було говорити або визначати таку поведінку як насильство. Жінки, які боролися за свої права, виходили на вулиці із слоганами «Особисте – це політичне». Вони мали на увазі також і насильство у сім'ї, у приватній сфері, яка мало регулювалася державою. Інші групи жінок виступали проти примусових шлюбів або так званого «жіночого обрізання» (практики, які до сих пір трапляються у країнах Африки чи Азії). Виявилося, що такі форми насильства, які стосуються радше приватного життя – велика проблема, яка потребує вирішення [1].

Тому Організація Об'єднаних Націй вирішила виділити окремий тип насильства – гендерне насильство або насильство проти жінок (поширена міжнародна абревіатура VAW – violence against women), в основі якого лежать владні стосунки між чоловіками і жінками [1].

Ще одна важлива ознака гендерного насильства – це радше так зване невуличне насильство, тобто, жертва може знати насильника. І дійсно, у випадку згвалтувань доволі часто насильниками є не невідомі чоловіки, а знайомі жінці люди. Тобто, проблема у тому, що це той тип насильства, яке не завжди очікується, адже ми звикли вважати, що «наш дім – це наша фортеця», що у приватній сфері, у сім'ї ми можемо почуватися захищено.

Як підсумовує американський соціолог у розділі книги «Гендероване суспільство» (2000) про «Гендер насильства»: «Однією з найсуттєвіших «причин» чоловічого насильства є гендерна нерівність» [3, с.42].

Найпоширенішими видами гендерного насильства у світі вважаються згвалтування, домашнє насильство (або насильство у сім'ї), проституція, секс-торгівля, сексуальні домагання.

Розповсюджені у світі також приклади гендерного насильства, які пояснюються так званою культурою, традиціями та звичаями. Наприклад, ранні або дитячі (часто примусові) шлюби, обрізання жіночих статевих органів, убивство честі.

Всесвітня організація з охорони здоров'я (ВООЗ) привертає окрему увагу на сексуальне насильство щодо жінок з боку інтимного партнера (Intimate partner and sexual violence against women).

ВООЗ наводить таку класифікацію видів насильства відповідно до життєвого циклу жінки (див.табл.1).

Таблиця 1.

Типи насильства відповідно до віку жінок (класифікація ВООЗ) [1]

№	Віковий цикл	Типи насильства
1	До народження	Селективні за статтю аборти
2	Дитинство	Жіноче дітовбивство; фізичне, сексуальне і психологічне насильство
3	Дівочтво	Дитячий шлюб; обрізання жіночих статевих органів; фізичне, сексуальне і психологічне насильство; інцест; дитяча проституція і порнографія
4	Підлітковий вік і повноліття	Насильство у процесі залицяння і зустрічання (наприклад, зґвалтування від інтимного партнера, обливання кислотою); сексуальні стосунки через економічну необхідність; інцест; зґвалтування; сексуальні домагання; примус до проституції і порнографії; торгівля жінками; примусовий секс у шлюбі; насильство з боку партнера; зловживання і приданим і вбивства; вбивство з боку партнера; психологічне насильство; зловживання жінками з інвалідністю; примусова вагітність
5	Літній вік	Примусове «самогубство» або вбивство вдів з економічних причин; сексуальне, фізичне і психологічне насильство

Певні типи гендерного насильства можуть відбуватися як з боку партнера, так і держави. Наприклад, примусовий аборт і примусова стерилізація.

Отже, 1) це – проблема 21 століття, актуальна для усіх країн світу; немає жодної країни, де ця проблема була б розв’язана; 2) перейшла зі сфери “приватності” у публічну сфери (тобто, особисте стало політичним), тому наразі розв’язується на державному рівні; 3) насильство може пояснюватися «культурою» - наприклад, так звані “вбивства честі” (родина звинувачує жінку в непокорі бажанню «зберігати сімейні традиції» та вбиває через те, що жінка мала стосунки із чоловіком без згоди сім’ї, часто із чоловіком із іншої культури, трапляється у таких країнах як Єгипет, Ємен, Пакистан, Туреччина та інших); 4)

необхідні спільні зусилля дослідницького, політичного, громадського і медіа середовищ, аби подолати проблему гендерного насильства.

Література:

1. Гендерно зумовлене насильство. Ла-Страда Україна : вебсайт. 2021. URL: <https://www.facebook.com/lastradaukraine/posts/1997840736959667/>.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво «Старого Лева», 2015. 424 с.
3. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерний дискурс в психологічній науці та педагогічній практиці. Психологічний часопис. 2016. Вип. 1. С. 41–55.
4. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України вид 7 грудня 2017 р. № 2229-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text>.
5. Кізь О.Б., Кікінежді О.М. Формування гендерної культури молоді : науково-методичні матеріали до тренінгової програми. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2009. 160 с.
6. Марценюк Т. Гендер для всіх. Виклик стереотипам. Київ : Основи, 2017. 256 с.
7. Турищева Л., Дорожко І., Малихіна О. Насильство. Булінг. Проблема в запитаннях та відповідях. Харків : Видавнича група «Основа», 2019. 144

УДК 159

***Глушаниця О. С.,**
здобувачка спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ

Метою дослідження було вивчити вплив емоційного інтелекту на міжособистісне спілкування підлітків та оцінити, наскільки високий або низький рівень емоційного інтелекту сприяє покращенню або ускладненню комунікаційних процесів у цій віковій групі.

Для проведення дослідження була організована група з 40 учнів Маринівського професійного аграрного ліцею віком від 14 до 16 років (20 хлопців та 20 дівчат). Учасників було розподілено на дві групи за

принципом випадковості. Для оцінки рівня емоційного інтелекту та міжособистісного спілкування використовувалися наступні методики:

1. Опитувальник емоційного інтелекту "ЕмІн" (Д. В. Люсін): даний інструмент оцінює загальний рівень емоційного інтелекту та його складові (емоційна обізнаність, управління емоціями, емоційна експресія тощо) [6, с. 263].

2. Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" (МЛО-АМ) (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін): допомагає оцінити здатність підлітків до соціальної та психологічної адаптації в міжособистісному спілкуванні.

3. Тест емоційного інтелекту (Н. Холл): спрямований на визначення рівня розвитку емоційних компетенцій, таких як самоусвідомлення, емпатія, управління емоціями та міжособистісна комунікація.

4. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк): використовується для діагностики станів тривожності, стресу, агресивності, що можуть впливати на міжособистісне спілкування.

Дослідження тривало три місяці, протягом яких було проведено три етапи:

1. первинна діагностика емоційного інтелекту та соціальних навичок підлітків,
2. тренінгове втручання для розвитку емоційного інтелекту,
3. повторна діагностика для оцінки змін.

За результатами первинного діагностування було виявлено, що більшість підлітків має середній рівень емоційного інтелекту. За опитувальником "ЕмІн" середній рівень склав 56,2 балів із 100 можливих. Розподіл за гендерною ознакою показав, що дівчата мали трохи вищий рівень емоційної обізнаності та регуляції емоцій (середній показник для дівчат – 59,4 бали, для хлопців – 52,9 балів). Це може бути пов'язане з більшою соціалізованістю дівчат та їхньою схильністю до вербалізації емоцій [4, с. 120].

Результати за тестом Холла також показали середній рівень розвитку емоційних компетенцій у підлітків, особливо в таких аспектах, як самоусвідомлення та емпатія (середній показник – 57,1 балів). Однак були виявлені труднощі в управлінні власними емоціями у стресових ситуаціях, особливо у хлопців.

За тестом Айзенка було виявлено, що 18% підлітків мають високий рівень тривожності, що негативно впливає на їхні комунікативні здібності. Підлітки з високим рівнем тривожності частіше виявляли агресивні реакції або замикалися в собі в міжособистісних стосунках.

Також було виявлено, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту (вище 60 балів за опитувальником "ЕМІн") мають кращі показники соціальної адаптивності за МЛЮ-АМ. Вони були більш схильні до співпраці, краще взаємодіяли з однолітками, демонструючи вищий рівень емпатії та соціальної компетенції.

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про наявність впливу емоційного інтелекту на міжособистісне спілкування підлітків. Підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту краще адаптуються до соціальних умов, демонструють вищий рівень емпатії та здатність до продуктивного вирішення конфліктів. Це підтверджується даними діагностичних методик, де вищий рівень емоційної обізнаності корелює з кращими показниками соціальної адаптації [1, с. 87].

На другому етапі дослідження було розроблено та впроваджено тренінгову програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту підлітків. Програма тривала протягом восьми тижнів і включала наступні модулі:

- Розвиток самоусвідомлення: підлітки навчалися розпізнавати свої емоції, аналізувати їх причини та наслідки.
- Управління емоціями: учасники вчилися керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях, використовуючи різні техніки, такі як дихальні вправи та техніки релаксації.
- Розвиток емпатії: учасники працювали над розвитком здатності розуміти емоції інших людей та проявляти емпатію.
- Міжособистісна комунікація: учасники тренували навички активного слухання, ефективного вираження емоцій та управління конфліктами.

Тренінги проходили в інтерактивній формі, використовуючи рольові ігри, групові дискусії та індивідуальні завдання. Учасники отримували зворотний зв'язок від тренерів та своїх однолітків щодо успіхів у розвитку емоційної компетентності.

Після проведення тренінгової програми було проведено повторну діагностику емоційного інтелекту та міжособистісних навичок підлітків, результати якої показали суттєві позитивні зміни [3, с. 368].

Зокрема, середній рівень емоційного інтелекту за опитувальником «ЕМІн» підвищився на 12%, досягнувши 63,1 балів. Найбільш значущі зміни відбулися в аспекті управління емоціями, де показники зросли з 52,3 до 60,7 балів. Це свідчить про те, що тренінг допоміг підліткам краще контролювати свої емоції в стресових ситуаціях та ефективніше виражати їх.

За результатами тесту Холла, покращення самоусвідомлення та емпатії стали найбільш виразними: рівень самоусвідомлення зріс на

15%, а емпатії – на 10%. Підлітки стали більш чутливими до емоційних станів оточуючих і частіше виявляли готовність до співпраці та підтримки.

Згідно з МЛО-АМ, рівень соціальної адаптивності також покращився, особливо у групі дівчат. Якщо до тренінгу середній показник адаптивності становив 48,7 балів, то після його проведення він зріс до 54,5 балів, що свідчить про покращення здатності підлітків адаптуватися до соціальних ситуацій та ефективніше взаємодіяти з однолітками [9, с. 69].

Тест Айзенка показав зниження рівня тривожності у підлітків на 8%, що також позитивно вплинуло на їхні міжособистісні взаємини. Підлітки стали менш схильними до агресивної поведінки та більш відкритими до вирішення конфліктів мирним шляхом.

Результати формувального експерименту підтвердили ефективність запропонованих корекційних заходів. Після проходження тренінгової програми спостерігалось значне зростання показників емоційного інтелекту, зокрема у сферах емпатії, емоційної саморегуляції та соціальних взаємин. Учасники експериментальної групи продемонстрували поліпшення у вирішенні конфліктів, зниження рівня тривожності та агресивності, що вказує на позитивний вплив програми на їхню емоційну і соціальну адаптацію. Оцінка ефективності корекційних заходів також підтвердила необхідність інтеграції подібних програм у систему психологічної підтримки підлітків, оскільки розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків та підвищенню загального рівня емоційного благополуччя [2, с. 354].

Таким чином, проведене дослідження продемонструвало ефективність тренінгових програм у розвитку емоційного інтелекту підлітків. Розвиток емоційної компетентності позитивно впливає на міжособистісне спілкування підлітків, покращуючи їхню здатність до адаптації в соціальних ситуаціях, знижуючи рівень тривожності та агресивності. Тренінгова програма сприяла суттєвому зростанню рівня емоційного інтелекту та соціальних навичок, що було підтверджено результатами діагностики після проведення експерименту.

Список використаних джерел:

1. Кузнецов М.А., Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів підлітків в умовах іспиту. – Харків: «Діса плюс», 2017. – 189 с.
2. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену.

Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355.

3. Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362–369.

4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. Вісник ДНУ. Педагогіка і психологія. 2018. Т. 20. № 9/1. С. 116– 123.

5. Носенко Е. Л. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Дніпропетровськ: Інновація, 2019. 178 с.

6. Подофеї С.О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2019. №1. С. 260-265.

7. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми зв'язку рівнів сформованості емоційного інтелекту з успішністю життєдіяльності особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 10. №19. С. 592–602.

8. Четверик-Бурчак А.Г. Роль особистісних настанов у формуванні емоційного інтелекту як чесноти. Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. 2019. № 47. Сер. Психологія. С. 161–167.

9. Чумакова А. А. Емоційна культура як педагогічний феномен: підходи, поняття, структура. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2019. № 1 (31). С. 63–71.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ» У ПСИХОЛОГІЇ

Тема емоційного інтелекту є однією з найбільш актуальних у сучасній психології, оскільки цей феномен має великий вплив на розвиток особистості та соціальні взаємодії. Розуміння емоційного інтелекту є ключовим для забезпечення успішного адаптаційного процесу у суспільстві та досягнення особистих і професійних цілей. У психології емоційний інтелект (EI) вивчається як складний багатокomпонентний феномен, що включає здатність усвідомлювати, розпізнавати, розуміти та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей.

У цій частині дипломної роботи буде здійснено теоретичний аналіз розвитку поняття емоційного інтелекту, починаючи з історії дослідження емоцій як психологічного феномену, формування самого поняття емоційного інтелекту та його ключових компонентів, а також його ролі у розвитку підлітків. Особлива увага приділятиметься основним напрямкам досліджень емоційної сфери та ролі емоційного інтелекту в цих процесах [6, с. 349].

Емоції завжди привертали увагу філософів, педагогів та психологів. Ще у стародавні часи філософи, такі як Платон і Аристотель, намагалися пояснити природу емоцій та їхній вплив на поведінку людини. Однак систематичне вивчення емоцій почало розвиватися у психології лише в XIX столітті. Виникнення таких напрямків, як експериментальна психологія та психоаналіз, сприяло формуванню нових підходів до дослідження емоцій.

Важливим етапом у розвитку теорії емоцій стало створення еволюційної теорії емоцій Чарльзом Дарвіном, який вважав емоції адаптивним механізмом, що допомагає виживати. Дарвін стверджував, що емоції універсальні, і їхні прояви можна спостерігати у тварин та людей. Це стало початком систематичних спроб зрозуміти емоційний світ через наукову призму [3, с. 222].

Подальший розвиток теорії емоцій у психології відбувся завдяки дослідженням таких науковців, як Вільям Джеймс, який створив теорію емоцій Джеймса-Ланге, що пропонувала, що емоції є наслідком фізіологічних реакцій на події. Ця теорія вказувала на зв'язок між

фізіологією та емоційними реакціями, відкриваючи шлях до глибшого розуміння ролі тіла у формуванні емоцій.

Також вагомий внесок зробив Зигмунд Фрейд, засновник психоаналізу, який розглядав емоції як невід'ємну складову несвідомих процесів і мотиваторів людської поведінки. На його думку, придушені емоції та внутрішні конфлікти можуть впливати на психічне здоров'я, що стало основою для подальшого розвитку психотерапевтичних підходів до роботи з емоціями.

У XX столітті до вивчення емоцій активно долучилися гуманістичні психологи, такі як Карл Роджерс і Абрахам Маслоу, які розглядали емоції як частину особистісного розвитку та самореалізації. Важливим моментом став також розвиток когнітивної психології, яка вплинула на розуміння взаємозв'язку між емоціями та когнітивними процесами. Арон Бек, один із засновників когнітивної терапії, підкреслював, що емоції часто є результатом когнітивних переконань і сприйняття ситуацій [5].

Поняття емоційного інтелекту почало формуватися у кінці XX століття завдяки роботам Пітера Саловей та Джона Меєра, які першими дали наукове визначення цього терміну у 1990 році. Емоційний інтелект, за їхньою версією, – це здатність людини розпізнавати та виражати емоції, розуміти їх, а також регулювати як власні емоції, так і емоції інших. Саловей і Меєр виокремили п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту: усвідомлення власних емоцій, управління емоціями, самомотивація, емпатія та соціальні навички.

Інтерес до емоційного інтелекту значно зріс після публікації книги Данієля Гоулмана «Емоційний інтелект» у 1995 році, де автор довів, що емоційний інтелект є не менш важливим, ніж когнітивний інтелект (IQ) для досягнення успіху як у професійному, так і в особистісному житті. Гоулман розширив концепцію емоційного інтелекту, додавши до неї аспекти соціальної взаємодії, лідерства та управління емоціями у стресових ситуаціях [4, с. 29].

На основі цих робіт було створено багато методів для вимірювання рівня емоційного інтелекту, наприклад, методики Майєра-Саловей-Карузо (MSCEIT), які дозволяють оцінити здатність людей розуміти і використовувати емоції у повсякденному житті.

Основною особливістю емоційного інтелекту як психологічного феномену є те, що він визначає, наскільки ефективно людина може адаптуватися до емоційно напружених ситуацій, зберігати контроль над власними реакціями та будувати гармонійні міжособистісні стосунки.

Емоційна сфера охоплює різноманітні емоційні переживання, які є основою для психологічного функціонування людини. Вона включає як позитивні, так і негативні емоції, які допомагають людині реагувати на навколишнє середовище та адаптуватися до нього. Основними напрямками дослідження емоційної сфери є вивчення емоційного сприйняття, регуляції емоцій, емоційної стійкості та емпатії.

Когнітивні теорії емоцій розглядають емоції як результат взаємодії між когніціями (думками) та афективними станами. Річард Лазарус, один з провідних когнітивних психологів, висунув теорію стресу та когнітивної оцінки, яка пояснює, що емоції виникають внаслідок оцінки людиною ситуації як сприятливої або загрозливої [1, с. 6].

Іншим важливим напрямком дослідження є роль емоцій у міжособистісних стосунках. Тут важливим аспектом є емпатія, яка полягає у здатності відчувати та розуміти емоційні стани інших людей. Важливість цього феномену особливо проявляється у сфері психологічного консультування та психотерапії, де емпатія є основою для встановлення терапевтичного контакту.

Дослідження емоцій також торкаються теми емоційної регуляції – здатності керувати власними емоціями з метою уникнення негативних наслідків або підтримання позитивного емоційного стану. Теорія Джеймса Гросса про процеси регуляції емоцій пояснює, як людина може свідомо змінювати свої емоційні реакції на зовнішні подразники, зокрема через переоцінку ситуації або активне придушення емоцій [8, с. 45].

Період підліткового віку є надзвичайно важливим для розвитку емоційної сфери особистості, оскільки в цей час підлітки стикаються з багатьма змінами, як у внутрішньому, так і в зовнішньому середовищі. Розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці допомагає їм адаптуватися до цих змін та успішно впоратися з емоційними викликами, такими як стрес, тривога, соціальні конфлікти та складності у навчанні.

Емоційний інтелект сприяє розвитку емпатії, що дозволяє підліткам краще розуміти емоції інших людей та будувати здорові міжособистісні стосунки. Це важливо для формування соціальних навичок, які будуть корисні у дорослому житті. Підлітки, які мають високий рівень емоційного інтелекту, краще справляються зі стресом, мають більш позитивний образ «Я» і частіше досягають успіху у навчанні [2, с. 165].

Дослідження показують, що розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці є пов'язаним з вищим рівнем емоційної стійкості, соціальної компетентності та психічного благополуччя. Це

пояснюється тим, що підлітки з розвиненим емоційним інтелектом краще розуміють свої емоції, знають, як ними керувати, і мають здатність до самоорганізації, що допомагає їм долати складні життєві ситуації та уникати деструктивної поведінки.

Емоційний інтелект є важливим елементом психологічного розвитку особистості, який має суттєвий вплив на всі аспекти людської діяльності.

Емоційна сфера охоплює широкий спектр психічних процесів, які включають відчуття, афективні реакції, настрій та емоції. Її дослідження є ключовим елементом у розумінні поведінки та взаємодії особистості. На сьогодні існує кілька основних напрямків дослідження емоцій: біологічний (нейропсихологічні основи емоцій), когнітивний (взаємозв'язок між емоціями і мисленням), соціальний (роль емоцій у соціальних взаєминах) та культурний (вплив культурних норм на емоційний розвиток). Різні аспекти емоційної сфери підлітків потребують спеціального вивчення з огляду на їхній інтенсивний психоемоційний розвиток у цей період.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні емоційної сфери підлітків, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, соціальних навичок та саморегуляції. У підлітковому віці підвищується емоційна чутливість, що робить підлітків вразливими до впливу емоційних подразників. Водночас, розвиток емоційного інтелекту сприяє кращій адаптації підлітків у соціумі, підвищенню їхньої стресостійкості, поліпшенню міжособистісних відносин та загальному емоційному благополуччю. Розуміння та розвиток емоційного інтелекту є важливим завданням для психологів, педагогів та батьків у процесі виховання та навчання підлітків [7, с. 368].

Підсумовуючи, дослідження показало, що розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником для успішної соціалізації та психічного здоров'я підлітків, а його вивчення вимагає комплексного підходу, який поєднає теоретичні засади з практичними інструментами для розвитку емоційної компетентності в підлітковому віці.

Література:

1. Амплєєва О. М. Теоретична модель емоційного інтелекту як важливого компоненту професійної діяльності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Випуск 3. 4-9 С.
2. Бояціс Р. Емоційний інтелект лідера. Київ: Наш формат, 2019. – 288 с.

3. Брусакова О. В. Особливості емоційного інтелекту осіб студентського віку. Особистість, суспільство, закон. Харків, 2021. С. 221-224.

4. Головань Т. Необхідність розвитку емоційного інтелекту EQ [Текст] / Т. Головань // Світ виховання. – 2015. – №3. – С. 29-30.

5. Кириченко Р.В. Емоційний інтелект як фактор ділової успішності керівника. Матеріали Двадцять восьмої Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки – ХХІ сторіччя». URL: <http://nauka.zinet.info/28/kyrychenko.php> (дата звернення: 12.04.2024).

6. Максьом К. В. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 348–355.

7. Могіляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. Вип. 14. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362–369.

8. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ, 2017. 126 с.

УДК 316.48:316.36-057.36

Дрозд О. В.,

*канд. пед. наук, в.о. доцента кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТІВ У СІМ'ЯХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Військові дії, які розгорнулися на території України з 24 лютого 2022 року, зумовили виникнення та посилили перебіг сімейних криз у більшості українських родин. Насамперед, це пов'язано з низкою факторів, серед яких провідне місце належить таким: примусове розлучення сімей, вимушене переселення в інші міста та країни, війсьний стан та проходження військової служби багатьма чоловіками, загибель великої кількості людей і переживання втрати рідними загиблих, руй-

нація помешкань та втрата усталеного ритму життя. Ці та інші реалії сьогодення викликають надскладні емоційні переживання невизначеності, небезпеки та відчаю, які позначаються на функціонуванні всієї сімейної системи та подружньої підсистеми зокрема.

Сім'ї військовослужбовців – це особлива категорія, тому що перед нею виникають певні соціальні перешкоди, в силу специфіки несення військової служби. Взаємини в сім'ї підпорядковані вимогам військової служби, обставинам, пов'язаним з виконанням військового обов'язку. Отже, специфіка конфліктів, які виникають в таких сім'ях, обумовлена зіткненням власних сімейних потреб з підвалиною і регламентом армійського життя. У нашій статті ми розглянемо соціально-психологічні особливості сімей військовослужбовців, основні причини виникнення конфліктів і соціально-особистісні особливості дітей, які виховуються в сім'ях військовослужбовців [3].

Соціально-психологічні особливості сімей військовослужбовців:

1. Готовність членів сім'ї підпорядкувати уклад сімейного життя правилам і розпорядку служби в Збройних силах.

2. Висока адаптивність до зміни навколишнього оточення (часті переїзди, зміна місця проживання, роботи, школи і т. д.).

3. Готовність до великих фізичних і емоційних навантажень у зв'язку зі зміною клімату, соціально-побутових умов, оточення і т. д.

4. Психологічна стресостійкість, позаяк сім'я військовослужбовця може стикатися з рядом соціальних проблем на новому місці (пошук житла, працевлаштування, місця в дитячому освітньому закладі, наданні медичної допомоги).

5. Соціальна депривація або брак спілкування, який викликаний певним регламентом військової служби, що може неблагополучно позначатися на психологічному кліматі всередині сім'ї. Обмеженість соціальних контактів породжує гостру потребу спільного проведення часу, уваги, турботи, що не завжди поєднується з графіком служби.

6. Емоційна стійкість і витримка дружини військового, здатність створювати умови для успішного проходження військової служби чоловіка, з гідністю переносячи тяжкість розлуки, стресові ситуації, тривогу і страх за його життя і здоров'я.

7. Значимість створення домашнього затишку для військовослужбовця в силу високої напруженості і відповідальності, повної віддачі військовій службі.

Основні причини виникнення сімейних конфліктів:

1. Претензія на лідерство в сім'ї.

2. Незадоволеність у виконанні своїх обов'язків, як подружжя і батьків.

3. Незадоволеність матеріальним становищем.
4. Труднощі соціалізації дітей.
5. Труднощі адаптації до нових умов.
6. Труднощі організації соціально-побутових умов.
7. Тривале перебування військовослужбовця в чоловічому колективі.
8. Розбіжності в методах виховання дітей.
9. Прагнення чоловіка до авторитарного стилю спілкування [3].

Розглянемо детально соціально-особистісні особливості дітей, які виховуються в сім'ях військовослужбовців:

1. Найчастіше дитячо-батьківські відносини вибудовуються за принципом авторитарного стилю виховання і переважаючого домінування батька в сім'ї. Вимога жорсткої дисципліни, виконання завдань, встановлення жорстких меж і заборон.

Але в разі, якщо домінантна позиція батька в сім'ї поєднується з його авторитетом, побудованим на повазі і визнання в батька таких якостей, як сила духу, мужність, патріотизм, з бажанням наслідувати його вчинки і особистісні якості; із застосуванням системи заохочень, умінням йти на компроміс з дитиною, даючи їй можливість свободи вибору і слова, діти військовослужбовців виростають дисциплінованими, соціально адаптованими, відповідальними, морально стійкими і емоційно зрілими.

2. Відносини з матір'ю, з якою дитина проводить більшу частину часу, носять симбіотичний характер. Формується залежність від присутності мами, її стану, настрою, схвалення своїх вчинків [3].

Тут дуже важлива позиція мами, якій (при відсутності постійної роботи) необхідно заповнювати свій життєвий простір не тільки вихованням дитини, але і власними захопленнями та інтересами, даючи можливість дитині дистанціюватися, щоб самостійно проходити свій життєвий шлях, який диктують власні потреби та інтереси.

3. Можливо прояв тривожності, агресивності, соціальної дезадаптації в зв'язку з кочовим способом життя, який змушена вести сім'я військовослужбовця.

При виникненні подібних ситуацій, необхідно підвищувати рівень батьківської компетентності, аналізувати стиль сімейного виховання, враховувати індивідуально-психологічні особливості дитини, її вікові кризи і потреби на кожному етапі розвитку.

4. Прояв тривожності, як страх втрати батька, очікування майбутньої небезпеки, загрози.

Слід формувати у дитини почуття впевненості в тому, що батько сильний, сміливий, впорається з будь-яким військовим завданням, не демонструючи дитині власні страхи і побоювання, оберігаючи її від інформації в ЗМІ, створюючи позитивний настрій.

З найменшими дітьми опрацьовувати страх втрати можна в сюжетно-рольовій грі, за допомогою малюнків, творів, казок.

Також діє соціально-психологічна служба підтримки сімей військовослужбовців, де можна отримати допомогу дитячого психолога, мати можливість брати участь у тренінгах допомоги дружинам військових.

5. Обмеженість і нестабільність соціальних контактів ускладнює формування певних емоційних зв'язків з людьми, не дає можливості тривалого збереження міжособистісних відносин. Діти військовослужбовців комунікабельні. Часта зміна місця проживання, шкіл, кола спілкування сприяє тому, щоб дитина навчилася знаходити спільну мову з різними людьми і виробляти певні моделі поведінки, набуваючи життєвий досвід [1].

Під час війни рольова функція чоловіка покладається на дружину. Як фізіологічно, так і психологічно чоловіки і жінки відрізняються. Але початкова роль різко змінилася. Жінці необхідно швидко орієнтуватися в часі, приймати рішення не тільки за себе, але і за інших у сім'ї, забезпечувати необхідними для існування продуктами, забезпечувати житлом і т. д.

У такому вигляді не слід порівнювати розуміння концепції рівноправності чоловіка і дружини. Жінка воєнного часу отримує величезний тягар, який покладається без її волі і бажання, яке вона добровільно не вибирала. Жінки несуть непомірний тягар утримання своїх сімей як фінансово, так і морально. І якщо чоловік більш стійкий до стресів, то жінка чутлива і незахищена.

В родині відбувається порушення сімейних цінностей, як наслідок – порушення адаптації: порушення емоційного стану, з'являються поведінкові симптоми, викликані певними стресовими факторами.

Підсистеми подружньої пари піддаються важливим випробуванням в екстремальних ситуаціях. Ці фактори виникнення проблем між партнерами потребують ретельного подальшого вивчення та пошуку оптимальної стратегії психологічної та психотерапевтичної допомоги як під час війни, так і після її завершення. В іншому випадку сімейну систему чекатиме поглиблення кризи, в результаті чого неминуче відбудеться руйнування сім'ї і збільшення кількості розлучень.

Найкращим ключем для порозуміння й знаходження консенсусу є толерантність. Психологи виокремлюють міжособистісну толерантність трьох типів: природна толерантність-довірливість при абсолютному нетерпінні; моральна толерантність-терпіння, терпимість; моральна толерантність-прийняття, довіра, на противагу насильству і маніпулюванню передбачає як повагу цінностей і смислів, значущих для іншого, так і усвідомлення і прийняття власного внутрішнього світу, своїх власних цілей і бажань, переживань і почуттів [2].

Отже, конфлікт можна не тільки подолати, а й попередити і не допустити. У цьому сенсі важливу роль відіграє толерантність, що передбачає повагу, прийняття і правильне розуміння форм самовираження і прояви людської індивідуальності.

Війна приносить багато випробувань і розчарувань у відносини. Одних людей розділяє відстань, інші стикаються з надмірним злиттям – коли партнери переживають періоди війни в одній кімнаті. Не кожна пара може довго витримувати і перше, і друге.

Уміння будувати і підтримувати надійні близькі стосунки, в яких панує безпека, довіра, відкритість і взаємопідтримка, позитивно впливає на якість життя, психічне здоров'я, забезпечує почуття причетності і любові. Тому визнання важливості близьких стосунків та визначення шляхів розвитку та підтримки здорових стосунків є важливим, особливо коли це стосується кожної людини, суспільства та нації в цілому.

Список використаних джерел

1.Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Н.А. Агаєв, О.М. Кокун, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, В.В. Остапчук, В.В. Ткаченко. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Мороз Т. Соціальні проблеми військовослужбовців – відповіді на найпоширеніші запитання: Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип. 41 (44). Веб-сайт. URL: <https://life-after-ato.com.ua/post/264>.

3.Потапчук Є. М. Актуальні питання становлення та зміцнення сім'ї військовослужбовця Прикордонних військ. *Збірник наукових праць*. Хмельницький: Видавництво АПВУ, 2016, № 2. Ч. III. С. 104 – 107.

*Алексєєва Я. В.,
здобувачка спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник: Дрозд О.В.
канд. пед. наук, в.о. доцента кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНІКИ КОЛАЖ

Арт-терапія є одним із ефективних методів психологічної підтримки і розвитку особистості, особливо в підлітковому віці, коли відбуваються значні зміни в емоційній та соціальній сфері. Використання арт-терапевтичних технік дозволяє підліткам краще розуміти себе, виражати внутрішні переживання і конфлікти, а також розвивати творчий потенціал. Однією з популярних технік в арт-терапії є колаж, який не лише стимулює креативність, але й сприяє самовираженню та рефлексії.

Підлітковий період є складним і важливим етапом розвитку особистості. У цей час відбуваються суттєві зміни в психіці, формуються цінності та ідентичність, з'являється потреба у самостійності та самовираженні. Підлітки часто стикаються з труднощами у спілкуванні з дорослими та однолітками, відчувають невпевненість у собі та своїх можливостях, що може призводити до емоційної нестабільності, конфліктів і стресу.

Арт-терапія – це метод психотерапії, що використовує художні засоби для дослідження і вираження внутрішнього світу людини. Вона дозволяє безпосередньо звертатися до підсвідомості, допомагає у вираженні емоцій, знижує тривожність і сприяє самопізнанню. У процесі створення художніх робіт підлітки можуть без страху і засудження висловлювати свої думки та почуття, що робить цей метод особливо ефективним для роботи з молоддю [1].

Колаж – це техніка створення художніх творів шляхом наклеювання різних матеріалів (фотографій, малюнків, текстур, кольорових паперів тощо) на основу. Ця техніка є дуже привабливою для підлітків, оскільки вона не вимагає спеціальних художніх навичок, але водночас дозволяє створювати яскраві та змістовні роботи.

Колажування полягає у створенні зображень за допомогою фотографій, вирізок із газет і журналів, тканин, кольорового паперу, а також інших матеріалів, таких як дерево, дріт, мотузки тощо.

Основними завданнями при виконанні колажу є:

- вирішення внутрішньоособистісних і міжособистісних проблем;
- прояв творчих здібностей, оригінальності та унікальності;
- вираження емоцій та думок через візуальні образи та зображення;
- вивільнення негативних емоцій;
- розробка планів і робота з мотиваційною сферою;
- усвідомлення патернів поведінки, соціальних ролей та настанов;
- формування образу майбутнього;
- структурування і визначення пріоритетів у власному житті;
- впорядкування чуттєвого досвіду особистості.

Основними темами колажів можуть бути: «Який Я?», «Яким мене бачать інші?», «Яким мене бачать батьки?», «Я хочу бути», «Мої цілі», «Мої мрії», «Мої вчинки», «Мої друзі», «Моє майбутнє», «Я-корислий», «Я і моя сім'я» «Минуле, Теперішнє, Майбутнє [1].

Техніку колажування можна ефективно застосовувати як у індивідуальній, так і в груповій роботі. Залежно від теми колажу можна використовувати музику, яка створює важливий фон для творчої діяльності та сприяє формуванню позитивної атмосфери.

Метод створення колажу полягає в приклеюванні або закріпленні будь-яким доступним способом (наприклад, за допомогою клейкої стрічки, скріпок, степлера, пластиліну тощо) на основу (зазвичай паперову) різноманітних вирізок (фотографій, ілюстрацій з журналів, газет, листівок, плакатів, а також їхніх окремих елементів, слів, літер, символів) на певну тему. Використання цих вирізок у колажі базується на підборі зображень, їхньому розташуванні в певному порядку та наділенні кожного зображення особливим значенням [3].

Передусім варто підкреслити, що створення колажу досить легке у виконанні, оскільки вирізати та наклеїти зображення може кожен, що дозволяє досягти успішного кінцевого результату. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до подальшої творчої діяльності, підвищує самооцінку та зменшує емоційну напругу. Крім того, процес створення колажу розвиває прогностичне мислення. Візуалізація бажань стимулює розвиток уяви, активуючи підсвідомість. Підсвідомість становить близько 90% психіки людини, і коли ми підсвідомо налаштовуємо себе на досягнення своїх цілей, мозок починає самостійно шукати шляхи, методи та способи перетворення бажань у реальність.

Арт-техніка «колаж», на відміну від інших образотворчих методів арт-терапії, дає можливість обмірковувати свої дії, змінювати композицію та переставляти елементи, пробуючи стільки варіантів, скільки потрібно. Використання готових зображень дозволяє структурувати творчий процес, стимулюючи формування символів і їхнє усвідомлення. Конкретність матеріалу допомагає подолати страх перед невизначеністю вільної творчості та сумніви у власних художніх здібностях.

Крім того, ця техніка є «економною» з точки зору витрат часу, не потребує значних витрат на матеріали, є дуже наочною і має як терапевтичний ефект, так і діагностичні можливості [2].

Переваги техніки колажу для підлітків:

Простота і доступність: Колаж не вимагає від підлітка вміння малювати або володіти складними художніми техніками, що знижує бар'єр для самовираження.

Швидке досягнення результату: Створення колажу не займає багато часу, що дозволяє підлітку швидко побачити результат своєї роботи і відчутти задоволення від творчості.

Можливість самовираження: Колаж дозволяє комбінувати різні матеріали і теми, що дає підлітку можливість виразити свої думки, емоції, інтереси та переживання.

Символічне значення: Підбір матеріалів для колажу часто здійснюється підсвідомо, що дозволяє виявити приховані аспекти особистості підлітка, його внутрішні конфлікти і бажання.

Розвиток креативності: Процес створення колажу стимулює уяву і творчі здібності, сприяє розвитку нестандартного мислення і художнього бачення.

Застосування техніки колажу в роботі з підлітками

Самопізнання і рефлексія: Колаж може стати інструментом для осмислення свого внутрішнього світу. Наприклад, створення «Колажу мрій» або «Колажу ідентичності» допоможе підлітку задуматися над своїми цілями, цінностями і образом «Я».

Емоційна розрядка: У моменти стресу чи конфлікту, колажування дозволяє безпечно виразити негативні емоції, зняти напруження і знайти гармонію.

Пошук рішень і подолання криз: Колаж може допомогти візуалізувати проблеми і знайти шляхи їх вирішення. Техніка «Колажу вибору» дозволяє підлітку побачити різні варіанти і наслідки своїх рішень.

Робота в групі: Групове створення колажів сприяє розвитку соціальних навичок, навчанню працювати в команді, а також обміну думками і переживаннями з іншими підлітками.

Підтримка самоповаги: Створюючи унікальний і виразний колаж, підліток підвищує свою самооцінку і відчуває себе здатним досягти успіху в творчості.

Арт-терапія, зокрема техніка колажу, є ефективним методом розвитку особистості підлітка. Вона сприяє самопізнанню, зниженню рівня тривожності, розвитку креативності та навичок соціальної взаємодії. Колаж дозволяє підліткам вільно висловлювати свої думки та почуття, що є важливим кроком у формуванні їхньої ідентичності та особистісного зростання.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. К.: Шк. Світ, 2007. 120 с.
2. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Простір арт-терапії: можливості інтеграції: матеріали XIV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 23–25 лютого 2017 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдюкової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. К. : Золоті ворота, 2017. 174 с.

УДК 153.621

Качаун Л. В.,

*здобувачка спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

Науковий керівник: Дрозд О. В.,

*канд. пед. наук, в.о. доцента кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Існує низка концепцій розгляду психологічних особливостей консультування осіб похилого віку, на які ми спираємося у науковому дискурсі проблеми. Зокрема, це психодинамічні погляди Зигмунда Фрейда; три типи конфліктної ситуації та теорія мотиваційних конфліктів Курта Левіна; «Я-концепція» Карла Роджерса; теорія потреб Абрахама Маслоу; теорія комплексу неповноцінності Альфреда Адлера; вчення про екстраверсію та інтроверсію Карла Юнга; теорія психо-соціального розвитку Еріка Еріксона; теорія Віктора Франкла та ін. Усі ці фундаментальні концепції допомагають з'ясувати психологічні аспекти консультування осіб похилого віку.

Хто з людей у певний період свого життя не замислювався над питанням: навіщо я живу, у чому сенс мого життя? Скільки трагічних колізій пов'язано зі спробами його розв'язання! Але найбільше подібних роздумів виникає у людини, яка гостро переживає старість. У житті кожної людини з'являються нові і нові випробування. І коли особис-

тість глибока, коли вона вміє тонко відчувати світ, тоді вона схильна до екзистенційної кризи. Натомість людина, яка звикла ризикувати, часто може потрапити в кризу, коли знову і знову слід все розпочинати з нуля. Саме з такими проблемами може зіштовхнутися психолог у ході консультування літніх людей.

Як правило, за консультацією до психолога звертаються переважно жінки. На нашу думку, особистісний простір є значущим компонентом у життєтворчості жінки в будь-якому віці. Тому важливою місією психолога є пошук смислів для жінки похилого віку. Психолог повинен давати певну семантику життю жінки, своєрідний глибинний смисл її існування. З проблемою втрати смислу життя зіштовхується більшість жінок після 50 років. Період, коли діти вже виросли і не потребують надмірної материнської уваги, а завантаженість на роботі також є меншою. Саме відсутність особистісного простору, на нашу думку, у більшості випадків і породжує екзистенціальний вакуум. Відповідно, особистісний простір жінки – це не лише певні прагнення, інтереси, а глибинне усвідомлення смислу власного життя та здатності наповнити його своєю неповторною, самобутньою семантикою. Таким чином, основними компонентами життєтворчого простору жінки є сімейна сфера, професійна реалізація, самоактуалізація та особистісний простір. Існує також багато як глибинно-психологічних, так і соціальних чинників, які блокують креативний потенціал жінки, погіршують її самопочуття і ускладнюють побудову траєкторії свого життєвого шляху [2, с. 57].

Криза людей похилого віку надзвичайно складна і переживається досить болісно, адже людина проходить справжню трансформацію, «ломку стереотипів», аналізує свої досягнення і здобутки. І нерідко в цю мить переживає фрустрацію. Втрата як умова життєвої кризи – це також найболючіша тема. Адже втрата батьків – це втрата минулого, а втрата дітей – це втрата майбутнього [1]. Таким чином, життєву кризу особистості може зумовити низка обставин і причин, сценарій у кожного свій. Зрозуміло, що і вихід із кризи кожен з нас шукає по-різному. Але людська природа спрямована на виживання, на опір і на прагнення до щастя. Тому кожна психологічно здорова особистість поступово долає кризу і переходить на новий виток свого розвитку.

Життя людини похилого віку супроводжується самотністю, проте нам більше імпонує думка, що кожна людина сама для себе визначає: обрати самотність чи усамітнення. Коли самотність стає проблемою, коли людина розуміє, що жити самотньо для неї – тягар, вона страждає і відчуває депресивний стан, тоді варто розглядати таку ситуацію як кризову. Але люди бувають самотні з деяких причин, бо в цього фено-

мену простежується чітка причинна наслідковість. Інший бік проблеми – це розчарування в житті, коли самотність як вибір, гірше – як трофей. Коли, наприклад, покинута літня жінка, яка зазнала фрустрацію в особистому житті, зраду, або була відкинута чоловіком, робить вибір «більше не вірити і не будувати стосунки». Але це більше помста самій собі. Такі жінки з часом можуть стати дуже набожними, часто відвідувати церкву, або завести кішку чи собаку. І з часом навіть отримувати насолоду від самотності. Самотність характерна найбільше похилому віку, коли відбувається глибока і глибинна робота над собою, можливо, навіть екзистенційний вакуум, критичний аналіз прожитого життя, рефлексія. Часто самотньою людина стає, втративши пару (коли один із подружжя помирає). Тобто, діти давно вилетіли з гнізда, а половинка пішла в засвіти. В такому випадку, дійсно, самотність може свідчити про кризовий стан особистості. Або ж той випадок, коли подружжя все-таки лишаються жити удвох, але вони чужі одне одному, і таке явище називають «самотність удвох» [1, с. 77].

На нашу думку, самотність – це ще й певний егоїзм особи, бо все, що вона робить, купує, створює належить тільки їй. У цьому простежується вузький індивідуалізм. Отже, самотність – це багатоваріантний феномен, який має певну неоднозначність, бо виражений як позитивними, так і негативними аспектами. Керуючись власним досвідом, є підстави для висновків, що криза – це шанс для душевної невичерпності, для саморозвитку і трансформації. В момент кризи можна дозволити собі слабкість, можна плакати і байдикувати певний час. Можна навіть відчувати прокрестинацію. Отже, вік не є причиною кризи. Якщо адекватно сприймати свої зміни, приймати свою не ідеальність, порівнювати себе із собою «вчора», а не з іншими людьми. Тому слід гідно приймати свій вік і з радістю йти в кожен новий день. Таким чином, криза не завжди є трагедією. І сильна людина стане ще сильнішою, пройшовши шлях боротьби і перемоги. Адже найбільша перемога в житті – це перемога над самим собою.

Список використаних джерел

1. Психологія особистості: Підручник для студ. вищ. навч. закл. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Київ: Вид-во ТОВ «КММ», 2017. 296 с.
2. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2016. 536 с.

ДО ПИТАННЯ ПРО ПРИРОДУ СИМПТОМУ ОСОБИСТОСТІ В СИСТЕМНИЙ СИСТЕМНИЙ ПСИХОТЕРАПІЇ

Воєнні дій, які тривають на території України вже 11 рік, безумовно, впливають на всі рівні життєдіяльності людини. Так, невизначеність та переживання стресу позначаються на фізичному, емоційно-чуттєвому, когнітивному та духовному вимірах буття особистості. Насамперед, це виявляється тоді, коли ресурсів психіки є недостатньо, щоб впоратися з певною ситуацією, то психоемоційне навантаження відреаговується здебільшого через фізичний рівень. Таким чином, виникають симптоми та захворювання, які мають психосоматичну природу.

У медичній літературі можемо знайти таке визначення поняттю симптомом. Симптом – це ознака хвороби, яку можливо виявити на основі клінічних методів дослідження або на підставі скарг клієнта. Наявність симптому передбачає появу чогось нового та незвичного (наприклад, температура, біль), або, навпаки, зникнення будь-чого нормального (наприклад, рефлексів у стані коми). *Симптом* – це елементарний вияв хвороби, який свідчить про зміну самопочуття. Симптоми бувають специфічні (властиві саме цій хворобі) та неспецифічні (є ознакою багатьох хвороб).

У психологічній науці поняття симптому є дещо розширеним. Так, у системно-аналітичному підході, симптом – це будь-який феномен, який викликає у клієнта або його оточення дискомфорт, напруження, біль тощо. У цьому контексті у якості симптому можуть виступати соматичні, психосоматичні, психічні, поведінкові прояви тощо.

Соматичні симптоми – це зміни у функціонуванні організму, що призводить до погіршення самопочуття. *Соматичні та психосоматичні симптоми* схожі за клінічною картиною - їх об'єднують схожі скарги клієнта на болі різної локалізації. Втім, суттєвою різницею є те, що психосоматичні симптоми є психогенними за своєю природою, хоча мають тілесні прояви. Психосоматичні симптоми є у центрі уваги лікарів та психологів.

Психічні симптоми – порушення в функціонування психічної сфери: апатія, фобії, тривога тощо.

Поведінкові симптоми – це ті відхилення у поведінці клієнта, які спричиняють дискомфорт як клієнту, так і оточенню. Наприклад, агресія, гіперактивність, тривожність тощо.

У практиці роботи психологи стикаються з такою проблемою: з одного боку, клієнт страждає від наявності в нього тих чи інших симптомів і хоче їх позбутися. З іншого боку, клієнт несвідомо чинить опір психотерапевтичній роботі, оскільки не бажає щось змінювати в своєму житті й ліквідувати симптоми.

З психологічної та психотерапевтичної точки зору, симптом - це складне утворення, яке містить у своїй природі певні протиріччя. Системні психологи зауважують, що варто розглядати психосоматичні та поведінкові симптоми як те, що, з одного боку, свідчить про порушення взаємодії в системі “людина - світ”. З іншого боку, саме за допомогою симптому утримується своєрідна рівновага, яка дозволяє індивіду й далі жити та функціонувати. Доречним тут буде пригадати відомий вислів на цю тему: “Симптом дозволяє виживати людині, втім заважає їй якісно жити”.

Варто також наголосити, що за кожним симптомом стоїть певна потреба індивіда, яка не може бути задоволена через пряму комунікацію. Досить часто це є наслідком індивідуальних чинників, які призводять до фрустрації актуальних потреб. Також це може бути пов'язано з такими патернами сімейної комунікації, де унеможливується їх усвідомлення та вербалізація. Відповідно, з'являється соматичний чи поведінковий симптом, який покликаний задовольнити потребу особистості саме у такий спосіб. З огляду на це, лікування фізичного тіла без психотерапевтичного втручання можливо й призведе до тимчасового зникнення проблеми, але згодом той чи інший симптом з'явиться знову.

Сімейні психологи також зауважують, що симптом - це своєрідний спосіб комунікації. За допомогою симптому індивід намагається невербально повідомити іншій людині важливу для себе інформацію (здебільшого мова йде про незадоволену актуальну потребу). Такий спосіб стає можливим тоді, коли за певних причин особистість не має ресурсу усвідомити та повідомити цю інформацію за допомогою вербальної системи. Зазвичай перешкоджають прямій комунікації сором оцінки, страх відкинення, непорозуміння тощо.

Коли людина стикається з будь-яким симптомом, вона зміщує вектор своєї уваги на нього. Хвороба або порушення поведінки викликають значний дискомфорт у житті, відповідно, людина не може думати про щось інше, а концентрує своє життя навколо проблеми. Таким чином, симптом – це платня за можливість нічого не змінювати у своєму житті. Коли людина використовує симптоматичний спосіб функціонування, вона уникає важливих переживань у своєму житті, зміщує

фокус переживань на власний симптом. У цьому випадку запитання «Хто Я?», яке для індивіда пов'язане з екзистенційним страхом, замінюється питанням «Що зі мною?», яке потребує постійного пошуку відповіді.

З огляду на це, можемо зазначити, що питання генези та розвитку різних симптомів є вельми актуальним у наш час через складну ситуацію в країні. Зазначені особливості феномена симптому свідчать про те, що робота психолога з симптомом є складною, неоднозначною та тривалою.

Список використаних джерел

1. Васьківська С. Технологія роботи з психосоматичними симптомами та конверсійним розладом в психотерапії та консультуванні. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2021. Том 6. № 2. URL : <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/292/516> [дата звернення : 01.10.2024].

2. Павленко Т.В. Класифікація симптомів у клінічній психології. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія. К. : Національний авіаційний університет, 2021. Вип. 2(19). С. 134-140.

3. Сохор Н., Ясній О., Смашна О., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Том 9. № 1. URL : <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471> [дата звернення : 01.10.2024].

УДК 159

Кривошеєва М. А.,

студентка 667 групи мз

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна,

Науковий керівник: Кучманіч І.М.,

канд. псих. наук, доцент кафедри психології,

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОГЕННОГО БЕЗПЛІДДЯ

Психогенне безпліддя є складним і багатоаспектним явищем, яке викликає значні емоційні та психологічні труднощі у жінок. Дослідження цієї проблеми ще не отримало належної уваги в науковій літе-

ратурі, незважаючи на зростаючі випадки безпліддя у сучасному світі. Психогенні фактори, такі як емоційний стрес, конфлікти в особистому житті та особистісні особливості, можуть суттєво впливати на репродуктивну функцію жінки. У цьому контексті важливо розглянути особистісні детермінанти психогенного безпліддя та їх вплив на розвиток особистості в сучасних реаліях.

Однією з ключових особливостей психогенного безпліддя є вплив емоційного стресу, який може викликати або погіршувати вже наявні проблеми з репродуктивною функцією. Емоційний стрес може бути зумовлений різними факторами: особистісними конфліктами, відчуттям соціального тиску щодо народження дітей, невирішеними психотравмами або емоційною нестабільністю. Важливу роль у виникненні та розвитку психогенного безпліддя відіграють також такі особистісні особливості, як високий рівень тривожності, низька самооцінка, схильність до депресивних станів, а також постійне відчуття незадоволеності власним життям.

Дослідження цієї проблеми в науковій літературі є порівняно новим напрямом, оскільки впродовж багатьох десятиліть медичні фахівці зосереджувалися переважно на фізіологічних причинах безпліддя. Однак із зростанням випадків безпліддя у сучасному світі та розширенням розуміння взаємозв'язку між психічним здоров'ям і фізичним станом жінки, стало очевидним, що психогенні фактори можуть бути не менш значущими, ніж фізіологічні. У зв'язку з цим важливо не лише звертати увагу на медичне лікування, але й розглядати психологічні аспекти, які можуть безпосередньо впливати на репродуктивну функцію.

Одним із ключових напрямів дослідження психогенного безпліддя є вивчення особистісних детермінант, які впливають на його розвиток. Особистісні детермінанти – це індивідуальні психологічні характеристики, які формують емоційні реакції жінки на стресові ситуації та визначають її здатність справлятися з труднощами. Вони можуть бути як вродженими, так і набутими в результаті життєвого досвіду, зокрема через особисті та сімейні конфлікти, невирішені внутрішні проблеми або травми дитинства.

Наукові дослідження показують, що жінки з психогенним безпліддям мають специфічні особистісні характеристики, які можуть ускладнити їх емоційне та психологічне благополуччя. Зокрема, Назаренко Т. А. [1] виявила, що жінки з безпліддям часто стикаються з депресивними реакціями, тривожністю, емоційною нестійкістю та конфліктністю. Вони часто прагнуть подобатися оточуючим, що веде до внутрішнього конфлікту та самозаперечення. Важливими рисами особистісного профілю таких жінок є психічний інфантилізм і відсутність психологіч-

ної фертильності, що призводить до підвищеної недовіри до навколишнього світу та схильності до контролю ситуацій.

Дослідження Насирової Р. Ф., Сотнікової Л. С. і Савіних Е. Н. [2] підтверджують ці результати, вказуючи на такі особистісні фактори, як домінування, замкнутість, байдужість, підозрілість та тривожність. Виявлено також, що жінки з безпліддям зазнають високого рівня депресії та тривожності, що веде до формування негативних емоційних станів і особистісних особливостей.

Чаркіна О. А. [3] провела дослідження серед жінок з проблемами зачаття та виявила, що вони відзначаються емоційною нестійкістю, нетерпимістю до невдач та підвищеним рівнем тривожності. У жінок, які мають труднощі з вагітністю, спостерігаються також проблеми в соціальній адаптації та конфлікти в стосунках з батьками. Ці психологічні труднощі впливають на їх соціальне життя та загальне емоційне благополуччя, створюючи додатковий тягар у процесі подолання безпліддя.

Згідно з дослідженнями Гелен Дойч [4], жінки з психогенним безпліддям можуть бути класифіковані за ступенем вираженості та стійкості їх протистояння зачаттю:

1. Жінки з поверхневим опором вагітності – близько 35% жінок у цій групі можуть завагітніти після початку лікування. Це свідчить про можливість подолання проблеми з мінімальним психологічним втручанням.

2. Жінки з більш стійкою блокадою – у цих випадках вагітність може відбутися після змін у життєвих умовах або значного психологічного лікування. Це вказує на важливість комплексного підходу до терапії.

3. Жінки з глибоким психосоматичним напруженням – у цих жінок безпліддя пов'язане з тривалими психогенними стресами, які вимагають комплексного лікування. Це може включати як медичну, так і психологічну підтримку.

Ця класифікація допомагає зрозуміти різні аспекти психологічного безпліддя та може слугувати основою для розробки індивідуальних терапевтичних підходів, що відповідають потребам кожної жінки.

Одним з ефективних методів психологічного втручання для жінок з психогенним безпліддям є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). За результатами дослідження Насирової та колег (2020), застосування КПТ дозволяє знизити рівень тривожності у 60% жінок через три місяці терапії [2]. Групи підтримки також демонструють високу ефективність, оскільки вони забезпечують жінкам можливість обміну досвідом і емоційної підтримки.

Наукові дослідження підкреслюють важливість інтегрованого підходу до лікування психогенного безпліддя, який включає не лише медичні, але й психологічні методи втручання. Зокрема, за даними Чаркіної, вплив стресу на репродуктивну функцію жінки є суттєвим, оскільки стрес порушує роботу гіпоталамо-гіпофізарно-яєчникової осі, що регулює менструальний цикл і овуляцію [3]. Тому своєчасне звернення до психолога або психотерапевта може сприяти нормалізації гормональних процесів і покращенню репродуктивної функції.

Таким чином, забезпечення підтримки жінкам з психогенним безпліддям на всіх етапах емоційного реагування є критично важливим для покращення їхнього емоційного стану та підвищення ефективності терапії.

Дослідження особистісних детермінант психогенного безпліддя важливе не лише для розуміння специфіки цієї проблеми, а й для розробки ефективних методів лікування. Визначення ключових психологічних характеристик та емоційних станів жінок, які стикаються з безпліддям, може слугувати основою для створення індивідуалізованих терапевтичних стратегій, спрямованих на відновлення їх емоційного благополуччя та психологічної стабільності.

Список використаних джерел

1. Назаренко Т.А. (2019). *Особистісний профіль безплідних жінок*. Вісник психології.
2. Насирова Р.Ф., Сотнікова Л.С., Савіних Е.Н. (2020). *Індивідуально-психологічні особливості жінок, які страждають на безпліддя*. Психологічний журнал, 5(2), 45-58.
3. Чаркіна О.А. (2021). *Психологічні аспекти репродуктивного здоров'я жінок*. Український журнал психотерапії, 9(3), 123-134.
4. Дойч Г. (2022). *Психологічне безпліддя: чинники та детермінанти*. Наукові записки, 11(4), 75-80.
5. Василюк Ф.Е. (2023). *Емоційні переживання жінок з безпліддям*. Журнал клінічної психології, 12(1), 98-105.

*Худієва Є.,
здобувач вищої освіти ННМІ,
спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник: Кучманіч І. М.,
канд. психол. наук, доцент кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИЗНАЧЕННЯ ПОЗАШЛЮБНИХ ІНТИМНИХ СТОСУНКІВ

Позашлюбні інтимні контакти, які зазвичай називаються «зрадою», також відомі як адюльтер. Цей термін походить від французького слова «adultere», що означає порушення подружньої вірності, подружню зраду або перелюбство. С. Бондар зазначає, що інтимно-сексуальні відносини можна класифікувати за тривалістю, стійкістю позашлюбних контактів, характером відносин між партнерами та суттю нового любовного захоплення на три основні групи:

- випадкові позашлюбні контакти, які включають короткі та випадкові зв'язки;
- еротико-сексуальні пригоди, що мають романтичний характер;
- та позашлюбні зв'язки, які передбачають триваліші і стійкіші зради [1, с. 267].

Випадковий позашлюбний контакт являє собою одиничний випадок короточасного зв'язку, який мало пов'язаний із конкретною особою і обумовлений переважно потребою в сексуальному задоволенні чи, наприклад, хворобою одного з подружжя. До форм прояву такого типу позашлюбних відносин Г. Пріб та С. Бондар відносять:

1) випадкові зустрічі за певних обставин, наприклад, зустрічі з друзями дитинства, сексуальні контакти під час відряджень або спільне вживання спиртних напоїв;

2) часті позашлюбні контакти, характерні для індивідів із проміскупетною поведінкою, які легко змінюють статевих партнерів, шукаючи сексуальне задоволення [3, с. 303].

Г. Пріб та С. Бондар переконані, що зради є найнебезпечнішими серед усіх типів позашлюбних сексуальних зв'язків, оскільки вони характеризуються тривалістю і розвитком емоційної залежності від нового партнера. Сильне любовне почуття може бути як причиною зради, так і виникнути під час розвитку стосунків з позашлюбним партнером. Такий зв'язок спричиняє виникнення проблем, пов'язаних із

веденням подвійного життя. З одного боку, існує родина з дружиною і дітьми, а з іншого – нове кохання, від якого важко відмовитися. Це створює серйозні психологічні та емоційні труднощі, які можуть негативно вплинути на всі сторони життя зрадника, включаючи його сімейні відносини та особисте благополуччя [3, с. 303].

Позашлюбні зв'язки зазвичай обумовлені різноманітними причинами, що мають психологічний, соціально-побутовий, нейрофізіологічний, емоційний, інтелектуальний та моральний характер. У кожному окремому випадку ці причини мають суб'єктивний характер, який визначається не лише специфічними випадковостями та обставинами, але й індивідуальними особливостями партнерів [2, с. 38].

Активні дискусії точаться навколо питання визначення подружньої зради. Деякі дослідники пропонують розрізняти позашлюбний секс, який не вважають зрадою через відсутність емоційної прив'язаності до сексуального партнера, та власне зраду, яка включає емоційну залученість [6, с. 72].

Узагальнюючи, зазначимо, що випадковий позашлюбний контакт характеризується епізодичністю та нетривалістю. У таких стосунках зазвичай відсутні романтичні почуття та емоційні прихильності, і вони здебільшого зводяться до задоволення фізичних потреб. Еротико-сексуальні пригоди передбачають пошук нових відчуттів та романтики, а також прагнення до новизни. [4, с. 312].

Позашлюбні інтимні стосунки є складним і поліфункціональним феноменом подружнього життя. Подружня невірність може використовуватися одним із партнерів як засіб для завершення шлюбних відносин. Це відбувається в ситуаціях, коли шлюбні взаємини вичерпали себе, набули деструктивного характеру, а партнерам бракує сміливості чи такту визнати факт завершення стосунків [5]. В інших випадках, коли шлюб зберігає свою значущість, але один із партнерів відчуває охолодження або байдужість у ставленні до нього, позашлюбні інтимні зв'язки можуть слугувати засобом для привернення уваги та відновлення інтересу чоловіка або дружини. У таких випадках подружня невірність часто не приховується і навіть може відверто демонструватися шлюбному партнеру з метою викликати реакцію або стимулювати обговорення проблем у стосунках. Таким чином, позашлюбні стосунки можуть виконувати різні функції в залежності від конкретної ситуації і стану шлюбних відносин.

Таким чином, випадкові позашлюбні контакти зазвичай є короткочасними і позбавленими романтичних почуттів. Вони часто виникають через задоволення фізичних потреб або внаслідок певних обставин, таких як випадкові зустрічі або подорожі. Ці контакти є менш небез-

печними для шлюбу, оскільки не супроводжуються емоційною прив'язаністю. Еротико-сексуальні пригоди, навпаки, характеризуються пошуком нових вражень та романтики. Вони можуть включати емоційні елементи, які сприяють виникненню тривожності щодо збереження існуючих шлюбних стосунків. Особи, які вдаються до таких пригод, часто шукають спосіб відновити інтерес свого партнера або компенсувати недоліки в подружньому житті. Найбільш небезпечними для шлюбу є подружні зради, які відзначаються тривалістю і сильною емоційною залежністю від нового партнера. Такі зв'язки можуть стати серйозною загрозою для подружнього життя, оскільки нові стосунки часто переростають у глибокі емоційні прив'язаності, які здатні повністю зруйнувати існуючий шлюб.

Список використаних джерел:

1. Бондар С. С. Методологічні засади та зміст комплексної системи сімейного консультування (психокорекції) порушень життєдіяльності родини при адюльтері. *Психологія особистості на сучасному ринку праці*: монографія / за заг. ред. Г. А. Пріба, Є. М. Калужної. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. С. 262–279.
2. Головнева І. В. Психологія сімейних відносин: навч. посіб. для студ. Харків. НУА. 2017. 76 с.
3. Пріб Г. А., Бондар С. С. Індивідуально-психологічні особливості чоловіків та жінок при порушенні життєдіяльності родини / *Особистість у сучасному соціо-психологічному вимірі*: монографія / за заг. ред. Г. А. Пріба, Є. М. Калужної; колектив авторів. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2022. С.303
4. Пріснякова Л. М., Каплунська С. «Потреби у пошуках відчуттів як складова подружньої невірності». *The 5 th International scientific and practical conference "Modern directions of scientific research development"*. BoScience Publisher, Chicago, USA. 2021. 918 p.
5. Роджерс К. Психологія подружніх відносин. Можливі альтернативи / пер. з англ. В. Гаврилова. URL: <http://socio.125mb.com/psihologiya-suprujeskih-otnosheniyvozmojnyie.html> (дата звернення: 01.08.2024).
6. Fincham F. D., May R. W. Infidelity in romantic relationships. *The Current Opinion in Psychology*. 2017. Vol. 13. P. 70-74. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.008>

*Медведєва І. С.,
здобувач вищої освіти ННМІ
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник: Кучманіч І. М.,
канд. психол. наук, доцент кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ОСОБИСТІ КОРДОНИ ЖІНОК ТА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЕЗПЛІДДЯ

Народження та виховання дітей є важливими подіями в житті жінки, пов'язаними з досягненням почуття щастя та гармонії в родині. Повнота людського існування, а також задоволення потреби у відтворенні досягається через народження дітей [1, с. 92]. Під час війни порушення особистих кордонів може мати серйозний вплив на розвиток психологічного безпліддя у жінок. Війна створює умови підвищеного стресу, тривоги та депресії, які можуть руйнувати психічне здоров'я.

Стрес, викликаний війною, може призвести до порушення репродуктивної функції жінок, включаючи збій менструального циклу та психологічне безпліддя. Війна може також призвести до насильства над жінками, особливо сексуального насильства, що руйнівню впливає на їхню репродуктивну систему та психічне здоров'я.

Порушення особистих кордонів жінки під час військового стану – це не лише фізичне чи сексуальне насильство, але й психологічний тиск, який може впливати на її самооцінку, відчуття безпеки та загальне психоемоційне благополуччя. У багатьох випадках жінки стикаються з необхідністю адаптуватися до різких змін у житті, включаючи втрату дому, родини та підтримки близьких. Це порушення створює додатковий стрес, який підсилює ризики розвитку психологічного безпліддя.

Фізичні та психологічні травми війни підвищують ризик безпліддя як у чоловіків, так і у жінок. Вплив бойових токсинів на репродуктивну систему, як і окислювальний стрес від вільних радикалів, є факторами, що негативно впливають на фертильність [7].

Психологічне безпліддя – результат порушення психічного здоров'я жінок, часто викликане стресом, депресією та порушенням особистих кордонів. Війна сприяє розвитку таких порушень, включаючи фертильність та психологічну стійкість. Особисті кордони жінки змінюються впродовж життя, досягаючи оптимального рівня, який дозволяє адекватно взаємодіяти зі світом і залишатися собою [6]. Якщо кор-

дони є адекватними, жінка може адаптувати їх залежно від ситуації, забезпечуючи здорову взаємодію з оточенням.

Порушення або недостатній розвиток особистих кордонів жінки може бути пов'язане з негативними установками, що виникають у результаті травматичного досвіду. Т. Леві зазначає, що зміни в поведінкових реакціях можуть оптимізувати межі, подолавши ці негативні установки [4, с. 61]. Недостатня диференціація особистого «Я» призводить до нездатності визначити власні бажання та потреби, збільшуючи невротичність і конфліктність у стосунках [5, с. 113].

Одним із аспектів особистих кордонів є здатність захищати свій емоційний та психологічний простір від зовнішніх впливів. У випадку порушення цих кордонів жінки стикаються з труднощами у формуванні здорових стосунків та вирішенні конфліктних ситуацій. За словами дослідниці А. Яроцької, здатність жінки зберігати свої кордони та відстоювати їх є важливим аспектом її психологічного здоров'я та добробуту [5, с. 114].

Зміни в особистих кордонах під час війни також впливають на емоційні переживання та рольові моделі жінок. У дослідженні І. Іванової зазначено, що позитивний досвід соціальної взаємодії сприяє зміцненню кордонів і позитивному сприйняттю себе, тоді як негативні переживання ведуть до звуження особистих кордонів та збільшення внутрішнього конфлікту [3, с. 53].

Емпіричні дослідження підтверджують наявність динамічного балансу між психологічними кордонами жінки та її соціалізацією. Зокрема, дослідження показують, що позитивний соціальний досвід розширює особисті кордони та зміцнює ідентичність, тоді як негативні переживання звужують їх [3, с. 52].

У час війни порушення особистих кордонів є одним із факторів, що сприяє розвитку психологічного безпліддя у жінок. Це вимагає додаткової уваги при розробці програм підтримки для постраждалих жінок.

З огляду на це, важливими є програми психологічної підтримки для жінок, які зазнали порушення своїх особистих кордонів під час війни. Такі програми можуть допомогти жінкам відновити свою самооцінку, зміцнити психологічні кордони та попередити розвиток психологічного безпліддя. Це також стосується реабілітаційних програм, спрямованих на роботу з жертвами насильства, де особлива увага приділяється відновленню емоційного балансу.

Тілесність, особиста територія, особисті речі, режим життя, соціальні контакти, цінності та смаки відіграють ключову роль у формуванні та зміцненні особистих кордонів жінки. У період війни, коли жінки змушені залишати свої домівки або стикаються з обмеженням особистого

простору, відбувається порушення цих кордонів, що може сприяти розвитку психологічного дискомфорту та хронічного стресу [6].

Захист особистих кордонів є необхідним для збереження внутрішнього комфорту та стабільності. Жінки, які не вміють встановлювати та захищати свої межі, стають вразливими до маніпуляцій і легко піддаються емоційному тиску. Вони можуть відчувати складнощі у взаєминах з іншими людьми, що знижує їхню здатність до самореалізації. Постійне порушення кордонів призводить до накопичення негативних емоцій, таких як гнів, образа та сором, що може викликати психологічні розлади, зокрема депресію або панічні атаки [8].

Таким чином, хоча порушення особистих кордонів жінок під час війни є важливою проблемою, яка може мати далекосяжні наслідки для їхнього психічного і репродуктивного здоров'я. Військові дії створюють атмосферу підвищеного стресу, що призводить до психологічних і фізичних травм, які можуть негативно впливати на здатність до зачаття. Хоча пряма залежність між війною і розвитком психологічного безпліддя у жінок ще не є остаточно підтвердженою, існує ряд свідчень того, що порушення особистих кордонів під час конфлікту може відігравати значну роль у формуванні цього стану.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на глибше розуміння того, як війна і пов'язані з нею фактори впливають на виникнення психологічного безпліддя у жінок, особливо тих, що перебувають у зонах бойових дій або на тимчасово окупованих територіях України. Розробка програм психологічної підтримки, спрямованих на відновлення особистих кордонів, а також відновлення психоемоційного благополуччя жінок, є важливим напрямком для зменшення негативних наслідків війни на репродуктивне здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бацилева О. В. Індивідуально-психологічні особливості жінок із порушенням репродуктивного здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2, Т. 2. С. 90–94.
2. Калька Н. М. Дослідження особливостей психологічних кордонів у подружжях (за результатами проективної методики «Психологічні кордони в парі»). *Соціально-правові студії*. 2021. Випуск 1 (11). С. 173–178.
3. Короленко Ц. П., Дмитрієва Н. В. Психосоціальна аддиктологія. Київ: Вид-во «Знання», 2001. 251 с.
4. Леві Т. С. Психологічний кордон як тілесний феномен. *Бюлетень АТОП*. 2007. № 9. С. 51–68.

5. Яроцька А. С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі. *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 112–115.
6. Do women benefit from setting clear boundaries in relationship more. URL: <https://typeset.io/questions/do-women-benefit-from-setting-clear-boundaries-in-2b5gn4un37> (date of assess: 21.07.2024).
7. Montejo A.L., Llorca G., Izquierdo J.A., Rico-Villademoros F. Incidence of sexual dysfunction associated with antidepressant agents: a prospective multicenter study of 1022 outpatients. Spanish Working Group for the Study of Psychotropic-Related Sexual Dysfunction. *Journal Clin Psychiatry*. 2001. Vol. 62. P. 10–21.
8. Ulrich-Lai Y. M., Herman J. P. Neural Regulation of Endocrine and Autonomic Stress Responses. *Nat Rev Neurosci*. 2019. Vol. 10(6). P.397–409.

УДК 159

Лисенкова І. П.,

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

Васіна Є. В.,

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

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА САМОПРИЙНЯТТЯ ТА САМООЦІНКУ ПІД ЧАС КЛІМАКТЕРИЧНОГО ПЕРІОДУ

Під час клімактеричного періоду жінки можуть зазнавати ряду фізіологічних та психологічних змін, які впливають на їхнє самоприйняття та самооцінку. Один із факторів - фізіологічні зміни, такі як приливи, розлади сну, зміни ваги та енергетичного рівня. Ці зміни можуть вплинути на загальний комфорт і відчуття самопочуття, що, в свою чергу, може вплинути на спосіб, яким жінки сприймають себе [1].

Крім того, зміни в репродуктивній системі, такі як зменшення рівня гормонів, можуть мати великий вплив на емоційний стан жінок. На тлі таких змін можуть виникати емоційні коливання, тривожність та стрес, що може підірвати впевненість в собі та позитивне ставлення до себе.

Соціокультурні фактори також можуть впливати на самоприйняття під час клімактеричного періоду. Стереотипи про старість, красу та жіночість можуть ставити певний тиск на жінок, що переживають цей період. Наприклад, культурна ідеалізація молодості та краси може

підкреслити відчуття стрімкої зміни у зовнішності, що може вплинути на самооцінку та самоприйняття [2].

Також важливою є підтримка з боку оточуючих людей та спеціалістів у галузі психології та медицини. Відчуття підтримки та розуміння може значно полегшити перехід через клімактерійний період та допомогти жінкам зберегти позитивне самоприйняття та самооцінку.

Іншим важливим фактором, який впливає на самоприйняття та самооцінку під час клімактеричного періоду, є індивідуальні особливості жінок. Кожна жінка має свій власний унікальний досвід, рівень емоційної стійкості та стресостійкості, що визначає, як вона сприймає та адаптується до змін, які відбуваються в її житті. Деякі жінки можуть легко адаптуватися до фізичних та емоційних змін, тоді як інші можуть відчувати більшу складність і потребу в додатковій підтримці.

До індивідуальних факторів також можна віднести рівень самосвідомості та психологічної готовності до старіння. Жінки, які мають вищий рівень самосвідомості та готовності приймати зміни, можуть бути більш відкритими до нових етапів життя та мати менші проблеми зі збереженням позитивного самоприйняття [3].

Важливо враховувати, що підтримка жінок у клімактерії повинна бути комплексною та індивідуалізованою. Такий підхід може включати як фізичну та медичну підтримку, так і психологічну підтримку, яка допоможе жінкам адаптуватися до змін та зберегти позитивне ставлення до себе та свого життя.

Додатково, життєвий досвід та попередня історія взаємодії зі стресом можуть впливати на самоприйняття та самооцінку під час клімактеричного періоду. Жінки з більш розвинутими стресостійкістю та адаптаційними стратегіями можуть краще справлятися з емоційними та фізичними викликами цього періоду. З іншого боку, ті, хто має історію психічних або емоційних проблем, можуть потребувати більшої підтримки для збереження позитивного самоприйняття.

Культурний контекст також грає важливу роль у формуванні самоприйняття під час клімактерію. У різних культурах існують різні уявлення про старість, жіночість та роль жінки у суспільстві. Норми та очікування, які існують у певній культурі, можуть впливати на спосіб, яким жінки сприймають індивідуальні зміни, що відбуваються в їхньому житті.

Загалом, розуміння цих факторів допомагає враховувати індивідуальні потреби та контекст жінок під час клімактеричного періоду. Підходячи з урахуванням цих чинників, фахівці можуть надавати більш ефективну підтримку та сприяти збереженню психологічного благополуччя жінок у цей період їхнього життя.

Крім того, важливо враховувати індивідуальний спосіб управління стресом та емоційними реакціями. Деякі жінки можуть відчувати себе більш емоційно вразливими та відчувати більшу нестабільність на емоційному рівні під час клімактерію, в той час як інші можуть мати більшу стійкість та здатність до адаптації. Налаштування підходу до кожної жінки з урахуванням її унікальних потреб та реакцій може бути корисним для забезпечення ефективної підтримки [5].

Подібно до індивідуального управління стресом, важливо враховувати індивідуальні ресурси та засоби підтримки, які доступні кожній жінці. Це може включати в себе соціальну мережу, особисті вміння та навички, релігійні чи духовні практики, а також доступ до психологічних або медичних ресурсів. Врахування цих індивідуальних ресурсів може допомогти сприяти ефективному управлінню стресом та підтримці психологічного благополуччя під час клімактерію.

Нарешті, підтримка сприятливого середовища та культури, яка підтримує здорове самоприйняття та позитивне ставлення до жіночого старіння, може бути важливою складовою для забезпечення психологічного благополуччя [4]. Створення такого середовища може включати в себе просвітницькі заходи, публічні кампанії та сприяння культурних норм, які визнають і підтримують різноманіття та гідне старіння жінок.

Загалом, розуміння та врахування всіх цих факторів може сприяти розробці більш комплексного та індивідуалізованого підходу до підтримки жінок в клімактерії. Підтримка з боку родини, друзів, спільноти та професіоналів у галузі психології та медицини може бути важливою для збереження психологічного благополуччя та позитивного самоприйняття під час цього важливого етапу життя.

Крім того, важливо пам'ятати, що клімактерій є природним етапом в житті кожної жінки, і він може бути періодом особливого росту та внутрішнього розвитку. Зосередження на можливостях для самопізнання, розвитку нових інтересів та створення міцних соціальних зв'язків може допомогти жінкам побачити цей період як час нових можливостей та розвитку, а не лише як час втрат та змін.

Отже, враховуючи всі ці фактори, індивідуальні потреби та контекст кожної жінки, можна створити підтримуюче середовище, яке сприяє збереженню психологічного благополуччя та позитивного самоприйняття під час клімактерію [3].

У цьому контексті важливо пам'ятати про значення освіти та інформаційної підтримки. Доступ до коректної та науково обґрунтованої інформації про клімактерій та його можливі наслідки може сприяти підвищенню самосвідомості жінок і допомогти їм краще розуміти та приймати зміни, які відбуваються в їхньому тілі та житті. Інформова-

ність дозволяє жінкам активніше впливати на своє здоров'я та психічний стан, а також шукати науково обґрунтовані методи підтримки та лікування.

Крім того, розвиток психологічних навичок самопізнання та саморегуляції може стати корисним інструментом для жінок під час клімактерію [6]. Навчання технік стресоустойчивості, медитації, дихальних вправ та інших методів саморегуляції може допомогти жінкам зменшити рівень тривожності, підвищити самопочуття та впоратися з емоційними коливаннями, характерними для клімактерію.

Загалом, поєднання інформаційної підтримки, освіти та розвитку психологічних навичок може допомогти жінкам зберегти позитивне самоприйняття та психічне благополуччя під час клімактерію, а також зробити цей період більш прийнятним та конструктивним для їхнього життя.

Література:

1. Герасимчук Л.М. Психолого-педагогічні аспекти підготовки жінок до клімактеричного періоду. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. В. 14. С. 77-83.
2. Косарева І.А. Психологічні особливості самоприйняття жінок в період передмісячного синдрому. *Науковий вісник НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2008. Серія 12: Психологія. В. 13. С. 164-169.
3. Краснопольська В. Особливості психологічної підготовки жінок до клімактеричного періоду. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. В. 36. С. 97-100.
4. Лисенкова І.П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість*. 2018. В. 2. С. 59-69.
5. Потапенко В.О. Психологічні аспекти адаптації жінок до клімактеричного періоду. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Психологія. 2019. В. 13. С. 117-122.
6. Савченко Н.О. Психологічні аспекти підготовки жінок до клімактеричного періоду. *Науковий вісник Національного медичного університету імені О.О. Богомольця*. 2012. В. 1. С. 220-223.
7. Шевченко Л.В. Самооцінка як складова внутрішньої самосвідомості жінок в період клімаксу. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. Серія: Педагогіка. 2014. В. 3. С. 104-109.
8. Bromberger J.T., Matthews K.A., Schott L.L. Depressive symptoms during the menopausal transition: The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Journal of Affective Disorders*. 2007. 103(1-3). P. 267-272.
9. Lysenkova I.P. Peculiarities of the Organization of Correction-developing Environment for Children with Mental Disorders. *The Scientific Heritage*. V. 2. Is. 25. P. 53-55.

*Лисенкова І. П.,
д-р псих. наук, професор, професор кафедри психології
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна
Вдовиченко М. В.,
здобувачка ОР «магістр» спеціальності 053 «Психологія»
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ФЕНОМЕНУ

Постановка проблеми. Соціальні мережі значно впливають на соціалізацію та розвиток підлітків, однак поряд із позитивними аспектами (навчання, спілкування, підтримка) виникають і ризики, такі як вплив на ментальне здоров'я та конфіденційність даних. Важливо дослідити, як можна зменшити негативний вплив і навчити підлітків відповідального використання цих платформ.

Виклад основних матеріалів дослідження. Вже з самого витоку розвитку соціальних мереж їх функцією передбачалася комунікативно-інформаційна складова. Уже у 1954 році був введений термін «соціальна мережа», що зародився задовго до настання ери Інтернету, і відображав тісні міжособистісні взаємозв'язки між двома або більше особами. Походження цього терміну пов'язане з діяльністю британського соціолога та представника Манчестерської школи, Джеймса Барнса, який використовував його для опису соціальних взаємодій, що відрізнялися від традиційних понять, які стосувалися обмежених груп, таких як племена чи сім'ї, або соціальних категорій, таких як стать чи етнічна належність. У сучасному розумінні соціальна мережа визначається як структура, що ґрунтується на міжособистісних зв'язках та взаємних інтересах.

У сучасному суспільстві соціальні мережі займають значне місце як джерело інформації та можливість навчання. Особливо актуальним це стає для підлітків, які використовують ці платформи для отримання інформації про новини, культурні тенденції та актуальні події. Крім того, соціальні мережі стають важливим інструментом для розвитку інтересів та освітніх можливостей підлітків. На цих платформах вони можуть спілкуватися, ділитися знаннями та досліджувати нові теми [2].

У той же час соціальні мережі стають площадкою для знаходження підтримки та розвитку дружби. Підлітки можуть знаходити підтримку

в складних ситуаціях та розвивати дружні стосунки через спільні інтереси та подібні життєві ситуації. Це сприяє формуванню позитивної соціальної мережі, де молоді люди можуть взаємодіяти, вчитися та підтримувати один одного.

Важливо підкреслити, що комунікативні навички не лише допомагають у взаємодії з іншими людьми, але й сприяють розвитку самопізнання та самореалізації. Здатність виражати власні думки та почуття, ефективно слухати та розуміти інших, а також вміння вирішувати конфлікти сприяють формуванню здорових та гармонійних відносин у соціальному оточенні підлітків [1].

Незважаючи на позитивні аспекти використання соціальних мереж, необхідно враховувати його потенційні виклики, такі як негативний вплив на ментальне здоров'я та проблеми з конфіденційністю. Важливо мати розуміння цих ризиків та уміти ефективно керувати ними. Наприклад, регулярні паузи у використанні соціальних мереж, обмеження часу, проведеного онлайн, а також підтримка від батьків та педагогів можуть допомогти зменшити негативний вплив цих платформ на ментальне здоров'я.

Здебільшого, ефективне використання соціальних мереж залежить від свідомого та відповідального ставлення до них [3, с. 478]. Важливо навчати підлітків розрізняти позитивні та негативні аспекти використання цих платформ, а також навчати їх ефективно взаємодіяти з іншими онлайн. Педагогічна та батьківська підтримка у цьому процесі може значно полегшити адаптацію підлітків до викликів та можливостей, які пропонують соціальні мережі, і сприяти їхньому психологічному та соціальному розвитку.

Таблиця 1

Сучасні підходи до вивчення соціальних мереж як соціокультурного феномену

Підхід	Основні характеристики	Приклади досліджень
Соціологічний	Вивчення соціальних структур, створених через взаємодії у соціальних мережах, формування груп, соціалізація	Дослідження впливу соціальних мереж на формування громадської думки та політичних рухів
Культурологічний	Соціальні мережі як простір для обміну культурними цінностями, нормами, символами та вироблення культурних трендів	Вивчення феномену культури, мемів, практик та символів, що поширюються в соц. мережах

Підхід	Основні характеристики	Приклади досліджень
Психологічний	Вплив соціальних мереж на формування особистості, ідентичності, розвиток самооцінки та самовираження	Дослідження зв'язку між активністю в соцмережах і рівнем самооцінки, а також впливу «лайків» на емоційний стан
Медіазнавчий	Вивчення трансформації медіапростору, створення контенту користувачами, поширення інформації, дезінформації	Аналіз ролі соціальних мереж у поширенні новин, та дезінформації.
Етичний	Дослідження питань конфіденційності, впливу на психічне здоров'я, маніпуляції інформацією	Вивчення конфіденційності даних, впливу соцмереж на депресію та тривожність, алгоритмічну маніпуляцію контентом

Соціальні мережі охоплюють численні сфери життя, що дозволяє їх вивчати з різних точок зору. Таким чином, кожен підхід висвітлює унікальні аспекти соціальних мереж, що робить їх вивчення багатограним і важливим для розуміння сучасного суспільства.

Висновки. Соціальні мережі мають значний соціокультурний вплив на підлітків, тому їх відповідальне використання та підтримка з боку дорослих можуть мінімізувати ризики, пов'язані з ментальним здоров'ям та конфіденційністю. Ефективна педагогічна та батьківська підтримка сприятиме безпечному та корисному використанню соцмереж.

Література

1. Белякова С.М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2019. № 5 (2). С. 454-458.
2. Лисенкова І.П. Психологічні дослідження емоційної сфери дітей із когнітивними порушеннями. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Т. 1. В. 3. С. 211-215.
3. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування. *Матеріали II Міжнародної*

студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання», 25-26 квітня 2019. Т.: ТНТУ, 2019. С. 292-293.

4. Сухова Г. Соціальні мережі та їх вплив на формування ціннісних орієнтацій сучасних студентів закладів фахової передвищої освіти. *Актуальні проблеми формування ціннісно-моральних орієнтацій студентів як детермінанта освітньої діяльності закладів фахової передвищої освіти: Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції* (12 жовтня 2022 р.). 2022. Ч. 1. С. 74–77.

5. Lysenkova I.P. Correction-Developing Environment as a Means of Emotional Development of Children with Cognitive Impairment. The Norwegian Journal of Development of the International Science. V. 20. P. 67-69.

УДК 159.98-053.4:7.02](043.2)

Лисенкова І. П.,

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

Гречко А. О.,

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

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Психоемоційний розвиток у дитинстві є однією з ключових складових загального здоров'я та самопочуття малюка. У віці дошкільного періоду цей процес особливо інтенсивний та вразливий, оскільки саме в цей період формуються основні емоційні та поведінкові стратегії, які визначатимуть їх подальший розвиток. Незважаючи на те, що дитячий вік часто сприймається як період безтурботності та радісних вражень, він також може бути періодом зіткнень з різноманітними стресовими ситуаціями та емоційними труднощами. Задоволення потреби у власному виразі та сприйняття світу через мистецтво може стати важливим засобом підтримки та корекції психоемоційного стану дитини.

Кожен день у суспільстві росте усвідомлення важливості цілеспрямованого формування психічного та емоційного здоров'я особистості. Ця проблема стає все більш актуальною, починаючи з дошкільного віку, оскільки саме в цей період закладаються основи становлення

особистості, а одним з найцінніших досягнень є емоційне благополуччя. Формування емоційної стійкості дітей дошкільного віку стає актуальним для збереження їхнього морально-духовного світу, що вимагає пошуку, розробки та впровадження психотерапевтичних та педагогічних методів коригування емоційних станів, пов'язаних з соціальним навантаженням [3].

Мистецька терапія, включаючи різноманітні форми, такі як малювання, скульптура, музика та танець, давно визнана як ефективний засіб впливу на психоемоційний стан людини. В останні роки значна увага приділяється застосуванню арт-терапії у роботі з дітьми дошкільного віку, оскільки цей період є критичним для формування основних емоційних та соціальних навичок.

Арт-терапія – це психологічний підхід, який використовується для досягнення терапевтичних цілей, таких як психодіагностика, психокорекція, психопрофілактика, а також для сприяння самовираженню особистості. У взаємодії з дітьми цей метод спрямований на формування творчої та гармонійної особистості шляхом залучення їх до процесу мистецтва. Арт-терапія надає можливість дітям вільно виражати свої емоції, потреби та прагнення через творчість. Отже, вона є формою лікування, в якій мистецтво стає засобом самовираження. Через акцент на творчому процесі розкриваються різні, глибоко затамовані аспекти особистості [1].

Арт-терапія широко використовується у роботі з дітьми, оскільки є найбільш ніжним методом розв'язання різних психологічних проблем. Цей метод психологічної підтримки дозволяє краще розуміти внутрішній світ дитини, оскільки вона часто має складнощі у висловленні своїх почуттів. Багато дітей можуть зіткнутися з труднощами у вираженні своїх емоцій словами, але арт-терапія допомагає їм виразити свої почуття невербально. Крім того, арт-терапія сприяє творчому розвитку дитини, що дозволяє розкрити її таланти та здібності. Молодшому шкільному віку властиві періоди інтенсивного розвитку психічних функцій. Діти часто переживають велику кількість емоцій і мають труднощі у розумінні власних почуттів. Основним завданням арт-терапевта є створення теплої атмосфери, в якій дитина відчуватиме задоволення, радість та успіх від цієї діяльності. Позитивним аспектом є те, що для кожної дитини можна знайти підхід, який найкраще відповідає її потребам, а також комбінувати різні методи терапії. Арт-терапія включає в себе використання різноманітних матеріалів, що означає не лише застосування кольорових олівців, фарб, кольорового паперу та листівок, а також можливість використання природних матеріалів, таких як листя, насіння рослин, квіти, камінці і таке інше.

Основою психологічної корекції є сприятлива атмосфера співпраці з дитиною та створення конкретного сюжету під час проведення терапії [2].

Дошкільний вік є періодом інтенсивного емоційного та психічного розвитку, але разом з цим він може супроводжуватися різними психо-емоційними проблемами. Ось деякі з них:

- страхи та тривоги. Діти цього віку часто стикаються зі страхами перед темнотою, незнайомими людьми, тваринами тощо, що може викликати тривогу та незручність.
- роздратованість та агресія. Деякі діти можуть виявляти агресивну поведінку через нездатність ефективно виражати свої емоції.
- порушення самоконтролю. Дошкільники можуть мати труднощі з контролем власних емоцій та поведінки, що може викликати конфлікти з однолітками та дорослими.
- проблеми з самооцінкою. Деякі діти можуть відчувати невпевненість у собі та своїх здібностях, що може впливати на їхнє соціальне та академічне функціонування.

Арт-терапія може бути ефективним засобом корекції цих проблем. Вона надає можливість дітям виразити свої почуття та емоції через мистецтво, що сприяє їхньому внутрішньому розвитку та розумінню себе. Через творчий процес діти можуть виявити та розкрити свої потаємні емоції, а тепла атмосфера арт-терапії створює сприятливе середовище для виправлення та розвитку психоемоційної сфери дитини.

Метод ізотерапії, що є одним з напрямів арт-терапії, витікає з психоаналітичної школи К. Юнга, де малюнок стає конкретним символічним образом внутрішнього «Я» людини. Це спосіб перетворення внутрішнього світу на художні твори, що розкривається через художню творчість. Ізотерапія є одним із найпоширеніших методів у арт-терапії, оскільки вона не лише сприяє подоланню психологічних проблем, але й сприяє розвитку творчих здібностей. Напрямок ізотерапії пропонує широкий спектр методик, що дає можливість кожному обрати той, який найбільше відповідає його потребам. Серед найпопулярніших методик можна виокремити малювання історій з сюжетом, проєктивний малюнок, кляксографію, абстрактний малюнок, монотипію, малювання пальцями та інші. Ізотерапія включає в себе використання різноманітних матеріалів, таких як олівці, фарби, фломастери, кисті, кольоровий папір, пластилін, природні матеріали тощо. Тематику для малювання можуть бути різноманітними і охоплювати різні аспекти життя дитини. Головна відмінність ізотерапії від звичайного уроку малювання полягає у тому, що людина самостійно обирає, що і яким чином їй малювати, що сприяє вивільненню творчої енергії. Основними прин-

ципами, які керується арт-терапевт, є невтручання у процес малювання, утримання від критики та коментарів щодо роботи маленького пацієнта. Образотворче мистецтво допомагає дитині виразити свої емоції, переживання, потреби та думки за допомогою образів, кольорів та символів [1].

Вчені, такі як Ф. Гиренок, Е. Крамер, Л. Лебедева, Ш. Макніфф, Х. Плеснер, А. Копитін, Б. Карвасарський, Н. Пурніс, К. Рудестам та інші, провели дослідження щодо використання арт-терапії для психологічної корекції [2].

Результати широкого спектру наукових досліджень підтверджують важливість та ефективність застосування різних видів арт-терапії у дошкільних закладах для сприяння формуванню емоційної стійкості, творчого розвитку, вільного самовираження та самопізнання дитини. Під час аналізу можливостей використання арт-терапії для формування емоційної стійкості у дітей дошкільного віку, ми приділяємо особливу увагу різноманітним методам, таким як музикотерапія, казкотерапія, лялькотерапія, ізотерапія, фототерапія, тілесно-рухова терапія, драматерапія та інші.

Казкотерапія сприяє розвитку креативності, розширює кругозір, допомагає у самовідкритті та самовдосконаленні, покращує взаєморозуміння зі світом, і формує здатність впоратися з негативним впливом емоційного середовища.

Лялькотерапія виявляє мотивації, підсвідомі бажання, особливості характеру та моделі поведінки; сприяє саморозвитку, підвищує самопізнання, впливає на корекцію емоційного стану, стимулює внутрішню мотивацію та гнучкість у прийнятті рішень. Лялькотерапія допомагає виявити мотивації, підсвідомі бажання, риси характеру та моделі поведінки; сприяє саморозвитку, підвищує самооцінку, впливає на корекцію емоційної сфери, стимулює розвиток внутрішньої мотивації та гнучкості у прийнятті рішень.

Ізотерапія дозволяє виражати емоції через творчий малюнок, що сприяє самопізнанню та відображенню теперішнього, а також моделює майбутнє. Вона позитивно впливає на взаємодію абстрактного та конкретного мислення, а також розвиває психічні процеси, такі як зір, увага, пам'ять, уява, рухова координація та мова.

Фототерапія, що використовується для творчого самовираження, сприяє розвитку, зміцненню та адаптації, поліпшує взаємодію з соціумом та призводить до досягнення різних позитивних психосоціальних ефектів, особистісного саморозкриття та самовиявлення.

Тілесно-рухова терапія, що включає активні рухові вправи, вербальні методи вивільнення емоцій та різні техніки тілесної дії, допомагає

розкрити розуміння власного тілесного стану та неусвідомлюваних тенденцій, потреб і конфліктів. Вона сприяє розвитку взаємодії та групового контакту, сприяє розвитку самосвідомості та самодослідження, покращує самопочуття і зміцнює психічне здоров'я.

Музикотерапія використовується для сприяння психічному розвитку, включаючи підвищення соціальної активності, розвиток нових форм емоційного вираження та полегшення прийняття позитивних установок. Також вона регулює психовегетативні процеси та коригує темп діяльності.

Драматерапія дає можливість самовизначитися та відтворити нові ролі та альтернативні поведінкові стилі через драматичну дію-гру. Театр, як форма терапії, є ключовим аспектом художньої комунікації, дозволяючи відтворити життєві ситуації, їх осмислення та подальше вирішення. У процесі такої арт-терапевтичної роботи дитина навчається спілкуватися з оточуючими, вивчає основні суспільні моделі, здобуває навички емоційної саморегуляції та формує емоційну стійкість [3].

Вищезазначені види арт-терапії можуть використовуватися як у груповій, так і у індивідуальній роботі з дошкільниками. Арт-терапевтичні методи надають перевагу саме у групі, що сприяє розвитку соціальних навичок дитини, формуванню адекватної самооцінки, що зміцнює особистісну ідентичність, та розвиває емоційно стійку поведінку. Завдяки взаємопідтримці, групова робота дозволяє спостерігати результати дій учасників та їх вплив на оточуючих, сприяє засвоєнню нових ролей, формує навички прийняття рішень, здатність до адаптації та комунікації.

Отже, використання арт-терапії як засобу корекції психоемоційного стану у дітей дошкільного віку виявляється дієвим і перспективним підходом. Різноманітні методи арт-терапії, такі як музикотерапія, казкотерапія, лялькотерапія, драматерапія та інші, дозволяють не лише полегшити виявлення та виправлення емоційних проблем у дітей, але й сприяють їхньому загальному розвитку та самопізнанню. Важливо підкреслити, що ранній вік є критичним періодом у формуванні особистості, тому вчасна та компетентна психоемоційна підтримка може мати довготривалий позитивний вплив на життя дитини. Такий підхід до корекції психоемоційного стану може бути ефективним інструментом в руках педагогів та психологів для створення сприятливого середовища для здорового і гармонійного розвитку дітей.

Література:

1. Богданцева І.П. Становлення арт-терапії як засобу впливу на людину. *Наукові праці Чорноморського державного університету*

імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія. Серія: Педагогіка. В. 141. Т. 153. С. 74-78.

2. Борщенко Н.О. Використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. *Наукові записки*. В. 195. 2021.

3. Короход Я.Д. Особливості психологічної корекції арт-терапевтичними методами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. В. 5. 2021.

4. Лисенкова І.П. Теоретико-методологічні засади розвитку емоційної сфери дітей з когнітивними порушеннями: Монографія. Миколаїв: Ілліон, 2018. 324 с.

Співак Л.В., Зайцева З.О. Арт-терапія як метод психокорекції

УДК 159.922.62:613.97](043.2)

Лисенкова І. П.,

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

Ткаченко К. В.,

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Згідно досліджень 2288 спеціалістів із психічного здоров'я (ВООЗ) мають поширеність понад 10 % протягом життя, а точкову поширеність принаймні 5 %, показники зростають у багатьох частинах світу. А глобальний тягар хвороб харчових розладів згідно з оцінками експертів ВООЗ зріс на 65 % між 1990 і 2016 роками [10]. В Україні немає точної статистики по поширеності РХП. Згідно з оцінками спеціалістів ВООЗ, тривалість життя і стан здоров'я населення на 70 % залежить від способу життя, найважливішим чинником якого є харчування, на 15 % – від спадковості, ще на 15 % – від умов довкілля [4]. Згідно дослідження Департаменту громадської охорони здоров'я Ставангерського університету, Ставангер, Норвегія ведення здорового способу життя являється актуальним ще й тому, що у середньому щороку 71 % усіх смертей у всьому світі відбувається внаслідок неінфекційних захворювань (НІЗ), а ризик НІЗ збільшується через такий спосіб життя, як відсутність фізичної активності та нездорове харчування [9]. У

зв'язку з цим стають особливо актуальним питанням збереження здоров'я українців. Особливо це стосується осіб зрілого віку, як основної частини працездатного населення України. Зазначено, що зрілий вік відповідає віковій періодизації за Е. Еріксоном (від 25 до 60 років).

Питання відповідального ставлення до здоров'я у психологічній науці України за останні роки розкриваються дослідницьких роботах О. Бацилевої, Р. Батир, Р. Березовської, Н. Волошко, І. Гресько, Н. Даниленко, О. Кабацької, І. Карпюк, Д. Левченко, О. Нежинської, Т. Обезюк, Л. Перція, І. Пузь, А. Свергун, С. Седашевої, С. Хілько та інші.

Здоров'я, згідно І. Карпюк, Т. Обезюк, – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, складовими якого є духовне благополуччя, інтелектуальне, емоційне, фізичне, соціальне благополуччя [3]. Згідно дослідження С. Седашевої здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, за якого через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості [7].

Одним із головних питань психології здоров'я є питання «ставлення особистості до здоров'я». Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правил його впровадження. Провідна потреба осіб зрілого віку, як сформувати адекватне ставлення до свого здоров'я. Л. Перція зазначає, що ставлення особи до свого здоров'я відбувається на таких рівнях:

1) ціннісно-мотиваційному – значимість здоров'я в ієрархії цінностей особистості, специфіку спонукань і спонукань до здорового способу життя;

2) когнітивному – інформованість зрілої особистості у сфері здоров'я, знання основних факторів, які впливають на здоров'я, уточнює уявлення індивіда про особливості свого здоров'я;

3) поведінковому – характеризує особливості поведінки та відповідальність особистості за свої дії, стосовно вимог здорового способу життя;

4) емоційному – оптимальний рівень занепокоєння (почуття та переживання суб'єкта) по відношенню до здоров'я, вміння насолоджуватися станом здоров'я [5], [6].

С. Седашева виділяє декілька критеріїв, що впливають на формування у особистості мотивації вести здоровий спосіб життя. Таким чином формування мотиву до фізичного здоров'я відбувається на

наступних рівнях на: фізичному рівні, психічному, духовному, соціальному рівнях [7].

В результаті вивчення вітчизняних досліджень в сфері впливу психологічних детермінант на формування здорового способу життя у осіб зрілого віку було вибрано наступні компоненти: когнітивний, емоційний, мотиваційно-поведінковий [1]. А в якості основних діагностичних методик нашого дослідження було відібрано Опитувальник «Ставлення до здоров'я», автор якого Р. Березовська [8] та Анкета «Спонукальний компонент здорового способу життя (ЗСЖ)» [2]. В анкетуванні прийняло участь 30 респондентів, вікова категорія яких від 25 до 60 років, 29 – жінок та 1 – чоловік.

Проаналізувавши відповіді на анкету Р. Березовської «Ставлення до здоров'я», дійшли наступних висновків: при оцінці когнітивних факторів у 86 % було виявлено постійний інтерес до питань здоров'я, інтерес до обговорення питань здоров'я та здорового способу життя, а також чітке розуміння важливості здоров'я в житті серед респондентів.

Оцінюючи емоційну складову ставлення до здоров'я, 90 % зазначили, що стурбовані, коли дізнаються про погіршення свого здоров'я; 80 % респондентів не соромляться розповідати іншим про свої проблеми зі здоров'ям і не відчують провини за свою хворобу. 100 % відчують щастя, задоволення, спокій та радість, коли із здоров'ям у вас все благополучно.

Результати оцінки поведінкового компонента ставлення до здоров'я свідчать про те, що: справжню турботу про своє здоров'я виражають 80 % респондентів. Це включає збереження здоров'я, 83 % фізичні вправи, 70 % збалансоване харчування, 80 % режим сну та 90 % відмову від шкідливих звичок. Найменш популярними методами є відвідування громадських лазень (саун), використання спеціальних оздоровчих засобів та загартування. 73 % заявили, що завжди звертатимуться за медичною допомогою, якщо їхні симптоми погіршаться, 90 % самі вживатимуть заходи, виходячи зі свого минулого досвіду, ще 43 % спочатку звернулися за порадою до батьків або друзів, і лише 16% проігнорували наявні проблеми зі здоров'ям.

Результати оцінки ціннісно-мотиваційного компоненту наступні. 100 % прирівнюють здоров'я до щасливого сімейного життя. 100 % найбільша кількість респондентів вважають, що здоров'я є обов'язковим фактором успіху. Причинами недотримання принципів здорового способу життя найбільша кількість респондентів вважають: 57 % у мене немає на це часу та 53 % не вистачає сили волі. Також причинами недотримання принципів здорового способу життя є 27 % необхідні великі матеріальні витрати; 23 % у цьому немає необхіднос-

ті, оскільки я здоровий(а); 17 % немає компанії; 17 % не хочу себе ні в чому обмежувати; 10 % не знаю, що потрібно для цього робити; 17 % немає відповідних умов; 20 % є важливіші справи.

Аналізуючи відповіді респондентів опитувальника «Спонукальний компонент здорового способу життя (ЗСЖ)» підсумуємо результати (середнє і % респондентів) за шкалою фізичного, психологічного, соціального, духовного аспектів ЗСЖ та загальне за анкету. Результати анкетування та середнього емпіричного даного аспекту представленні у таблиці 1.

Враховуючи ключ до підрахунку результатів (а саме – якщо середнє емпіричне знаходиться в діапазоні -5, -4 – це свідчить про низький рівень спонукального компоненту ЗСЖ; -3, -2 – середньо-низький рівень; -1, 0, 1 – середній рівень; 2, 3 – середньо-високий; а діапазон 4, 5 – високий рівень), зазначимо, що переважній більшості респондентів властиві високі рівні розвитку мотиваційного, спонукального компонента ЗСЖ.

Таблиця 1

**Результати опитувальника
«Спонукальний компонент здорового способу життя (ЗСЖ)»**

Шкали мотиваційного компоненту культури ЗСЖ	Середнє значення (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
		Рівні спонукального компоненту ЗСЖ				
		Низький	Середньо-низький	Середній	Середньо-високий	Високий
Духовне здоров'я	2,6	9,4	4	12	22,6	52
Соціальне здоров'я	3,6	2,5	0	5,8	29,2	62,5
Психологічне здоров'я	4,4	0	0	2,4	5,9	91,7
Фізичне здоров'я	4,2	1,6	0	0,8	12,6	85
Загальне за анкету	3,7	3,3	1	5,3	17,6	72,8

Отже, аналізуючи відповіді на анкету Р. Березовської «Ставлення до здоров'я», дійшли наступних висновків: більшість осіб зрілого віку позитивно ставляться до здоров'я, і респонденти розуміють важливість здоров'я в їх життєвих цінностях і намагаються підтримувати здоров'я на належному рівні. Невелика кількість респондентів, які не мають належного уявлення про здоров'я та його цінність, пояснюється відсутністю необхідних знань. Саме психолого-просвітницька діяльність

дозволить вирішити цю проблему та допомогти особам зрілого віку сформувати правильні життєві цінності, в яких збереження здоров'я займає основне місце, тому важливо розробити та реалізувати заходи щодо формування у осіб зрілого віку відповідальні способи реагування. Врахування їх здоров'я є одним з аспектів наших подальших досліджень. А за результатами опитувальника «Спонукальний компонент здорового способу життя (ЗСЖ)» можемо зробити висновки, що переважній більшості осіб зрілого віку властиві високі рівні розвитку мотиваційного компонента до здорового способу життя. Крім того, узагальнення результатів респондентів за основними типами здоров'я (духовного, соціального, психологічного, фізичного) свідчить, що найменше розвинутий духовний аспект ЗСЖ, за ним ідуть соціальний і фізичний аспекти ЗСЖ (середньо-високий і високий рівні прагнення ЗСЖ), і найкраще розвинутий психологічний аспект ЗСЖ (високий і середньо-високий рівні прагнення (спонукання) до збереження психологічного здоров'я).

Література:

1. Богданцева І.П. Програма та поурочні методичні рекомендації для класів інтенсивної педагогічної корекції загальноосвітніх шкіл «Арт-терапія» 1-4 класи. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили. 2011. 120 с.
2. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ. 2022. 224 с.
3. Волошко Н.І. Побудова психодіагностичних анкет «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі» URL: <https://lib.iitta.gov.ua/3003/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F13.pdf> (дата звернення: 02.04.2024).
4. Карпюк І.Ю., Обезюк Т.К. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. для самостійної роботи студентів. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022.
5. Левицька Т., Миколук В. Психологічні особливості молоді, схильної до порушення харчової поведінки URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-1.19> 20.02.2024.
6. Марценюк М.О. Дослідження психологічних компонентів ставлення до здоров'я сучасних студентів. *Labyrinths of Reality: Collection of scientific works*. Issue 6 (11). 2021. С. 51-55.
7. Перція Л.В. Психологічні механізми формування психічного і фізичного здоров'я особистості. *Особистісні та ситуативні детермі-*

нанти здоров'я: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції: матеріали і тези доповідей. Київ. 2021. 150 с.

8. Седашева С. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2020. URL: <http://gnvp.ddpu.edu.ua/article/view/198173> (дата звернення: 02.04.2024).

9. Токман А.А., Немченко Н.В. Психологія способу життя: Навчальний посібник. Ч. II. К.: «ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 300 с.

10. Initiation and maintenance of lifestyle changes among participants in a healthy life centre: a qualitative study. Cille H. Sevidl. Published online 2020 Jun 26. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7318496/> (дата звернення: 20.02.2024).

11. Lysenkov E.A., Klepko V.V., Lysenkova I.P. Influence of Modification of Carbon Nanotubes on Microstructure and Percolation Behavior of the Systems Based on Polyethylene Glycol. *Jornal of Physics Studies*. 2017. V. 4. T. 21. P. 4701-1–4701-6.

12. The classification of feeding and eating disorders in the ICD-11: results of a field study comparing proposed ICD-11 guidelines with existing ICD-10 guidelines. Published online 2019 May 14. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6515596/> дата звернення: 20.02.2024).

УДК: 373.5.159.923.5

Лисенкова І. П.,

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

Ширяєва О. В.,

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

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ ТА ПСИХІЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ

Постановка проблеми впливу дистанційного навчання на емоційний та психічний стан дітей вимагає аналізу різних аспектів. Ось кілька ключових пунктів, які можна враховувати: соціальна ізоляція; стрес; брак фізичної активності; відсутність структури та ритму; відстань від природи; технологічні проблеми. Розуміння цих проблем допоможе розробити стратегії для зменшення їх впливу та підтримки емоційного та психічного здоров'я дітей під час дистанційного навчання.

Основні матеріали дослідження. Унаслідок глобальної пандемії COVID-19 та повномасштабного вторгнення росії, дистанційне навчання перетворилося на необхідну складову освітнього процесу для численних українських дітей. Цей різкий перехід до онлайн-формату навчання суттєво вплинув на різноманітні аспекти дитячого життя, включаючи їхню емоційну та психічну стійкість. З цієї причини, доцільно розглянути ключові аспекти цього впливу та можливі наслідки для здоров'я дітей.

1. Одним із важливих викликів, що постають унаслідок дистанційного навчання, є відчуття соціальної ізоляції у дітей. Втрата можливості особистого спілкування з однолітками та вчителями позбавляє їх важливого фактору у формуванні соціальних навичок та розвитку міжособистісних відносин. Ця відсутність взаємодії може спричинити почуття самотності та відчуженості, що має негативний вплив на емоційний стан дітей.

2. Дистанційне навчання може викликати стрес та тривогу у дітей. Перехід до онлайн-формату навчання потребує від них пристосування до нових технологій, виявлення самостійності та відповідальності. Надмірний тиск з боку вчителів та батьків, невизначеність щодо майбутнього та проблеми з технікою можуть викликати почуття тривоги та безпорадності. Це може призвести до ряду психологічних проблем, включаючи зниження самооцінки та навіть депресію.

3. Ще однією проблемою, що виникає внаслідок дистанційного навчання, є недостатність фізичної активності. Відсутність перерв для фізичних занять та обмежений доступ до зовнішнього середовища можуть спричинити сидячий спосіб життя та вплинути на фізичне та емоційне здоров'я дітей. Фізична активність відіграє важливу роль у збереженні психічного стану та зменшенні рівня стресу.

4. Брак структури та ритму. Дистанційне навчання може також породити відсутність структури та ритму в повсякденному житті дітей. Недостатність регулярного розпорядку дня та неясність щодо часу на відпочинок та навчання можуть спричинити стрес та нестабільність. Діти можуть втрачати контроль над своїм часом та діяльністю, що має негативний вплив на їхній емоційний стан.

5. Відчуженість від природи. Під час дистанційного навчання, яке зазвичай відбувається вдома або в онлайн-середовищі, діти можуть почувати себе відчуженими від природи. Немоżliвість проводити час на вулиці та контактувати з природою може призвести до погіршення настрою та емоційного стану.

6. Проблеми з технологією та інформаційне перевантаження. Недостатня вмільсть у користуванні технічними засобами, технічні проблеми з програмним забезпеченням, а також перенасичення інформацією можуть викликати стрес у дітей. Надмірна кількість інформації та

безперервний доступ до електронних пристроїв можуть заважати нормальному функціонуванню мозку та вплинути на психічний стан.

Висновки. Вплив дистанційного навчання на емоційний та психічний стан дітей виявляється складним і різноманітним. Важливо приділяти увагу цим аспектам та розробляти стратегії для зменшення негативного впливу. Необхідно активно підтримувати дітей, розвивати їх соціальні та емоційні навички, а також створювати умови для фізичної активності та контакту з природою. Лише таким чином можна забезпечити повноцінний розвиток та благополуччя дітей у сучасних умовах навчання.

Література:

1. Гуменюк О. Психологічні аспекти дистанційного навчання молодших школярів у контексті пандемії COVID-19. *Психологія та психіатрія*. № 6 (2). 2020. С. 93-97.

2. Кулік Н. Психологічні аспекти дистанційного навчання учнів середньої школи під час карантину. *Вісник практичної психології та соціальної роботи*. № 18 (1). 2021. С. 132-136.

3. Лисенкова І.П. Дослідження психологічних механізмів емоційної сфери. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Т. 3. С. 258-261.

4. Lysenkov E.A., Klepko V.V., Lysenkova I.P. Features of Microstructure and Percolation Behavior of Polypropylene Glycol. *Journal of Nano- and Electronic Physics*. 2017. V. 5. T. 9. P. 05021-1–05021-6.

5. Magson N.R., Freeman J.Y.A., Rapee R.M., Richardson C.E., Oar E.L., Fardouly J. Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*. № 50 (1). 2021. P. 44-5

УДК 159.98-048.88:81'373.612.2](043.2)

Леоненко М. С.,
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня
спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ОСОБИСТІСНА МЕТАФОРА ЯК ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ.

Головним завданням психологічного консультування є допомога клієнту у пошуку свого шляху та оптимального для нього способу вирішення проблеми, що дозволило б йому рухатися до поставленої

мети. У сучасній практичній психології з'являється велика кількість методик і практик, які фокусуються на активній ролі уяви, емоційному та чуттєвому досвіді, несвідомих процесах. Їх практичний результат і суб'єктивна користь являються наслідком використання образно-чуттєвих методик різноманітних сучасних напрямів психології [3].

Останнім часом у рамках психологічної практики до метафори все частіше звертаються як до діагностичного інструменту [1, 4]. Діагностичний потенціал метафори при її використанні реалізується завдяки своїм важливим характеристикам, таким як:

- невизначеність стимульного матеріалу, відсутність інструкції, що допомагає людині бути вільною у формулюванні відповіді чи виборі тактики поведінки;
- без оціночна позиція психолога сприяє максимальному проектуванню клієнтом на стимульний матеріал своїх потреб, бажань та почуттів, не обмежуючись соціальними стандартами та нормами;
- допомагає висловити ту частину проблеми, яку складно описати раціональному рівні [2, 4].

Використання у процесі психологічної діагностики особистісної метафори, яка має властивість відображати специфіку внутрішньої репрезентації ідентичності особистості, до сих пір не досліджено настільки, щоб можна було сформувати достатньо чіткі її критерії. Особистісна метафора – це метафоричний спосіб бачення себе, який використовує особистість, пов'язаний та багато в чому визначений самовідчуттям особистості, її життєвим досвідом, цінностями та її особистісними ролями.

Як інструмент діагностичної роботи, робота особистісними метафорами полягає в тому, що людині пропонується пошукати метафору себе і свого життя: метафору, в якій людина може пізнати себе і в якій вона захоче впізнавати себе. Експериментальна робота з особистісною метафорою показала, що цей психологічний інструмент підходить не тільки для діагностики, але і є одним із найпростіших, найглибших і найефективніших способів роботи з внутрішньою структурою особистості [2]. Особистісна метафора як психологічний інструмент – не лише експрес-спосіб бачення свого сьогодення, це ще доступний та інтуїтивно зрозумілий спосіб формування свого майбутнього, своїх цінностей та цілей, особистісної ідентичності.

Отже, діагностичний потенціал особистісної метафори полягає у її здатності глибше зрозуміти внутрішній світ людини, її переживання та життєві ситуації. Основні аспекти цього потенціалу:

- усвідомлення емоцій (метафори допомагають клієнтам висловити та усвідомити складні почуття, які можуть бути важкими для вербалізації);
- структурування досвіду (особистісні метафори дозволяють організувати та систематизувати життєвий досвід);
- ідентифікація проблем (використання метафор може виявити внутрішні конфлікти та проблеми, які людина може не усвідомлювати);
- розуміння ресурсів (метафори можуть відображати внутрішні ресурси та стратегії подолання, показуючи, які сили клієнт може використати);
- підтримка в процесі терапії (метафоричні образи можуть бути основою для подальшої роботи в терапії, створюючи простір для обговорення та аналізу);
- стимулювання саморефлексії (метафори сприяють глибшому самоаналізу, спонукаючи клієнтів розмірковувати про свої цінності, цілі та життєві пріоритети) [1, 2, 4].

Таким чином, особистісна метафора є потужним інструментом для діагностики та поглибленого розуміння особистості та психологічних процесів клієнта.

Список використаних джерел:

1. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Метафора в роботі психолога-консультанта. Психологія і особистість. 2017. № 2 (12).
2. Гордєєва 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. К., 2009. Вип. 37. С.127 – 136.
3. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посібник. Вид. 2-ге. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 254 с.
4. Стулкіна О., Шарлай Н. Особливості взаємозв'язку психологічних меж особистості та метаформи власного життя у ранньому юнацькому віці. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна вип. 67, 2019. С. 75-81.

Шевченко В.В.,

канд. псих. наук, доцент,

доцент кафедри психології

ЧНУ ім. Петра Могили, м.Миколаїв, Україна

Номировська Т.А.,

студентка VI курсу спеціальності «Психологія»,

ЧНУ ім. Петра Могили, м.Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ООБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПЕРЕБІГ ВАГІТНОСТІ У ЖІНОК ПІСЛЯ 40 РОКІВ

У сучасному суспільстві все більше жінок вирішують народжувати дітей у віці після 40 років. Такий вибір часто обумовлений кар'єрними пріоритетами, пізнім шлюбом або іншими життєвими обставинами. Однак вагітність після 40 років супроводжується підвищеними ризиками як для матері, так і для плоду, що значно відрізняє її від вагітності у більш молодому віці. Одним із ключових факторів, що впливає на перебіг вагітності у цьому віці, є стрес. Наукові дослідження, присвячені впливу стресу на перебіг вагітності у жінок після 40 років, виконуються фахівцями з різних галузей — психології, медицини, акушерства, гінекології та перинатальної психології (О. С. Кочарян, Г. Філіппова, Керол Кетрін М. Монк, Маріон Лавель, Ніколь Ричардсон, Роберт Фридман, Джоан Лінгем, Елізабет Ніколсон). Ці та інші науковці досліджували різні аспекти впливу стресу на вагітність, що дозволяє отримати більш цілісне розуміння цієї складної проблеми. Їхні праці можуть бути корисними для подальших досліджень та практичного застосування знань у роботі з вагітними жінками старшого віку.

Потрібно зазначити, що серед причин, що призводять до ускладнень під час вагітності, можна виділити передусім зміни в особистісній сфері, адаптацію до вагітності, задоволеність сімейним станом, невпевненість у собі й партнері, страх майбутнього та страх за фінансовий стан, відсутність підтримки з боку рідних, незадоволеність життям, страх передчасних пологів, викидня. Найбільш часто серед вагітних жінок після 40 років спостерігається підвищена тривожність, особливо за умови відсутності репродуктивного досвіду, або якщо цей досвід був негативний; через можливі ускладнення або через те, що їхні діти можуть залишитися без батьківської опіки у ранньому віці. На цьому тлі доволі поширеними є випадки депресивних, тривожних розладів, панічних станів та психозу.

При тривалому впливі стресу на організм, коли самостійно організм людини із стресом впоратися не може, у людини з'являються серйозні проблеми. Вплив стресу на організм є руйнуючий, він знижує імунітет, загострює хронічні захворювання людини, також можуть з'явитися нервово-психічні чи гормональні розлади. Власне саме це і становить справжню небезпеку стресу.

Стрес призводить до стимуляції енергетичного забезпечення пристосувальних процесів. У цих реакціях основне значення мають гормони. В умовах стресу в організмі вагітної жінки виділяються такі гормони як: катехоламіни та глюкокортикоїди. Зазначені гормони активують руйнування глюкози (або катаболічні процеси) та викликають підвищений рівень цукру у крові. У відповідь на гіперглікемію у крові підвищується рівень інсуліну, і тканини організму утилізують глюкозу, що призводить до збільшення в організмі теплотворення та збільшення працездатності м'язів. Організм тривалий час не спроможний виробляти інсулін у достатній кількості, тому рівень його у крові знижується, що призводить до транзиторного діабету.

Тривога та сильний стрес під час вагітності призводить до вегетативних змін, порушення циркадних ритмів матері та поведінкові зміни, які можуть вплинути на ускладнення вагітності. Вплив на вагітну сильного стресу здатний назавжди змінити функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи плода. Тому діти, які перенесли сильний стрес в утробі, схильні до метаболічних та серцево-судинних захворювань, а також до гіпертонії, астми, алергічних розладів, дисліпідемії, цукрового діабету, ожиріння. У більш зрілому віці вони можуть бути схильними до психічних розладів, аутизму, синдрому дефіциту уваги й гіперактивності, затримки мовного розвитку, високого рівня тривоги, шизофренії.

Для зниження дистресу під час вагітності після 40 років необхідно:

1. Психологічна підтримка: Робота з психологом або психотерапевтом може допомогти жінці впоратися з тривогою, страхами та іншими негативними емоціями, що виникають під час вагітності.
2. Фізична активність: Регулярні фізичні вправи, дозволені під час вагітності, допомагають зменшити рівень стресу та покращити загальний стан.
3. Фізичний контакт: Погладження живота, розмови з дитиною та прослуховування музики разом із нею можуть зміцнити зв'язок матері з малюком ще до народження.
4. Формування пренатальної прив'язаності є важливим елементом психологічної підготовки до материнства, і цей процес варто підтримувати на кожному етапі вагітності

5. Соціальна підтримка: Підтримка з боку партнера, сім'ї та друзів може значно зменшити рівень дистресу, забезпечуючи необхідне емоційне підкріплення.
6. Партнерська підтримка: Активна участь партнера в процесі вагітності, підтримка та спільні обговорення майбутнього материнства можуть посилити емоційний зв'язок матері з дитиною
7. Релаксаційні техніки: Медитація, йога, дихальні вправи допомагають знижувати рівень стресу та сприяють психологічному благополуччю.

Усвідомлення себе в новій ролі - ролі матері, не для кожної жінки проходить легко і безпроблемно. Це пов'язано з тим, що саме період вагітності може актуалізувати старі невині дитячі травми, внутрішні конфлікти з материнством та образом матері, який утворився у даній вагітній при взаємодії зі своєю власною мамою чи особою, яка її заміняла, ще в період дитинства. Внаслідок цього можуть виникати різні моделі стосунків вагітної жінки з плодом, різні типи психологічного компоненту гестаційної домінанти.

Одним із важливих аспектів новоутворень вагітних є формування пренатальної прив'язаності у жінок, ступінь розвитку якої безпосередньо пов'язаний з терміном вагітності, сформованим типом гестаційної домінанти, попереднім досвідом жінки, пов'язаним з вагітністю та пологами. У першому триместрі рівень пренатальної прив'язаності є дуже низьким. З першими ворухіннями плоду ступінь прив'язаності в нормі поступово підвищується. Але відхилення в психологічному стані вагітної, негативний досвід попередніх вагітностей, високий рівень стресу та соціально-економічних негараздів протягом вагітності може призвести до порушення формування діади «мати-дитина». Відсутність у жінки емпатії та низька сенситивність також формує афективно незріле, дисгармонійне ставлення до материнства.

До уваги близьких та лікарів, які спостерігають вагітну, для своєчасного скерування її до психолога. З огляду на все вищевикладене, стрес під час вагітності ігнорувати дуже небезпечно. Психолог повинен розумітися саме на роботі з вагітними жінками для правильного діагностування та психокорекції стану вагітної. Тому в даних умовах, вагітні жінки в Україні, як ніколи, потребують піклування, розуміння та психологічної підтримки не тільки з боку близького оточення, а й фахівців, завдяки яким має проходити попередження та своєчасна корекція психологічних проблем, які можуть виникнути, як у період вагітності, так і у післяпологовий період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бацилева О. В. Девіантне материнство як варіант порушення репродуктивної поведінки. Збірник наукових праць Кам'янецьПодільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип.8 Кам'янецьПодільський, 2010. С.48-58.
2. Бацилева О. В. Клініко-психологічні механізми болю у жінок з порушенням репродуктивної функції. Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XI, Вип. 3. К., 2009. С. 62-71.
3. Бацилева О. В., Пузь І. В. Оцінка ефективності психологічної роботи з вагітними групи ризику щодо виникнення порушень у формуванні материнської поведінки. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип.24. Кам'янецьПодільський: Аксіома», 2014. С. 40-52.
4. Бацилева О. В. Психоемоційний стрес та його роль у виникненні порушень репродуктивного здоров'я жінки. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2010. Том 10, Вип. 16. С. 52-61.
5. Бацилева О. В. Психосоціальні особливості жінок пізнього репродуктивного віку. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2014. Том. 11. Вип. 13. С. 63-70.
6. Кочарян О. С. Особливості особистості жінок з ускладненнями вагітності / О. С. Кочарян, В. І. Кузнецова // Вісн. Харк. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Сер. : Психологія. 2009. No 8. Вип. 42. С. 70–77.
7. Скрипніков А.М., Герасименко Л.О., Ісаков Р.І. Перинатальна психологія // «Видавничий дім Медкнига». Київ, 2017. С.3-4.

Шевченко В.В.,

*канд. псих. наук, доцент, доцент кафедри психології
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

Скляр С.Ю.

*студентка VI курсу спеціальності «Психологія»,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ БЕЗРОБІТНИХ В УМОВАХ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КРИЗИ

Кризові ситуації в соціально-економічній, професійній сферах негативно вплинули на емоційний стан та психічне здоров'я більшості українців. Особливо гостро негативно забарвлені емоційні переживання спостерігаються серед соціально уразливих категорій населення, у тому числі безробітних.

Сьогоднішні екстремальні умови існування та стан невизначеності підвищують рівень емоційної напруги серед безробітних. Відсутність в останніх навичок самостійно регулювати свій емоційний стан тільки посилює проблему безробіття в цілому та погіршує якість життя кожної окремої особистості. Тому актуальними завданнями сьогодні є розробка методів психологічної корекції емоційного стану з метою збереження емоційної стабільності, зниження рівня тривожності, подолання професійної кризи та підвищення мотивації до подальшої професійної самореалізації.

У дослідженнях О. Рудюка, Н. Пилипенко, М. Туленкова було визначено, що ситуація втрати роботи пов'язана із переживаннями кризових станів, які обумовлені вимушеною деформацією життя людини, і навіть зміною її ціннісних орієнтацій. Специфіка вирішення проблеми втрати роботи істотно залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини, які визначаються накопиченим досвідом її суб'єктивної активності.

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.

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 превалює 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; 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.

Канадські дослідники Н. Емандсон та В. Борген запропонували модель динаміки емоційного стану безробітних в ситуації кризи зайнятості, 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).

Безсумнівним фактом є те, що ситуація втрати роботи для більшості осіб є психотравмуючою подією. 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.

Виникнення ситуації втрати роботи, як правило, спричинено об'єктивними факторами та не пов'язано із індивідуальними характеристиками особистості, проте перебіг, динаміка та завершення даної ситуації опосередковано саме ними. Тому метою психологічної допомоги безробітним є як актуалізація тих їхніх психологічних ресурсів, які сприяли б більш швидкому подоланню ними кризи, так і корекція негативних психологічних змін, які блокують рівень активності в процесі пошуку роботи та трансформують Я-концепцію у «мінусові значення».

Ще у 1992 році австралійський дослідник Дж. Мюллер експериментально довів, що за допомогою тренінгу особистісного зростання можна істотно знизити рівень депресії у безробітних та підвищити їхню самооцінку. Результати його досліджень виявили позитивний

вплив соціально-психологічної тренінгової програми на осіб, які вже тривалий час перебували в ситуації втрати роботи.

Більшість осіб, які опинилися у ситуації безробіття та звернулись до служби зайнятості, перебувають у вкрай пригніченому емоційному стані, що негативно впливає на їхню мотивацію до пошуку роботи і, відповідно, ускладнює роботу фахівців служби зайнятості. Отже, негативний емоційний стан може бути першоджерелом та першопричиною довготривалого безробіття.

У працях таких сучасних психологів як Т. Яценко, Б. Іваненко, С. Аврамченко, І. Євтушенко зустрічаються узагальнені психокорекційні підходи досягнення оптимальних емоційних станів, які можуть бути використані в роботі із безробітними.

Так, на думку С. Максимець, базисом, на основі якого слід розроблювати програму психологічної корекції емоційного стану безробітних, має бути концепція «життєвого простору» безробітного та науково-психологічний конструкт «Я-Концепція».

Результати досліджень Т. Яценко свідчать, що успішність психокорекції залежить від виявлення глибинних причин труднощів у спілкуванні та стосунках між людьми. Тому розробка деяких аспектів індивідуальної та групової психокорекції, в першу чергу, має бути спрямована на розкриття глибинних психологічних першопричин особистісних проблем, а не на внесення «косметичних» змін. На думку дослідниці, за допомогою спеціальних заходів психологічного впливу можна виправити недоліки психологічного розвитку та поведінки особистості.

В психологічній науці виокремлюють три стратегії психологічної корекції негативних емоційних станів, а саме:

1. Підтримка адаптивних навичок «Я» передбачає формування позитивних терапевтичних відносин, в основі яких принцип довіри та можливість спільного обговорення різних проблем, які викликають ті чи інші руйнівні емоційні стани та внутрішні конфлікти, а також спільне вироблення способів їх адекватного вирішення.

2. Нейтралізація уникнення або «зустріч із проблемою «обличчям в обличчя». Уникнення є своєрідним методом психологічного захисту від проблеми, яка чинить психотравмуючий вплив на особистість. Однак у результаті уникнення людиною складної життєвої ситуації, остання продовжує залишатись для неї «хворобливою», не дозволяючи опрацювати травматичний досвід. Водночас, сам процес уникнення може стати проблемою, загострюючи дезадаптивний стан особистості.

3. Формування позитивного ставлення до власного емоційного стану (навіть, якщо він негативно забарвлений та руйнівний). Людина, яка

опинилась в складних життєвих обставинах, переживає ту чи іншу кризу апріорі пережила такі події, які не входять у межі нормального людського досвіду. Психотерапія та психокорекція мають бути орієнтовані на те, щоб допомогти людині визнати природність (нормальність) та доцільність її емоційних реакцій на ті чи інші життєві обставини. Зміни, які відбуваються з людиною мають не тільки зовнішню детермінанту, але й інтеріоризуються.

Таким чином, подолання особистісних емоційних проблем безробітними стає першим кроком на шляху до подальшого успішного працевлаштування. І у разі успішного проходження цього першого кроку, надалі доцільно застосовувати решту таких кроків, а саме організовувати тренінги із розвитку комунікативних навичок та самопрезентації, надавати послуги зі складання резюме та мотиваційного листа, консультувати з приводу можливостей відкриття власної справи або здобуття нової професії з метою збереження емоційної стабільності, зниження рівня тривожності, подолання професійної кризи та підвищення мотивації до подальшої професійної самореалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Барчі Б.В. Проблеми психологічного стану осіб, які втратили роботу // Scientific Journal Virtus. 2019. №30. С. 42-45.
2. Грицук О.В., Грицук Ю.В., Согоян В.Н. Психологічна корекція емоційного стану медичних працівників. Актуальні проблеми викладання освітніх компонент соціально-гуманітарного спрямування у вищій школі [Збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції 15-16 червня 2023 р., м. Херсон]. Херсон : Херсонська державна морська академія, 2023. С. 159-162.
3. Зелінська Я.Ц. Психологічні аспекти професійного навчання безробітних. Психологія праці та управління: збірник наук. праць VI Міжнародної науково-практичної конференції. Ч. 2. Київ : ІПКДСЗУ, 2019. С. 107–116.
4. Киричук О.В. Особливості Я-концепції безробітних і працюючих жінок. Психологічні ресурси особистості безробітного. Психологія особистості безробітного : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. АПН України; ІПК ДСЗУ. Київ, 2019. С. 54-62.
5. Магдисяк Л.І., Рубцова І.О. Психологічні особливості виникнення тривожності у безробітних. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівне, 2019. Вип. 12. С. 147-152.
6. Максимець С.М. Особистість та психологічний статус безробітного. Вісник КІБІТ. Випуск №1(39). 2019. С.67-72.

7. Рудюк О.В. Феномен професійної ідентичності у детермінації переживання безробітними професійних криз. Психологія: реальність і перспективи. 2019. Вип. 1. С. 103-106.

8. Шдгорна О.В. Психологія особистості безробітного / Матеріали ІІ Всеукраїн. наук.-практ. конф. К : Ін-т підготовки кадрів держ. служби зайнятості України, 2020. С. 71-74.

УДК 15 9.942.5-057.19(043.2)

Шевченко В.В.,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

Чумак Н.В.,

студентка VI курсу спеціальності «Психологія»,

ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ВПЛИВ КОМУНІКАТИВНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНКИ- КЕРІВНИКА НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇЇ УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Теоретичний аналіз проблеми впливу статі на ефективність управлінської діяльності переконує у невирішеності та необхідності дослідження даної теми.

У наш час лідерами, керівниками стають не тільки чоловіки, як переважно було раніше, а й жінки. Жінка - керівник - явище звичне і вже більше не викликає такого здивування, як всього лише кілька років тому. І звичайно, існують деякі особливості, які відрізняють жінку-керівника від керівника-чоловіка. Жінки руйнують стереотипи, властиві лідерам, керівникам, приносять в ділове життя нові риси і зміни, завдяки впливу комунікативних здібностей особистості жінки-керівника на ефективність її управлінської діяльності. Саме цих психологічним особливостям поведінки і діяльності жінок-керівників присвячено дослідження різноманітних психологічних напрямків.

Ряд робіт присвячений дослідженням особистості керівника-жінки. В результаті аналізу концепцій особистості керівника-жінки виявлено наявність різноманітних підходів до розробки теоретичної моделі розвитку особистості та ефективності управлінської діяльності керівника.

Комунікативний вплив на успішність діяльності жінки-керівника розглядається як один із пріоритетних у визначенні ефективності такої діяльності. Керівник-жінка повинна володіти особливими особистісними комунікативними якостями, які забезпечують успішність управлінської діяльності (Ф. Генон, О.В. Горлов, А.Л. Журавльов, А.І. Кіто в, Г.А. Нефедов і А.М. Омаров).

Загальновизнаним є те, що статева ідентифікація людини тісно пов'язана з засвоєнням і реалізацією нею рольових стандартів поведінки (мається на увазі чоловічі та жіночі ролі), прийнятих в суспільстві, багато в чому культурно - детермінована.

Дана характеристика привертає останнім часом все більшу увагу з боку дослідників, які намагаються пояснити відмінність між чоловічою і жіночою поведінкою в ролі керівника. Особливий інтерес і безліч публікацій в різних виданнях присвячені моделі жіночої поведінки. Це пояснюється тим, що в житті сучасного суспільства важко знайти галузь, в якій жінка не грала б важливу, якщо навіть не головну ролі. Жінки займають посади президента, прем'єр міністра, керівника великої політичної партії, дипломата, бізнесмена і навіть міністра оборони.

Уявлення про чоловіків, як про осіб від природи більш активних і спочатку більш здатних до керівництва, ніж жінки, то таке подання не більше, ніж поширена помилка, що не має під собою реальних підстав.

Щоб змінити цю ситуацію, багато організацій під тиском громадської думки проводять так звану політику рівних можливостей. Однак ця політика швидше декларується, ніж здійснюється реально, і зустрічає опір з боку чоловічого персоналу.

Дослідники так само визначили ще одну істотну відмінність між чоловіками і жінками менеджерами, а саме, великий інтерес жінок до відносин між людьми. Жінки перевершують чоловіків у демократичності керівництва, а, отже, і в ступені орієнтації на людські стосунки. Тому саме вплив комунікативних особливостей на ефективність управлінської діяльності є більш переконливою у жінок порівняно із чоловіками-керівниками.

Психологи надають перевагу керівникам-жінкам, обґрунтовуючи це тим, що:

- з жінок виходять кращі керівники, тому що вони вміють думати відразу про декілька справ і, одночасно, складати плани на майбутнє, тоді як чоловіки здатні сконцентруватися на одному питанні, вважаючи за краще вирішувати питання послідовно;
- жінки за своєю природою більш організовані і здатні діяти ефективно, тому що вони матері. Брати на себе відповідальність - це в природі жінки.

- жінки цілеспрямованіші і послідовніші чоловіків, краще помічають, аналізують і враховують нюанси в роботі;
- жінки менеджери перевищують своїх колег чоловіків практично за всіма показниками. Вони більш комунікабельні, краще використовують можливості вирішувати питання зворотного зв'язку. Вони краще виконують організаційні і планові функції, швидше пристосовуються до зміни умов, чіткіше здійснюють людиноорієнтований менеджмент і, зважаючи на підлеглих, сприяють цим підвищенню продуктивності праці.

Однак психологи вказують також на тіньові сторони жінки-керівника: - їй доводиться демонструвати суто «чоловічі» риси, зокрема, агресивність і жорсткість; як керівник жінка часто позбавлена масштабності, властивою чоловікам; влада псує жінку набагато більше ніж чоловіка; чоловік скоріше зрозуміє, що вимагає від нього діловий партнер, і швидше включиться в роботу; зосередження жінки на кар'єрі, віддача улюбленій справі часто шкодить добробуту сім'ї.

Нами був проведений корекційно-розвиваючий експеримент, метою якого був розвиток лідерських якостей та формування у лідерів студентських груп відповідних вмінь та навичок. За його результатами виявлені позитивні зміни рівня розвитку таких лідерських якостей як товариськість, кмітливість, безпечність, сміливість, довіра до людей, прагматичність, самостійність. Також слід відмітити зниження рівнів спрямованості кожного підслідного лідера на себе та податливості і схильності до залежності від інших у деяких лідерів.

Вивчення особистості працівника в організації, зокрема ролі жінки-керівника, аналіз впливу керівника на соціально-психологічну структуру і розвиток колективу є одним з найбільш важливих факторів у питаннях підвищення ефективності роботи колективу. Керівник повинен піклуватися про просування співробітників будь-якої статі. А жінці в якості керівника можна віддати в деяких випадках (в залежності від умов праці, характеру роботи і т.д.) перевагу, тому що вона більш глибоко відчуває відносини в колективі, інтуїтивно оцінює поведінку інших людей, більш чутливо реагує на нюанси взаємин між людьми і по відношенню до себе. При висуванні жінки на посаду керівника дуже важливе визнання її рівноправності, рівності її можливостей і здібностей в управлінні колективом. У таких випадках для збереження паритету найцінніших якостей чоловіків- і жінок-керівників рекомендується в якості заступника або помічника призначати чоловіка. Якщо жінка-керівник зуміє поєднувати якості справжнього лідера (сильний характер, професіоналізм, ініціатива, вміння ризикувати) з традиційно жіночими цінностями, такими як чуйність, гуманність, гнучкість, хитрість, практичність і т.д., то вона може стати ідеальним керівником.

Наукою мало вивчається проблема вивчення чинників, що створюють умови для висування жінки на пост керівника. Враховується, як правило, тільки виробнича сторона, і, на жаль, мало психологічних досліджень присвячених впливу комунікативних особливостей на ефективність управлінської діяльності жінки-керівника. Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили побудувати факторну модель високоефективного управлінця-жінки, яка враховує такі складові, як:

1. Особистісно-психологічні основи комунікативної компетентності враховують такі критерії:

Вимогливість, відповідальність, повага до людей, віра в себе, самокритичність, колегіальність, обов'язковість, доброзичливість.

2. Етико-психологічні засади ділових відносин керівника з підлеглими: Товариськість, інтелект, емоційна стійкість, домінантність, стриманість, висока нормативність поведінки, сміливість, чутливість, довірливість, практичність, розвинену уяву, дипломатичність, впевненість в собі, конформізм, високий самоконтроль, напруженість.

3. Психологія ділового спілкування проявляється чудовими організаторськими здібностями, вони швидко приймають важливі рішення, з інтересом стежать за новими ідеями, активно впроваджують їх у виробництво. При виникненні виробничих проблем вони не бояться звертатися за порадою до інших співробітників, охоче погоджується з їхньою думкою, якщо вона видається їм найбільш розумною і раціональною. До числа безумовних переваг керівника-жінки відноситься вимогливість, об'єктивність, уміння критикувати співробітників, не зачіпаючи їхнього самолюбства.

Таким чином, проаналізувавши отримані показники, ми виділили три рівні ефективності управлінської діяльності жінки-керівника з урахуванням комунікативних критеріїв: ефективний керівник, середньоєфективний та неефективний. Побудована факторна модель дозволяє спрогнозувати успішність жінки-керівника в управлінській діяльності з урахуванням впливу комунікативних особливостей особистості керівника.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анупрієнко О. Л. Жінка-керівник в державному управлінні : подолання гендерних стереотипів суспільства : стаття / Київ: ІПіЕНД ім. І.Ф. Кураса НАН України, 2009. 269 с.

2. Білоус К. В. Гендерні особливості в управлінській діяльності менеджера : монографія / Суми: Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, 2020. 213 с.

3. Вагізов Ф.Я. Жінка-керівник: навч. посібник для студ. – Херсон: поліграфічний центр, «Гуфель», 2020. 428 с.

4. Грицяк Н. В. Формування гендерної політики в Україні: проблеми теорії, методології, практики: Моногр. К.: Вид-во НАДУ, 2004. С. 162–163.

5. Жигайло Н. І. Комукативний менеджмент: навч. посібник / Наталія Жигайло. Львів :ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 368 с.

6. Прохоренко Я.С. Особливості психології жінки-керівника / Я. С. Прохоренко // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Т. 1. К.: НАУ, 2020. С. 271-272

7. Яцура В., Хоронжий А., Жигайло Н. І. Психологія керівника : навч. посібник. Львів, Львівський національний університет імені Івана Франка. 2011. 256 с.

УДК 159.944.4:364-43

Бублик Н. П.,
*студентка VI курсу, 665мз групи,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*
Науковий керівник: Микитюк Г. Ю.,
*канд. психол. наук, доцент,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПРОБЛЕМАТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вступ./Introduction. У теперішніх умовах виснажливої війни та її негативного впливу на розвиток України, пріоритети соціальної політики вибудовуються відповідно до міжнародних стандартів, орієнтирів, з врахуванням реальної ситуації.

Професія соціального працівника в Україні є надзвичайно важливою, але водночас і дуже складною. Невизначеність нової реальності, нестабільність соціальних процесів, постійний контакт з людьми, які переживають складні життєві ситуації, стали засадами для появи значного емоційного навантаження на фахівців.

Соціальні працівники щоденно стикаються з викликами, які потребують від них не лише професійної компетентності, але й емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. В умовах війни, коли зростає кількість людей, що потребують підтримки, соціальні працівники часто самі ризикують зіткнутися з емоційним виснаженням та професій-

ним вигоранням. Це робить проблему збереження психічного здоров'я фахівців у цій сфері ще більш актуальною.

Ціль роботи./ Aim.: дослідити проблематику професійного вигорання соціальних працівників в умовах війни.

Матеріали та методи./ Materials and methods. У дослідженні було використано теоретичні методи, основними з яких стали аналіз наукових джерел, що дозволило глибше вивчити особливості професійного вигорання соціальних працівників в умовах війни та дослідити специфіку заходів, спрямованих на профілактику синдрому вигорання. Проблем професійного вигорання приділяється увага в роботах вітчизняних дослідників - Рідкодубської Г. А. [6], Вознюк Н. В. [3], Наугольник Л.Б. [5] та ін.

Результати та обговорення./ Results and discussion. Повномасштабне вторгнення росії в Україну спричинило безліч викликів у різних сферах суспільного життя, зокрема посилило емоційний тиск на соціальних працівників, що сприяє виникненню професійного вигорання. Цей стан, який виникає через тривалий вплив стресових факторів та емоційне виснаження, відображається на професійній ефективності фахівців та їхньому психологічному здоров'ї. В умовах постійної напруги і кризи, здатність соціальних працівників справлятися з емоційним навантаженням, зберігати внутрішні ресурси і підтримувати професійну стійкість набуває критичного значення для їхньої здатності ефективно виконувати свої обов'язки.

Соціальні працівники, поряд із волонтерами та медиками, з перших днів війни допомагають найбільш вразливим верствам населення. Адже велика кількість літніх людей залишилася без підтримки рідних в прифронтових зонах, отже всі вони потребують допомоги та уваги. Постійна робота з людьми в кризових ситуаціях, сприйняття чужого болю та страждань є причиною професійного вигорання соціальних працівників. Окрім того, велика кількість інформації, що потребує обробки та аналізу, підвищені вимоги щодо рівня професіоналізму працівника, нестача персоналу, низька заробітна плата, сімейні проблеми, проблеми зі здоров'ям є причиною емоційного виснаження.

Л. Наугольник вважає, що при розгляді феномену професійного вигорання, необхідно звертати увагу на його основні чинники: надмірну завантаженість виробничими функціями, дифузію посадових обов'язків, одноманітну діяльність, напруження у стосунках із колегами або керівництвом, дисонанс між індивідуальними можливостями та фаховими вимогами, мету та кінцевий результатом [5].

Наслідками професійного вигорання є зниження продуктивності, зростання кількості помилок, погіршення здоров'я, підвищена конфлі-

ктність, відчуження. Працівники залишають професію через неможливість витримати навантаження і як наслідок зниження якості надання соціальних послуг.

У своєму дослідженні дотримувались загальноприйнятої думки, що психологічна профілактика синдрому професійного вигорання повинна здійснюватись у таких напрямках:

- Психологічна підтримка: проведення тренінгів з управління стресом, коучинг, консультації з психологами.
- Організаційні заходи: оптимізація робочого процесу, створення сприятливого психологічного клімату в колективі, забезпечення соціальних гарантій для працівників.
- Розвиток професійних навичок: підвищення кваліфікації, обмін досвідом з колегами.
- Збалансування роботи та особистого життя: виділення часу для відпочинку та хобі.
- Формування позитивного ставлення до роботи: фокусування на позитивних аспектах професії, визнання своїх досягнень.

Висновки./Conclusions. Отже, професія соціального працівника характеризується великою кількістю емоційно насичених взаємодій з підопічними, більшість з яких пов'язані з негативними переживаннями, проблемами при роботі з особами які перебувають у складних життєвих обставинах. Це може призвести до розвитку синдрому професійного вигорання. Щоб запобігти цьому, необхідно впроваджувати профілактичні заходи, спрямовані на зниження емоційного та психологічного виснаження соціальних працівників.

Список використаних джерел

1. Березовська Л. І. Психодіагностика та корекція внутрішньоособистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання у вчителів : дис. канд.. психол. наук : 19.00.10 / Березовська Лариса Іванівна. – К., 2013. – 200 с.
2. Василик А. В., Дода О. Д. Професійна втома: чинники, наслідки та обов'язки роботодавців щодо відновлення працездатності працівників. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Економіка і управління. 2019. Том 30 (69). №3. С. 130–135.
3. Вознюк Н. В. Професійне вигорання фахівців соціальної сфери. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2015. № 1-4. С. 167–176. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/srutip_2015_1-4_22 (дата звернення: 10.11.2022).
4. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти:

навч. посіб. / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.

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

6. Рідкодубська Г. А. Професійне вигорання соціальних працівників. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2020. № 1 (34). С. 266–271.

7. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені Балакіревою К. О.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., б. р. 14 с.

УДК 314.151.3-054.73:316.4.063.3

Московченко І. С.,

студентка факультету психології,

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

Лисенкова І. П.,

д-р псих. наук, професор, професор кафедри психології

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна,

АДАПТАЦІЯ ЯК ПРОЦЕС ПРИСТОСУВАННЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ

Повномасштабне вторгнення росії в Україну зумовило процес масової вимушеної міграції українців з власної держави, переселення українців за кордон та їх адаптація на новому місці проживання.

Враховуючи динамічність процесу переселення українців у нові місця проживання, процес адаптації наразі активно досліджується в науковій літературі.

Термін «адаптація» (від лат. *adaptare* – пристосовую) виник у ХІХ столітті, є одним із ключових понять у різних науках, таких як фізіологія, біологія, психологія, та означає оптимальний рівень психофізіологічного функціонування людини і її поведінкових реакцій.

У науковій лексиці термін «адаптація» вперше застосував німецький фізіолог Г. Ауберт в 1865 році для характеристики явища «пристосування» до впливу подразників органів зору та слуху [4].

Механізми адаптації у психології у різні часові проміжки вивчали такі науковці, як: Г. Костюк, Г. Гартман, З. Фрейд, Е. Еріксон, Ж. Піаже та інші [6].

Ж. Б. Ламарк – автор ідей, яка започаткувала загальнобіологічний підхід до досліджування проблем адаптації. Вчений пояснює виникнення видів адаптації та їх еволюцію через виникнення адаптаційних змін.

Ж. Піаже спирається на концепцію взаємодії між індивідом та навколишнім оточенням. Він розглядає адаптацію в біології та психології як взаємозалежність двох протилежно цілеспрямованих процесів: акомодатії та асиміляції. Акомодатія забезпечує зміну діяльності організму або дій людини відповідно до властивостей середовища, в якому вона знаходиться. Асиміляція, відповідно до концепції науковця, змінює складники відповідного середовища, змінюючи їх відповідно до властивостей організму або відображаючи у схемі поведінки даної людини.

Під соціально-психологічною адаптацією, за В. Гриценко, розуміється збереження самоідентичності з отриманням нових станів, тобто, поєднання стійкості з мінливістю, які досягаються на рівні взаємодії особистості і навколишнього середовища.

Вимушені переселенці за кордоном скаржаться на незнайоме середовищем, процес адаптації у кожного в залежності від різних факторів проходить по різному.

Але дискомфорт і стрес виникають у кожного, адже наш мозок все незнайоме сприймає як небезпеку. Психологія стресу виокремлює таке поняття як «адаптаційний синдром». Він характерний комплексом різноманітних реакцій захисного характеру, які виникають в організмі людини як відповідь на значні стресори.

Аналіз наукової літератури свідчить, що адаптація містить декілька засобів. Адаптування – це сам процес адаптації. Стан організму в результаті позитивного здійснення відповідного процесу називається адаптованістю.

Адаптивна ситуація відображає конкретний випадок взаємодії організму та середовища, що показує необхідність адаптивних перебудов. Під адаптивним ефектом розуміються відмінності в стані організму до початку та до кінця завершення процесу адаптації.

На процес адаптації вимушених переселенців за кордоном впливає ряд факторів, які є сукупністю умов чи обставин, що визначають певний результат: стійкість, темпи, рівень адаптації та інше [2,6].

Одним з чинників успішної адаптації переселенців за кордоном є автономність. Це означає, що чим вище рівень адаптованості людини до конкретного соціального середовища, тим вищим є рівень її незалежності від нього [1].

На ефективність адаптації впливає спроможність до адаптивності та адаптаційних властивості людини, зокрема, це її темперамент, здібності, інстинкти, тощо.

Важливим компонентом адаптації є інтеграція. Чим активніше людина входить у всі сфери суспільного життя країни, вивчає мову, закони, соціальні цінності та норми, тим успішніша адаптація на новому місці [3].

При міграції за кордон можна виділити 3 етапи соціально-психологічної адаптації: ознайомлення, рольова орієнтація, самотвердження.

При цьому невід'ємним елементом адаптивного процесу є стрес, який допомагає людині акумулювати власні зусилля для подолання і завершення адаптативного процесу. Адже спочатку людина відчуває тривогу, дискомфорт, самовідчуження. І лише згодом, відбувається часткова асиміляція. Проте люди здебільшого продовжують відчувати на собі «синдромом біженця», який проявляється у відчуттях непотрібності, покинутості, пригніченості, відчутті провини тощо.

Аналіз наукової літератури свідчить, що джерелом життєстійкості людини за кордоном можна визначити багато факторів. Проте слід виділити три базові установки, які є основними для того, щоб переселенці відчували себе у чужій країні більш комфортно. Перша з них – це залученість до конкретних дій, заходів, контактів. Це дає впевненість людині у тому, що у важкій ситуації з тобою хтось є поруч, ти не сам, ти потрібен іншим і контакти з іншими людьми допоможуть не залишатися сам-на-сам зі своїми проблемами. Наступною установкою слід вважати контроль, який допомагає усвідомлювати те, що людина може вплинути на події чи ситуації. Таке переконання допомагає ефективніше вплинути на результат подій в іншому випадку людина відчуває себе безпорадною і беззахисною. Третім фактором вважається усвідомлене прийняття ризику чи неможливості щось змінити чи на щось вплинути. Це дає можливість сприймати, що будь-яка ситуація чи зміна – частина нашого життя, це цінний досвід, який допомагає нам ставати кращими і сильнішими.

Адаптація вимушених переселенців за кордоном є вкрай складним процесом. Під час нього важливо забезпечити людині максимально можливу підтримку і допомогу, що дасть можливість пом'якшити процес адаптації до нового оточення.

Під підтримкою може розумітися матеріальна допомога та допомога чи консультації психолога, а також психотерапевтичну терапію.

Важливо для вдалої адаптації також враховувати національні особливості вимушених переселенців, їх потреби та цінності, а також культурну та історичні надбання країни, в яку переїхала людина. Захист і безпека прав і свобод переселенців при поступовому включенні до культурних заходів країни, де вони перебувають дає можливість зберігати свою ідентичність та збагачуватися цінностями нової країни з меншим стресом.

Для того, щоб полегшити процес адаптації за кордоном, психологи рекомендують зайняти активну позицію, соціалізуватися, при цьому зберегти власну ідентичність, культуру та зв'язки з українською діаспорою.

Ці та ряд інших факторів є важливими чинниками для успішної адаптації вимушених переселенців за кордоном.

Список використаних джерел

1. Адаптація як процес і результат пристосування індивіда до середовища. URL: <http://ukrbukva.net/15016-Adaptaciya-kak-process-ire-zul-tat-prisposobleniya-individa-k-srede.html>
2. Бех І.Д. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: автореф. дис...канд.. псих. наук. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2002.
3. Динаміка внутрішніх переміщень в Україні. УВКБ ООН в Україні: United Nations High Commissioner for Refugees. URL: <http://unhcr.org.ua/uk/novini/novyny/1232-litsa-peremeshchennye-vnutri-strany>
4. Канівець Т.М. Психологія праці : навч. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. 120 с.
5. Коробка І., Павлюк В. Організаційно-правові засади соціального захисту переселенців (внутрішньо переміщених осіб) як основа реалізації соціальної політики держави, механізми формування соціально-ефективної державної економічної політики в умовах демократизації суспільства. Аналітично-інформаційний журнал «Схід». 2015. № 4. С. 136.
6. Кириченко В.В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 110 с. 5

*Мусенко Л.А.,
здобувачка ОР «магістр»
спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Зараз ми живемо у найважчий період сучасної України. Багато чоловіків і жінок, незалежно від віку, захищають нашу незалежність і волю. Від початку вторгнення країни-агресора на територію нашої держави дуже багато загинуло військових, і продовжують гинути. Однак ті, хто вижив після пережитих подій, хто зміг повернутися до рідних, потребують психологічної допомоги та підтримки. Адже психічне здоров'я і внутрішній стан військовослужбовців ще з перших днів на лінії фронту зазнали значних трансформацій. На жаль, багато людей вважають реальним лише те, що вони можуть ідентифікувати візуально. Через це, емоційні та психічні розлади вважаються вигаданими, і що людина з бойовим стресом насправді не є хворою чи пораненою, і вона сама може справитися із своїм станом, використовуючи лише силу волі та власні ресурси. Нажаль, це не так. Важливо усвідомити, що емоційні розлади не менш важливі, як і фізичні травми. У низці психологічних джерел (Агаєва Н.А., Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О.) розкрито основні концепції та моделі травматичного та бойового стресу, загальні механізми його розвитку, прояви бойової психічної патології.

В умовах війни в Україні тема емоційних переживань учасників бойових дій є особливо значущою. Багато військовослужбовців повертаються з фронту, переживаючи сильні емоційні та психологічні стани. Тому дослідження цієї теми допоможе краще зрозуміти, як можна ефективніше підтримувати ветеранів і їхні родини, створити ефективніші програми реабілітації. Учасники бойових дій часто стикаються з психічними травмами, такими як ПТСР, який може суттєво впливати на їхнє життя в цивільному житті. Для багатьох військових емоційна підтримка та психотерапія є необхідними для успішної адаптації до мирного життя. Емоційні стани учасників бойових дій можуть впливати не лише на них самих, але й на їхні родини та суспільство загалом. Ігнорування проблеми може мати негативні наслідки. Таким чином, ця тема є не лише науково важливою, але й має велике соціальне значення для сучасного світу, особливо в країнах, де тривають або нещодавно завершилися військові конфлікти.

Аналіз та розуміння емоційних переживань учасників бойових дій відкриває глибину проблеми адаптації в соціум та цивільне життя загалом.

Психологічний вплив бойових дій. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – один із найпоширеніших наслідків участі в бойових діях. Симптоми включають тривогу, кошмари, флешбеки (втроннення спогадів), емоційну загальмованість або надмірну збудженість. Далі – тривога та депресія. Багато учасників бойових дій відчують постійну тривогу, безсоння, почуття безнадійності та пригніченості. Деякі учасники бойових дій можуть зіткнутися з повторними епізодами ПТСР або депресії після значущих життєвих подій або стресів, навіть через роки після війни. І також, втрата ідентичності – повернення до мирного життя може супроводжуватися почуттям втрати ролі, яку військові виконували під час служби. Вони намагаються інтегрувати свій військовий досвід у цивільне життя. Ветерани можуть відчувати конфлікт між своєю попередньою роллю військових і новою роллю в суспільстві (робітника, батька/матері, громадянина). Цей конфлікт може викликати емоційний стрес і відчуття розгубленості.

Після отриманих бойових травм, включаються механізми емоційної саморегуляції: захисні реакції, контроль над агресією, розвиток емоційної стійкості. Військові часто використовують захисні стратегії, такі як емоційна дистанція, уникнення спогадів чи негативних почуттів. В умовах бойових дій підвищується рівень агресії, яку після повернення намагаються контролювати. Деякі військові розвивають сильні навички самоконтролю, що допомагають їм справлятися з екстремальними стресовими ситуаціями.

Підвищена збудливість. Військові часто залишаються в стані підвищеної готовності навіть після закінчення бойових дій. Це означає постійну настороженість, труднощі з розслабленням та неспроможність зняти напругу. Невміння «вимкнути» цей стан призводить до безсоння, нічних кошмарів і хронічної втоми, що є поширеним симптомом серед ветеранів бойових дій.

Духовна криза. Учасники бойових дій можуть стикатися з «кризою віри» після повернення з війни, коли жорстокість та втрати підривають їхню духовну основу. Це може призвести до глибоких внутрішніх конфліктів. Духовність або релігія вже не є джерелом сили і допомоги у відновленні після пережитого.

Переживання жінок-військових. Жінки, які беруть участь у бойових діях, можуть зіштовхуватися з іншими видами емоційних переживань через дискримінацію, гендерну нерівність або сексуальне насильство. Дослідження їхніх переживань розширює загальну картину цієї теми. Чоловіки та жінки можуть мати різні шляхи відновлення після емоцій-

них травм. Наприклад, жінки частіше звертаються до психотерапії або соціальної підтримки, тоді як чоловіки можуть більше уникати таких методів.

Досвід військових інвалідів. Додаткова психологічна травма через фізичні каліцтва. Втрата кінцівок, поранення чи інші фізичні травми значно впливають на емоційний стан військових. Це може призводити до депресії, почуття меншовартості та втрати сенсу життя. Відновлення після фізичних травм часто супроводжується тривалим процесом емоційного відновлення, що потребує професійної допомоги.

Перегляд новин або соціальних медіа, що висвітлюють бойові дії, може повторно активізувати травматичні спогади. Учасники бойових дій можуть відчувати сильний стрес або емоційні зриви, переглядаючи такі матеріали. Ветерани можуть спілкуватися в групах, де активно обговорюють травматичні переживання, що може як допомагати в реабілітації через взаємну підтримку, так і підтримувати негативні емоційні цикли.

Участь у військових ритуалах, таких як паради, церемонії пам'яті загиблих, може мати як позитивний, так і негативний вплив на ветеранів. Для деяких ритуали є важливим засобом вшанування товаришів і полегшення емоційного навантаження, для інших – це нагадування про важкі переживання.

Деякі військові вдаються до зловживання алкоголем або наркотиками як засіб саморегуляції емоцій. Це може бути спробою подолати емоційний біль або пригнічені почуття, але часто призводить до ще глибших проблем зі здоров'ям. Іноді в рамках лікування ветеранів можуть виникати випадки надмірного використання знеболювальних препаратів або антидепресантів, що створює нові проблеми з психічним та фізичним здоров'ям, фармакологічну залежність.

Військові часто використовують чорний або саркастичний гумор як спосіб подолати важкі емоційні переживання. Така форма гумору дозволяє розрядити напругу та полегшити психологічний тиск під час бойових дій. Гумор може залишатися ефективним інструментом для ветеранів у подоланні стресу та травматичних спогадів, хоча іноді він може бути незрозумілим для людей поза військовим середовищем.

Можна виділити найрозповсюдженіші емоційні переживання, притаманні військовим:

- Почуття провини за вцілілість. Військові, які повернулися додому, часто відчувають провину через те, що вижили, тоді як їхні товариші загинули. Це може викликати сильні негативні емоції та самопокарання.
- Гнів і фрустрація. Емоційна реакція на втрату товаришів, небезпеку чи важкі умови може призводити до тривалого відчуття гніву, яке важко контролювати.

- Страх і тривога. Постійний страх за своє життя під час бойових дій залишає емоційний слід, що може проявлятися в підвищеній тривожності після повернення.

- Емоційна загальмованість. Учасники бойових дій можуть «вимикати» емоції під час конфлікту, що пізніше ускладнює вираження почуттів у мирному житті.

Учасники бойових дій, що воюють в міських умовах, можуть зазнавати більш інтенсивних емоцій через пряму взаємодію з цивільними, випадкові жертви або гуманітарні кризи.

Військова культура часто спрямована на розвиток стійкості до стресу, емоційної витримки та дисципліни. Так склалося, що від військових очікують, що вони будуть «сильними» і не виявлятимуть слабкості. Так, це необхідно в умовах бойових дій, але призводить до пригнічення емоцій. Ця «токсична мужність» також може перешкоджати зверненню за допомогою, через що відбувається накопичення внутрішнього стресу.

Позитивний вплив мають товариські відносини між військовими під час бойових дій, і можуть стати важливим ресурсом для емоційної підтримки після конфлікту. «Братерство зброї» – почуття глибокої довіри та підтримки між товаришами. Спільні переживання під час війни часто створюють міцні емоційні зв'язки між військовими, які продовжують підтримувати один одного навіть після завершення служби. Але не виключаємо й відсутність цього тісного кола, і як наслідок – емоційний вакуум і відчуття самотності.

Емоційні переживання мають великий вплив на міжособистісні відносини. Може виникати соціальна ізоляція. Через важкість у вираженні своїх почуттів або непорозумінні з боку оточення, учасники бойових дій можуть відчувати ізоляцію, самотність або відчуження. Труднощі в адаптації до мирного життя також можуть викликати непорозуміння у стосунках з близькими, що часто призводить до конфліктів або розривів у родині.

Деякі ветерани виявляють, що участь у мистецькій діяльності, такій як малювання або музика, може стати способом висловлення емоційних переживань і зцілення від травм. Війна іноді пробуджує в людині потребу у креативному вираженні власних емоцій. Арт-терапія – це один із методів психотерапії, який часто використовують для роботи з ветеранами. Малювання, скульптура або музика можуть допомогти ветеранам виразити те, що важко сказати словами.

Дезорієнтація є першою реакцією після повернення з війни, і часто включає шок і втрату орієнтації в мирному житті. Військові можуть відчувати себе чужими в звичайному середовищі. Багато хто починає ставити питання про сенс власного життя і про те, що війна змінила в їхньому світосприйнятті. Прийняття – це кінцева стадія емоційної

адаптації, коли особа починає приймати власний досвід і поступово інтегрує його в своє життя.

Учасники бойових дій переживають широкий спектр емоцій – від глибокого стресу та тривоги до почуття провини за вцілілість. Їхній емоційний стан може змінюватися протягом бойових дій та після повернення до мирного життя. Бойові дії залишають глибокий емоційний і психологічний відбиток. Найпоширенішими наслідками є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, відчуття самотності, а також проблеми зі сном та підвищена тривожність. Після повернення з війни учасники бойових дій часто стикаються з труднощами в інтеграції в цивільне життя. Відчуття ізоляції, незрозумілості з боку суспільства та проблеми з адаптацією ускладнюють процес повернення до нормального життя. Багато емоційних проблем, пов'язаних із бойовими діями, можуть зберігатися протягом усього життя, впливаючи на стосунки, професійну діяльність і загальне самопочуття ветеранів. Професійна психологічна допомога, підтримка з боку сім'ї та колег-військових, а також участь у терапевтичних групах і програмах реабілітації є критично важливими для відновлення емоційного здоров'я ветеранів. Війна впливає не тільки на окремих людей, але й на ціле суспільство, спричиняючи колективну травму, яка потребує часу на загоєння.

УДК 159

*Резнік Н.,
студентка VI курсу спеціальності 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ТЕМПЕРАМЕНТОМ ТА РІВНЕМ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ, ВМІНЬ І НАВИЧОК У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Засвоєння знань, вмінь і навичок у дітей старшого дошкільного віку є ключовою основою для майбутнього навчання дитини у школі, тому цьому процесу варто приділяти особливу увагу. Засвоєння знань, вмінь і навичок у дітей старшого дошкільного віку залежить не лише від створеного педагогами та вихователями сприятливого освітнього й розвивального середовища, а й від індивідуальних психологічних особливостей дитини, від властивостей її темпераменту. Науково доведено, що особливості темпераменту особистості впливають на різні прояви її активностей, в тому числі на навчально-пізнавальну діяльність. Тому для створення оптимальних умов задля засвоєння знань, вмінь і

навичок у дітей старшого дошкільного віку потрібно враховувати особливості темпераменту дитини.

Варто зазначити, що кожна особистість має індивідуально-психологічні особливості, до яких входять здібності, вміння, навички, характер і темперамент, які здатні проявлятися в успішності чи неуспішності навчальної діяльності, під час комунікації [3, с. 10].

Темперамент відіграє одну з найважливіших ролей у системі індивідуально-психологічних особливостей особистості. Організуючи навчально-пізнавальну діяльність людини, варто враховувати її тип темпераменту. Слід зауважити, що одного типу темпераменту у чистому вигляді в однієї людини не існує, проте переважають найбільш виражені характеристики конкретного типу темпераменту [2, с. 67].

Темперамент – це сукупність індивідуальних особливостей, які описують емоційну сторону та динаміку поведінки людини, її діяльності, комунікаційних навичок. Прояви особливостей певного типу темпераменту починають спостерігатися в дошкільному віці [2, с. 90].

За класичною класифікацією І. П. Павлова, можна виокремити чотири типи темпераменту особистості: сильний урівноважений рухливий – сангвінік, сильний урівноважений інертний – флегматик, сильний неуврівноважений (з домінуванням процесу збудження) – сангвінік, слабкий – меланхолік. Зазначені типи характеризують співвідношення сили, врівноваженості та збудливості нервових процесів у людини [4, с. 4-8].

На думку вчених, темперамент має значний вплив на засвоєння знань, вмінь і навичок у дітей старшого дошкільного віку. При організації роботи із засвоєння знань, умінь і навичок дітьми старшого дошкільного віку треба брати до уваги те, що холерикам властива висока реактивність, а у меланхоліків на виконання завдань йде багато часу. Але сформовані у меланхоліків уміння й навички є стійкими. Відсутність пластичності у меланхоліків зумовлює те, що їх важко чомусь переучити. Для цього потрібно багато часу.

Під впливом темпераменту й життєвого досвіду формується індивідуальний стиль діяльності дитини, який є результатом пристосування природжених властивостей нервової системи і особливостей організму людини до умов виконуваної ним діяльності. Це пристосування має забезпечити досягнення найкращих результатів у діяльності з найменшими витратами.

Педагогам, які працюють з дітьми старшого дошкільного віку потрібно враховувати вплив темпераменту на пізнавальні інтереси та застосовувати комплексне і ретельно продумане використання різноманітних засобів, форм і методів. Завдяки розумінню педагогами індиві-

дуально-психологічних особливостей дітей можна встановити особливості їхньої поведінки та правильно підібрати способи, методи, засоби та форми роботи на заняттях. Зокрема, для сприяння засвоєння знань, умінь, навичок холериками і сангвініками доцільніше використовувати такі засоби навчання як дидактичні ігри, схеми, таблиці, ілюстрації аудіо- та відеозаписи та багато інших, тобто при роботі із сангвініками й холериками слід застосовувати швидкі й динамічні форми занять. А для організації результативного засвоєння знань, умінь і навичок меланхоліками й флегматиками слід використовувати схеми, таблиці, малюнки, презентації, а головне – детально і глибоко пояснювати новий матеріал та використовувати роздатковий матеріал для опитування (індивідуальні картки зі завданнями) [1, с. 15].

Під час організації навчально-пізнавальних занять із дітьми старшого дошкільного віку з різними типами темпераменту слід також створити доброзичливу атмосферу, проводити навчання у різноманітних формах з використанням усіх можливих способів, прийомів та методів [5, с. 374-377].

Таким чином, під час формування знань, умінь і навичок дітей старшого дошкільного віку варто зважати на те, що від темпераменту дитини залежить ступінь та характер впливу на діяльність як зовнішніх умов, так і внутрішніх – тобто індивідуально-психологічних властивостей людини. Одним із шляхів пристосування темпераменту до вимог діяльності є формування індивідуального стилю діяльності. Особливості типу темпераменту починають проявлятися вже з раннього дитинства. Педагогам, які працюють з дітьми старшого дошкільного віку, варто враховувати особливості дитини та виробляти у неї уміння володіти своїм темпераментом. Так, діти старшого дошкільного віку сангвінічного темпераменту легко засвоюють новий матеріал, але через їхню рухливість увага відволікається від основної справи. Тому у дітей-сангвініків потрібно формувати посидючість та зосередженість, підтримувати інтерес до розпочатої справи. У дітей-холериків легко концентрується увага на тому чи іншому об'єкті, але вони не можуть її швидко переключити, оскільки процеси гальмування в них уповільнені. Тому при роботі з такими дітьми треба полегшити успішне переключення уваги та виховувати уміння її переключати. Слід взяти до уваги схильність холериків до порушення дисципліни на заняттях, тому потрібно їх захопити цікавими справами, дати якісь доручення. Під час роботи з дітьми старшого дошкільного віку з флегматичним темпераментом необхідно враховувати повільний темп, часте нехтування дитиною справами, інертність, тому їм потрібно давати завдання на активізацію діяльності. Працюючи з дітьми з меланхолійним темпе-

раментом слід брати до уваги те, що вони часто розгублюються при опитуванні, тому їм треба давати більше часу на засвоєння та опанування навчального матеріалу. Діти меланхолічного темпераменту потребують особливої уваги внаслідок своєї вразливості, швидкої втомлюваності організму, їм необхідні спокійне, сприятливе оточення та продуманий режим впливу, який передбачає поступовий перехід від звичних умов життя до іншої діяльності та обставин [6].

Отже, переважаючий тип темпераменту у дитини старшого дошкільного віку може впливати на засвоєння ними знань, умінь і навичок. Тому, при роботі з холериками і сангвініками слід створювати динамічне й швидке навчальне середовище, а працюючи з флегматиками й меланхоліками враховувати повільний темп засвоєння матеріалу, складність переключення уваги.

Список використаних джерел

1. Васецька Т. М. Психологічні особливості впливу темпераменту на формування індивідуального стилю учбової діяльності молодших школярів: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2000. 21 с.
2. Вітенко І. С., Вітенко Т. І. Основи психології. 2-е вид., переробл. і доп. Вінниця: Нова книга, 2008. 256 с.
3. Журов В. До питання розвитку особистості: дитини. *Психолог*. 2010. №38/422. С. 8–11.
4. Захарчук-Чугай Р. В. Психологічна характеристика типів темпераменту. Лекція для студентів вищого навчального закладу з дисципліни «Психологія творчої діяльності». Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2018. 19 с.
5. Зварич Х., Деркач Ю. Вплив темпераменту на пізнавальні інтереси учнів на уроках англійської мови. *Молодий вчений*. 2020. №5 (81). С. 374-377.
6. Козігора М. А. Вплив темпераменту молодшого школяра на успішність навчальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 71. С. 136-140

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Питання професійного самовизначення особистості, її самореалізації в професійній діяльності набули особливої актуальності у зв'язку з глибокими і швидкими соціально-економічними змінами. Нові соціально-економічні умови висувають високі вимоги до професіоналізму майбутніх психологів, зокрема їх конкурентоздатності, швидкого пристосування до нових умов праці, що зумовлює серйозну увагу до особистісного і професійного становлення майбутнього фахівця. Незважаючи на широкий інтерес до проблеми професіоналізації особистості, вона розглядається ізольовано, переважно в контексті юнацького віку. Виходячи з того, перед молодими фахівцями постає проблема планування і вибору професійного шляху, в сучасних дослідженнях обґрунтовується необхідність розширення часових меж професійного самовизначення.

Основні матеріали дослідження. Аналіз проблем професійного самовизначення в науковій літературі представлений працями вітчизняних і зарубіжних вчених – філософів, психологів, педагогів, соціологів. Відомо, що становлення фахівця відбувається в процесі його діяльності, завдяки активності самої людини, що зумовлює розвиток індивідуальних особливостей особистості, вибір нею форм і видів діяльності та детермінацію подальшого розвитку. Проте ситуація життєвого самовизначення, складовою частиною якого є професійне самовизначення, є достатньо складною. Професійне самовизначення постає способом самоактуалізації особистості в галузі професійної діяльності, важливим напрямком її життєвого і особистісного самовизначення, викликає великий інтерес дослідників [1;5]. У наукових дослідженнях з психології накопичений досвід у галузі теорії професійного самовизначення. Аналіз класичних досліджень свідчить про особливу увагу до особистісних аспектів професійного самовизначення. У наукових джерелах поняття "самовизначення" співвідноситься з поняттями "самоактуалізація", "самореалізація" і "самоздійснення". Теоретичний аналіз проблеми дозволяє виокремити наступні види самовизначення: життєве, соціальне, професійне, особистісне, сімейне, які відповідають видам цих структур і галузям життя. У психолого-педагогічному аспекті

професійне самовизначення розглядається як індивідуальний особистісний процес, основним елементом якого є особистісний вибір [4]. Уперше дослідження життя людини як її індивідуальної історії висвітлено в роботах Ш. Бюлер. Рушійною силою особистісного зростання є процес неперервного самовизначення індивідуума, що сприяє упорядкуванню його внутрішнього світу та зниження внутрішньої напруги. Слідом за Ш. Бюлер, радянські психологи досліджували самовизначення у вимірі життєвого шляху особистості. Самовизначення особистості зумовлюють становлення в неї суб'єктності, здатності до усвідомленого керування своїм життям, творчо-перетворювальної діяльності щодо світу та інших людей. У сучасній психологічній літературі наявні різні типології самовизначення особистості. До основних видів цього особистісного утворення належать такі, як моральне, професійне, соціальне, громадянське самовизначення. Моральне самовизначення передбачає усвідомлений процес орієнтації індивіда в системі соціальних моральних норм і вимог для пошуку, вибору й формування системи власної моральності [4]. У процесі професійного самовизначення людина робить усвідомлений та відповідальний вибір професії шляхом зіставлення "Я-концепції", власних мотивів, інтересів й бажань з одного боку, і професійних вимог до особистості фахівця – з іншого [2]. Соціальне самовизначення особистості відбувається шляхом зіставлення власних ціннісно-сміслових орієнтацій і суспільних вимог, вироблення власних соціальних ролей і позицій, та подальшої їх реалізації в особистісно значущих взаєминах. У сучасних українських реаліях високої соціальної значущості набуває проблема громадянського самовизначення – життєвої громадянсько-організаторської активності й гуманістичної спрямованості індивіда, в основі якої лежить єдність загальнолюдських і національно-культурних цінностей. Юність – період життя людини, розміщений онтогенетично між отрочеством і дорослістю, це рання молодість (вікові межі умовні – від 15–16 до 21–25 років). Саме в юності відбувається становлення людини як особистості, коли вона, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації, набуває соціально значущих властивостей особистості (засвоєння конвенційних ролей, норм, суспільних правил поведінки), здатності до співпереживання, активного морального ставлення до самого себе й оточення [8]. У юності набуває нового розвитку механізм ідентифікації відособлення. Важливим новоутворенням юності є поява життєвих планів, що передбачає установку на свідому побудову власного життя як прояв початку пошуку його сенсу. У юності людина прагне до самовизначення як особистість, хоче бути залученою до суспільного виробництва й трудової діяльності. Одне з провідних новоутворень

юності – професійне самовизначення. Н. Ф. Шевченко наголошувала, що саме особливості становлення професійної спрямованості юнаків визначають вибір майбутньої професії: вибіркове ставлення молоді до обраного фаху й власного професійного зростання обумовлює повноту мотивації професійного самоздійснення.

Висновки. Отже, самовизначення особистості – це визначення векторів особистісної спрямованості в різних модусах життєдіяльності на основі смисложиттєвого пошуку. Поява життєвих планів у юнацькому віці детермінує установку на свідому побудову власного життя як прояв початку пошуку його сенсу, тобто на професійне самовизначення молоді, залученої в суспільне виробництво та трудову діяльність, що передбачає процес конкретизації уявлень про власне "Я" у професії, свою кар'єру та професійні плани. Можна констатувати, що процес професійного самовизначення є важливим аспектом і, водночас, етапом вибору індивідом майбутнього життєвого шляху. Проблема професійного самовизначення особистості широко досліджувалась як в зарубіжній, так і в вітчизняній психологічній літературі. Вчені приділяють увагу проблемі придатності особистості до бажаної професії, процесу досягнення нею бажаного соціального статусу та задоволення таким чином потреб в професійній компетентності та визнанні, а також питанню активності й практичної діяльності самого індивіда з метою одержання бажаної професії. Вивчались особливості професійного самовизначення на конкретних вікових етапах. Особливо актуальним є дослідження особливостей професійного самовизначення на етапі професійної підготовки, оскільки в цей віковий період, на відміну від підліткового, завершується формування системи ціннісних орієнтацій та світогляду особистості. Здійснення професійного самовизначення, як аспекту загального смисложиттєвого, можливе лише при наявності високого рівня розвитку всіх особистісних структур.

Список використаних джерел

1. Авер'янова А.В. Концептуальні підходи до проблеми професійного самовизначення особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. Молодий вчений. 2015. № 2
2. Бодашевська Ю.С. Особливості професійного самовизначення у ранній юності (гендерний аспект). World Science. 2019. № 8
3. Гражевська О.Ю. Генезис інтелекту від природничого до емоційного в процесі професійної орієнтації. Науковий огляд. 2018. №10
4. Васильєва, О.А.(2011). Фактори професійного самовизначення особистості в сучасних умовах. Наука і освіта.

5. Пінська О.Л. Психологічні аспекти професійного самовизначення в ранньому юнацькому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Випуск 12

6. Постанова Кабінету Міністрів України від 17 вересня 2008 р. № 842 «Про затвердження Концепції державної системи професійної орієнтації населення». Редакція від 26.01.2022.

7. Сердюк Н.І., Кейдун Ю., Психологічні чинники професійного самовизначення старшокласників. Збірник тез наукових доповідей студентів. Том 2. Філологічні науки. 2019

8. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навчально-методичний посібник. Вінниця, 2019.

УДК 159.9

Терентьєва Н.О.,

д-р пед. наук, професор, професор кафедри психології,

Маскаєва І. А.,

студентка б64 мз групи,

Лавренюк І. А.,

студентка б64 мз групи,

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З ПІДЛІТКАМИ

Підлітковий вік – це складний перехід від дитинства до дорослості, в якому переплітаються суперечливі тенденції розвитку. Цей вік характеризується емоційною нестабільністю та імпульсивністю поведінки. Підлітки часто спочатку щось роблять, а потім думають про те, що вони зробили, усвідомлюючи, що вони повинні зробити навпаки. Помітно розвиваються вольові якості: витримка, наполегливість у досягненні мети, здатність долати перешкоди і труднощі. Емоційні стани підлітка можуть раптово змінюватися різними переходами від надмірної рухливості до спокою, від піднесення до байдужості.

Слід підкреслити, що причинами конфліктності підлітків є егоїзм, упертість, прагнення «підтримати компанію», протиріччя загальних і особистих інтересів, незгода з іншими, труднощі у спілкуванні з учителями, батьками, однолітками. Все це формує об'єктивні причини конфліктів у складній системі взаємовідносин. Спілкування набуло

особливої цінності, особливо для підлітків цього віку. Тому відсутність прогресу в цьому виді діяльності пов'язана здебільшого з внутрішньоособистісними конфліктами, які наразі можна вирішити шляхом навчання молоді навичкам конструктивного, толерантного спілкування.

Соціально-психологічні умови запобігання конфлікту мають значний вплив на перебіг конфлікту, а тому зміна цих умов може призвести до суттєвих змін у перебігу самого конфлікту. А. Анцупов та А. Шипілов стверджують, що соціальна взаємодія не є суперечливою, коли вона збалансована. Вони виділили п'ять балансів, які можуть призвести до конфлікту:

1. Баланс ролей. У соціальній взаємодії учасники можуть брати на себе ролі старшого, рівного або молодшого. Якщо підлітки приймають свої ролі у спілкуванні, рольових конфліктів не виникає. Роль старшого таїть у собі найбільший конфліктний потенціал, хоча часто вона є найбільш психологічно комфортною для підлітка. Найкращий спосіб уникнути конфлікту - взаємодіяти з іншими на рівних;

2. Баланс взаємозалежності в рішеннях і діях. Кожен підліток прагне до свободи та незалежності. Однак наша свобода не повинна обмежувати свободу тих, хто нас оточує. Якщо одна людина відчуває надмірну залежність від іншої, це може призвести до дискомфорту і спровокувати конфліктну поведінку;

3. Баланс взаємних послуг. Кожен підліток допомагає іншим і отримує допомогу від інших. Однак, якими б альтруїстичними не були почуття підлітка, він свідомо чи несвідомо реєструє послуги, надані іншим або отримані від них. Дисбаланс у цій системі може викликати напруженість у стосунках і призвести до конфлікту,

4. Втрата балансу. Підліткам притаманне почуття помсти. Підтримуючи баланс взаємних послуг, підлітки також прагнуть підтримувати баланс втрат: якщо ми зазнаємо шкоди в результаті дій інших, ми також прагнемо завдати певної шкоди людині, з чиєї вини ми постраждали. Заподіяння шкоди може зруйнувати стосунки і стати основою конфлікту,

5. Баланс між самооцінкою та зовнішньою оцінкою. У процесі соціальної взаємодії підлітки постійно оцінюють один одного. Найбільш інтенсивно процес взаємного оцінювання відбувається в діадах «вчитель-учень». Особливістю процесу оцінювання себе і результатів своєї діяльності є те, що індивід схильний обирати за основу такої оцінки «позитивні» сторони своєї особистості і те, чого йому вдалося досягти в процесі діяльності. І навпаки, вчитель, оцінюючи роботу учня, схильний оцінювати її на основі того, що не

вдалося зробити порівняно з ідеалом, нормативними вимогами до діяльності та її метою;

6. Баланс відповідальності. Ситуація, в якій одна сторона бере на себе забагато або замало відповідальності, містить у собі потенціал для конфлікту. У першому випадку людина, яка бере на себе забагато відповідальності, може відчувати себе перевантаженою, втомленою від необхідності виконувати додаткову роботу і відчувати себе без підтримки. Якщо відповідальність занадто мала, вона може відчувати себе приниженою, залежною від інших і втратити свою індивідуальність. В обох випадках можуть виникнути почуття образи і розчарування, які стають основою для конфлікту. Навіть якщо сторони конфлікту не усвідомлюють цих почуттів, вони можуть проявлятися в поведінці партнерів у вигляді напруженості, недовіри та роздратування.

Вирішення конфліктів – це процес, який передбачає конструктивне врегулювання конфліктів самими сторонами або «третьою стороною» шляхом вибору правильної стратегії взаємодії в конфлікті або за допомогою ефективних інструментів медіації. Перший спосіб проактивного вирішення конструктивних конфліктів – це усунення дефектів, які їх спричиняють. Профілактика конфліктів – поняття, що відображає створення об'єктивних і суб'єктивних умов, які сприяють активному вирішенню конфліктних ситуацій за допомогою різних конструктивних засобів, і не має на увазі спалах конфліктного протистояння [1].

Найважливішими формами (методами) роботи з молоддю щодо вирішення конфліктів у групі є, зокрема, такі:

- індивідуальні бесіди та консультування,
- організація та впровадження шкільної програми медіації
- соціальні програми
- тренінги та рольові ігри.

Вирішення конфліктів – це багатоступінний процес, тому виділяють три етапи:

- по-перше, діагностика через спостереження,
- по-друге, вибір стратегії вирішення конфлікту та відповідних технік,
- по-третє, практична діяльність з вирішення та припинення конфлікту [3].

У процесі вирішення конфлікту відбувається діагностика конфліктної ситуації з метою вибору засобів і методів вирішення проблеми, розробка плану дій та реалізація рішень.

Інструментом профілактики конфліктів є системна організація цілей, спрямованих на мінімізацію ймовірності виникнення конфлікту

між учасниками через міжособистісну та внутрішньоособистісну психологічну корекцію (оволодіння техніками та навичками безконфліктного спілкування та дотримання порад психолога). Впливати на стан проблеми взаємодії можна двома способами: Вплив на власну поведінку і контроль за нею та вплив на психіку і поведінку підлітка. Таким чином, об'єктивні умови профілактики конфліктів пов'язані з умінням людини спілкуватися. Потрібно вміти розпізнати, що спілкування стає передконфліктним, і повернутися з передконфліктної ситуації до нормальної взаємодії, а не вступати в конфлікт, особливо, коли застосовуються складні методи.

Щоб уникнути конфлікту, необхідно оволодіти техніками та навичками безконфліктного спілкування. Д. Карнегі, дає кілька порад щодо безконфліктного спілкування: помірковано думати про власну досконалість і бажання, намагатися бачити в іншій людині позитивні сторони, бути щедрим на похвалу; обговорити з молодою людиною об'єкт її бажань і можливість дати рекомендації, як їх досягти; навчитися правильно слухати (не перебивати співрозмовника, не робити поспішних висновків і не висловлювати заперечень, не давати небажаних порад, виявляти зацікавленість, емпатію і повагу до співрозмовника); обмежити розмову сферою інтересів співрозмовника; давати якомога більше дружніх натяків, враховувати особистісні особливості співрозмовника з точки зору сприйняття (прозорливості, кінестетики), типів темпераменту, рис характеру; спочатку реагувати на аргументи співрозмовника, а потім висувати власні аргументи; висловлювати думки і почуття ввічливо, наводити аргументи коректно по відношенню до співрозмовника, в простих, зрозумілих, точних поняттях; прагнути до відкритого спілкування, долати перешкоди, які виникають під час дискусії; не вживати конфліктологію (слова, дії чи бездіяльність, які можуть призвести до конфлікту), не відповідати на конфлікт конфліктом; уникати категоричних, глузливих висловлювань, що нагадують про неприємну ситуацію [2].

У психологічній допомозі, особливо в профілактиці та вирішенні різноманітних конфліктів, головне завдання психолога – допомогти підлітку налагодити діалог із самим собою та з оточенням. Цей діалог дозволяє молодій людині усвідомити свої проблеми. Водночас цей діалог дозволяє молодій людині навчитися долати свої проблеми. Такий діалог, головним чином, передбачає «чесну, відкриту дискусію між молодою людиною і собою, в якій не придушуються протилежні сторони «я» і не ігноруються внутрішні протиріччя». Подібні принципи мають бути покладені в основу реального чи уявного діалогу з іншими [2].

Загалом, можна виділити три основні підходи, які найчастіше

використовуються для управління конфліктами:

1. психоаналітичні (і, відповідно, психодинамічні) підходи,
2. поведінкова психотерапія (біхевіоризм)
3. гуманістичні підходи (клієнт-центрована терапія, гештальт-терапія, екзистенціальна психотерапія) [3].

Загалом робота шкільного психолога з міжособистісними конфліктами може бути зосереджена на таких напрямках:

- прогнозування та профілактика конфліктів, які забезпечують раннє виявлення потенційних конфліктних ситуацій та – за умови високого рівня конфліктологічної компетентності – розв’язання конфлікту на етапі, коли конфлікт ще не набув форми відкритого протистояння,

- профілактика конфліктів, яка передбачає створення умов дій, що унеможливають виникнення конфліктів і протистоянь,

- розвиток конфліктологічних навичок для того, щоб вміти успішно вирішувати міжособистісні конфлікти в різних життєвих ситуаціях,

- створення системи професійної медіації для вирішення різноманітних конфліктів [1].

Таким чином, можна сказати, що для успішного формування конфліктологічної компетентності у підлітків практичному психологу необхідно мати високий рівень конфліктологічної компетентності.

Для попередження та вирішення різноманітних конфліктів головне завдання психолога – допомогти підлітку налагодити діалог із самим собою та оточенням. Цей діалог дозволяє підлітку усвідомити свої проблеми. Водночас, цей діалог дозволяє підлітку навчитися долати проблеми.

Отже, конструктивне вирішення конфлікту передбачає визнання існування конфлікту та протилежних цілей, пошук шляхів подолання конфлікту та розробку варіантів розв’язання конфлікту в групі. Для того, щоб уникнути конфлікту, слід вжити таких заходів, щоб усунути реальний предмет конфлікту і нейтралізувати вплив усього комплексу факторів, що детермінують конфлікт, щоб взаємодія суб’єктів була спрямована на їхню співпрацю в реалізації спільних інтересів. Щоб уникнути конфлікту, необхідно також дотримуватися практичних порад і рекомендацій: справедливо ставитися до інших; поважати інших; проявляти ввічливість, справедливість і наполегливість; бути чесним у дискусіях; адекватно оцінювати власні можливості; виражати позитивні емоції.

Список використаних джерел

1. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками / А. Ш. Апішева // Вісник НТУУ «КПІ».

Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2012. – Вип.

2. Берlach A.I., Кондрюкова В.В., Криволапчук В.О., Поліщук О.Г. Конфліктологія: навч. посіб., вид. 2-ге, доповн. – Одеса: ОДУВС, 2010. – 162 с.

3. Лобанова А.С., Калашнікова Л.В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти: підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во «Каравела», 2017. – 470 с.

УДК 159.9

Терентьєва Н.О.,

д-р пед. наук, професор, професор кафедри психології,

Маскаєва І. А.,

студентка бб4 мз групи,

Лавренюк І. А.,

студентка бб4 мз групи,

ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ДО ШЛЮБУ ТА СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

Підготовка до шлюбу та сімейного життя завжди була одним з найважливіших завдань підліткового віку, не менш важливим, ніж підготовка до кар'єри. Але ця проблема не стояла так гостро, як сьогодні.

Прискорення статевого дозрівання і одночасне послаблення зовнішнього контролю за поведінкою підлітків, а також лібералізація «дорослої» сексуальної моралі і руйнування традиційних стереотипів застали наше суспільство і школу зненацька. Хочемо ми того чи ні, але нормативні орієнтації сучасних юнаків та дівчат дуже відрізняються від орієнтацій їхніх батьків, бабусь та дідусів. Більше того, ці орієнтації досить суперечливі.

Особливості уявлень молоді про шлюб і сім'ю, які свідчать про значні прогалини в знаннях про шлюб і сім'ю, а також про помилкові, нереалістичні погляди на ті чи інші питання, що, природно, позначається на їхньому ставленні до інституту сім'ї, повинні враховуватися в цілеспрямованій підготовці молоді до сімейного життя.

Серед чинників підготовки до шлюбу недостатньо вивченим є вплив на людину суб'єктивного відчуття самотності. Водночас дослідження показують, що:

- сім'я є важливою життєвою цінністю для молоді;
- уявлення молодих людей про сім'ю відрізняються і стосуються більше психологічних аспектів сімейного життя.

Дослідження сучасної сім'ї показують, що подружжя не мають достатнього бажання вступати в шлюб. Як наслідок, народжується мало дітей і відбувається багато розлучень. Дві третини розлучень відбуваються в перші п'ять років подружнього життя. Це пов'язано з багатьма факторами: завищеними очікуваннями від шлюбу, особистісною незрілістю подружжя, невмінням спілкуватися тощо.

Ми поділяємо думку дослідників, що сьогодні важлива спеціальна підготовка молоді до шлюбу та сім'ї, яка включає в себе:

- посилення відповідальності молодих людей у шлюбі, сім'ї та батьківстві;
- формування здорового способу життя шляхом роз'яснення залежності сексуальності та батьківства від наявності шкідливих звичок;
- розвиток психологічної компетентності щодо специфіки сімейних стосунків;
- вирішення питань раціонального ведення домашнього господарства, ефективної організації сімейного бюджету.

Психолого-педагогічна наука значною мірою з'ясувала поняття «підготовка» та «готовність до шлюбу», причому кожен автор вкладає в них власне розуміння. Однак останнім часом все частіше використовується термін «психологічна готовність до шлюбу». Він характеризується досить різними підходами в психолого-педагогічних дослідженнях. На нашу думку, існуючі характеристики не дають повного уявлення про сутність психологічної готовності до шлюбу. Тому ця тема є недостатньо дослідженою в психології.

Теоретичний аналіз наукової літератури, дослідження з даної тематики та досвід роботи психологів-консультантів в цілому дозволяють психологам зробити висновок, що психологічна готовність до шлюбу – це, з одного боку, інтегроване психологічне утворення, яке включає в себе стійку позитивну мотивацію до шлюбу, актуалізацію знань, умінь, навичок, особистісних якостей члена сім'ї, здатність до емпатійного розуміння партнера та конструктивної поведінки в сім'ї, а з іншого боку, це процес і результат діяльності.

Для більш повного визначення психологічної готовності до шлюбу слід розглянути її структурні компоненти. Психологічна готовність до шлюбу – це динамічна структура, яка залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх чинників і є складним синтезом взаємопов'язаних і взаємозалежних компонентів. Структура психологічної готовності

включає такі компоненти, як мотивація, особистість, пізнання, емоції та регуляція, а також поведінка. Вони абстраговані та конкретизовані [2].

Готовність до шлюбу є інтегральною категорією, яка охоплює низку аспектів:

- формування певного морального комплексу – готовність індивіда взяти на себе нову систему обов'язків по відношенню до дружини/чоловіка та майбутніх дітей. Формування цього аспекту пов'язане з розподілом ролей між подружжям;

- готовність до міжособистісного спілкування та співпраці. Сім'я є малою групою і її нормальне функціонування вимагає узгодження ритму життя чоловіка і дружини;

- здатність безкорисливо присвятити себе партнеру. Здатність так відчувати передбачає вміння займатися відповідною діяльністю, заснованою, в першу чергу, на якостях і характеристиках альтруїзму люблячої людини;

- наявність якостей, пов'язаних із проникненням у внутрішній світ людини – емпатійного комплексу. Важливість цього аспекту пов'язана з тим, що шлюб стає все більш психологічним у зв'язку з удосконаленням людини як особистості. У зв'язку з цим зростає роль психотерапевтичної функції шлюбу, успішній реалізації якої сприяє розвиток емпатії, здатності співпереживати емоційний світ партнера;

- висока естетична культура почуттів і поведінки особистості;

- вміння конструктивно вирішувати конфлікти, здатність до саморегуляції власної психіки та поведінки.

У наш час шлюб все частіше стає добровільною справою двох молодих людей, які, навіть будучи економічно залежними від батьків, часто не ставлять їх до відома про свої наміри. Говорячи про шлюб, не слід забувати, що бажання вступити в шлюб і ступінь готовності до нього - далеко не одне і те ж поняття. На думку психологів, морально-психологічна готовність людини до шлюбу означає прийняття нею цілої низки вимог, обов'язків і соціальних норм поведінки.

До них відносяться:

- готовність прийняти нову систему обов'язків перед подружжям і майбутніми дітьми та нести відповідальність за їхню поведінку;

- розуміння прав і гідності інших членів сімейної спільноти, визнання принципів рівності у людських стосунках;

- прагнення до щоденного спілкування та співпраці, узгодженість взаємодії з представником протилежної статі, що в свою чергу передбачає високу моральну культуру;

- вміння пристосовуватися до звичок і рис характеру іншої людини, розуміти її психічні стани.

В різних сім'ях ці вимоги виконуються різною мірою. Виходячи з цього очевидного факту, існує поняття «подружжя», яке включає в себе кілька складових[3]:

- здатність піклуватися про іншу людину, безкорисливо служити їй, активно творити добро;

- здатність співпереживати, співчувати, співчувати, тобто «входити» в емоційний світ партнера, розуміти його радощі і печалі, переживання і невдачі, поразки і перемоги, знаходити духовну єдність з іншою людиною;

- здатність до співпраці, спільної праці, міжособистісного спілкування, вміння виконувати різні види робіт, організовувати споживання і розподіл у домогосподарстві;

- висока етична та психологічна культура, яка передбачає здатність до толерантності та терпимості, щедрості та доброти, прийняття іншої людини з усіма її особливостями та недоліками, придушення власного егоїзму. Всі ці якості є показниками здатності людини швидко змінювати свою поведінку відповідно до мінливих обставин, бути толерантною, стабільною і передбачуваною в поведінці, йти на компроміс.

Вони підкреслюють велике значення готовності кожної людини до шлюбу і зазначають, що міцність і доля шлюбу залежить від багатьох факторів, оскільки сім'я об'єднує двох людей зі своїми складними психологічними і фізіологічними особливостями. Дуже важливо, щоб люди, які одружуються, були соціально і психологічно зрілими особистостями.

Ця зрілість не досягається за один день і залежить від багатьох факторів.

Насамперед, необхідна психологічна готовність і здатність виконувати ролі чоловіка і дружини, а потім батька і матері. Кожна соціальна роль передбачає певні очікування, які покладаються на її виконавця. Тому готовність до ролей чоловіка і дружини означає чітке знання цих ролей (тобто прав і обов'язків) і бажання їх виконувати.

Окрім психологічної готовності, найважливішою складовою сім'ї є функціонально-рольові відносини між чоловіком і жінкою. У недалекому минулому саме чоловік виконував найважчу фізичну роботу і ніс моральну відповідальність за добробут родини. Сьогодні існує явний розрив між традиційними уявленнями про «чоловічі» та «жіночі» сімейні ролі та реальним розподілом обов'язків у сім'ї. Важливим елементом сімейних стосунків є емоційно-оціночні зв'язки, які включають думки та переконання чоловіка і жінки щодо певних якостей, рис характеру та вчинків іншого. Ці оцінки здійснюються

переважно за умовною віссю «подобається» - «не подобається». З часом ці суб'єктивні оцінки можуть коригуватися. Одні й ті ж риси характеру, звички та манери чоловіка чи жінки викликають різні, іноді прямо протилежні емоційні реакції. У цьому випадку йдеться про психологічну зрілість людини. Вчені пояснюють це відсутністю надмірного егоїзму та агресивності, а також умінням визнавати власні помилки і прагненням до постійного самовдосконалення у подружніх стосунках.

З цього можна зробити висновок, що вибір шлюбного партнера може бути мотивований різноманітними потребами, які можуть бути як здоровими, так і невротичними. Від цього багато в чому залежатиме успішність стосунків у майбутньому. Вибір, зроблений на основі невротичних потреб, не сприяє формуванню почуття зрілої любові і розвитку стабільних емоційних стосунків.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій / МАУП. – К., 2001. – 95с.
2. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодшої сім'ї / Т. В. Буленко // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – № 9.- 279 с.
3. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 364 с.

УДК 004.056.53:316.77-049.5:159.9

Терентьєва Н. О.,

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

Фалько Н. І.,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 053 «Психологія», 666МЗ групи,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВРАЗЛИВОСТЕЙ КОРИСТУВАЧІВ ІНТЕРНЕТУ ДО МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Соціальна інженерія - це те, проти чого не існує прийому, оскільки атакують людину. І відносно до стрибкоподібного росту технологій, мозок людини не еволюціонував настільки швидко та не опанував

навичок виявлення і протидії соціальній інженерії, крім наявності критичного мислення та надмірної підозрілості. Атаки соціальної інженерії є постійною загрозою в цифровому світі, але розуміння психології цих тактик може допомогти користувачам інтернету захиститися від них. З метою виявлення впливу методів соціальної інженерії на особливості психіки користувачів було проведено дослідження. На основі проведеного аналізу були розроблені анкети для опитування користувачів інтернету.

У якості сервісу для опитування було обрано Google Forms. Це зручний сервіс для швидкого створення якісних та інформативних форм для опитування, яким можуть користуватися усі бажаючі без будь-яких проблем. Відсутність необхідності у реєстрації та її швидке завантаження дозволяє охопити велику аудиторію. Вибірку склали 76 громадян України, які проживають у Миколаївській області, Німеччині, Фінляндії та США. За результатами початкового анкетування «Інтернет-поведінка користувачів» виділено дві групи: які ймовірно можуть постраждати від методів соціальної інженерії та ті, хто вже мають такий гіркий досвід. У опитуванні взяли участь за статтю: жінки (64,9%) та чоловіки (35,1%)

Вікова категорія учасників розподілилася так: від 18 до 25 років – 13 чол. (16,9%), від 26 до 45 років – 19 чол. (24,7%), від 46 до 60 років – 30 чол. (40,3%), від 61 до 75 років – 14 чол. (18,2%). Респонденти від 75 років не брали участь в анкетуванні, хоча така категорія була представлена в анкеті.

У вибірці за зайнятістю респонденти розподілилися так: «працюю» перша група 48,78%, друга – 71,42%, навчаються у першій групі 21,95% респондентів, у другій – 5,71%. Тимчасово не працюють 17,07% у першій групі опитуваних, 8,57% – у другій групі опитуваних. Пенсіонерами є у першій групі 2,44 % респондентів, у другій – 11,43%. Є категорія респондентів, які є пенсіонерами і продовжують працювати.

Серед показників зайнятості у респондентів, які постраждали від онлайн шахрайства найбільший відсоток працюючих, на другому місці – пенсіонери. Це дає нам припустити, що професійна діяльність та вік може вплинути на вразливість до впливу методів соціальної інженерії.

Цікавими є результати щодо вибору популярної соціальної мережі. Користувачам інтернету було запропоновано 9 соціальних мереж: одним із питань було вибрати соціальні мережі, де зареєстровані, інше - у якій найбільше проводите часу. Найбільш популярними у користувачів інтернету, які можуть ймовірно постраждати від онлайн шахрайства є: Facebook (19,51%), Telegram 24,39%), Instagram (21,95%), WhatsApp (14,63%), YouTube (14,63%), У користувачів

інтернету, які постраждали від онлайн шахрайства показники розподілилися: Facebook (31,43%), Telegram (17,14%), Instagram (17,14%), YouTube(14,29%). Отже, можна припустити, що Facebook може бути причиною того, що найбільша кількість постраждалих від шахрайства є користувачами саме цієї платформи. Facebook має величезну аудиторію користувачів по всьому світу. Чим більше користувачів, тим більше потенційних жертв для шахраїв, які можуть спрямовувати свої атаки на цю платформу; дозволяє користувачам ділитися величезним обсягом особистої інформації, включаючи деталі про своє особисте життя, інтереси, місце роботи та навчання, фотографії тощо. На Facebook можна створювати підроблені сторінки або розміщувати підроблену рекламу, яка може виглядати автентично. Це може призвести до того, що користувачі будуть вважати шахраїв за довірені джерела або продукти. Завдяки своїм особливостям та широкому користувацькому базису, ця платформа може бути середовищем, де багато користувачів можуть стати жертвами шахрайства через різноманітні маніпуляції та атаки.

З метою збору інформації, діагностики методів соціальної інженерії, застосовувався такий інструмент як бесіда. Здійснена у двох варіантах: особиста зустріч та розмова по телефону. Учасниками стали ті користувачі інтернету, які у початковій анкеті «Інтернет-поведінка користувачів» відповіли «так» на питання: Чи стикалися Ви з випадками шахрайства в мережі інтернет? У ході особистої бесіди зафіксовані наступні методи соціальної інженерії, які застосовувалися до користувачів віртуального середовища: фішинг (54,83%), вішинг (35,48%), приманка (2%), контекстуалізація (3,23%)

За результатами комплексного тестування «Психоемоційний вимір взаємодії соціальної інженерії в інтернеті» виявлено 31 постраждалого від шахрайства в онлайн-середовищі, з переважною більшістю проведено з ними бесіди та інтерв'ю.

Для констатувального етапу нашого емпіричного дослідження були використані наступні психодіагностичні методики: тест «Рівень емоційної стійкості» (автор Т. Тарасов, кандидат психологічних наук, психотерапевт вищої категорії) та методика Н. Холла – це психодіагностична методика для визначення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентуються в емоціях і управляти емоційною сферою на основі прийняття рішень.

У ході констатувального етапу експериментального дослідження було отримано результати, узагальнення яких дало змогу визначити вплив методів соціальної інженерії на особливості психіки користувачів інтернету.

Під час аналізу насамперед звертали увагу на сприймання та розуміння емоцій: емоційну обізнаність, усвідомлення емоцій; управління емоціями; самомотивацію; емпатію; розпізнавання і управління емоціями інших людей. Ці показники розглядалися за методикою Н. Холла.

У користувачів інтернету обох груп рівні емоційної обізнаності є подібними. Проаналізувавши результати виявили, що найбільше респондентів мають середній рівень: у першій групі він склав 48,89%, у другій – 45,16%, низький рівень – 33,33% та 35,48% відповідно. Високий рівень емоційної обізнаності виявився у 17,78% та 19,35% опитуваних відповідно. На нашу думку, це свідчить про здатність розпізнавати, розуміти і керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей. Можна припустити, що можуть виникнути труднощі у повному розумінні того, що спричиняє ці емоції, і вмінні керувати ними для досягнення позитивних результатів у взаємодії з іншими, в умінні захистити себе від впливу методів соціальної інженерії та в інтернет-просторі.

Порівнюючи респондентів обох груп, ми бачимо, що показник низького рівня шкали «Управління власними емоціями» у користувачів, які постраждали від шахрайства є істотно нижчим (58,06%), ніж у користувачів, які ймовірно можуть постраждати від шахрайства (71,11%).

За шкалою «Самомотивація» в першій групі респондентів низький рівень мають 44,44%, в другій – 41,92%, середній рівень склав – 44,44% та 41,92% відповідно. Це свідчить про те, що у користувачів інтернету обох груп можуть зустрічатися проблеми із самомотивацією, з встановленням цілей, зосереджуванням на завданнях і працювати над їх виконанням, навіть коли зустрічає труднощі чи перешкоди (наприклад, вплив методів соціальної інженерії).

Шкалу «Емпатія» високий рівень представили користувачі інтернету першої групи – 33,33%, другої групи користувачів – 09,68%. Показники середнього і низького рівнів є подібними. Низький рівень емпатії показали третину респондентів першої групи, показники другої групи склали 41,94%. Це дає змогу зробити припущення, що такий показник як емпатія є важливим аспектом у житті користувачів інтернету та відображає здоровий рівень співпереживання та соціальної компетентності.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» вказує на те, що 55,56% користувачів першої групи мають низький рівень, а серед користувачів другої групи таких – 25,80 %. За цією ж шкалою 37,77% користувачів першої групи мають середній рівень, серед учнів користувачів другої групи таких більше – 61,29 %. Високий рівень визначився як: респонденти першої групи – 6,67%, респонденти другої

групи - 12,90%. Отже, користувачі інтернету, які ймовірно можуть постраждати від онлайн шахрайства є краще обізнаними у розпізнаванні емоцій інших людей порівняно з користувачами інтернету, які постраждали від онлайн шахрайства.

Отже, можна припустити, що учасники нашої вибірки мають певні труднощі у розпізнаванні своїх і чужих емоцій, через це вони можуть не завжди адекватно реагувати на емоційні вияви у віртуальному середовищі. Їм може бути складно контролювати інтенсивність та зовнішні прояви своїх емоцій. Також можна припустити, що в них не вистачає вміння гармонійно взаємодіяти в міжособистісних відносинах, адекватно інтерпретувати емоції оточуючих, проявляти толерантність і соціальну адаптивність, досягаючи гармонії у своєму внутрішньому світі.

Тест «Рівень емоційної стійкості» (автор Т. Тарасов) проводився з двома вищезазначеними групами респондентів, складався з десяти питань. За результатами тестування середній рівень емоційної стійкості мають респонденти першої групи – 82,93%, другої групи – 60,00%. Підвищений рівень емоційності показали результати користувачів, які ймовірно можуть постраждати від онлайн шахрайства – 17,17%, значно вищий цей показник у користувачів, які постраждали від онлайн шахрайства і склав 40%. Високого рівня емоційної стійкості, який базується на стабільній психіці не виявлено.

Зазначимо, що нашу думку, однією із вразливістю до впливу методів соціальної інженерії за результатами тесту може бути висока емоційність, яка пригнічує здатність людини до логічного мислення і аналізу ситуації. В таких випадках людина може діяти ірраціонально або бездумно, не враховуючи потенційні наслідки своїх дій.

Користувачі інтернету нашої вибірки відповіли на питання авторської анкети «Психоемоційний вимір взаємодії соціальної інженерії в Інтернеті». Проаналізуємо декілька питань, запропонованих в опитуванні.

На питання: «Чи знаєте Ви, що таке "соціальна інженерія" і які вона може мати загрози?» «так» відповіли у першій групі респондентів 23,33%, у другій – 30%. Не знають, що таке соціальна інженерія 36,67% першої групи та 23,33% другої. На питання: «Ні, але хотів дізнатися» відповіли 40% респондентів першої групи та 46,67% другої групи респондентів. Отже, робимо висновок, що дві третіх опитуваних не знають, що таке соціальна інженерія, що, у свою чергу, свідчить про вразливість цієї категорії до впливу соціально-інженерних атак. До речі, бажання дізнатися про маніпуляції за допомогою методів соціальної інженерії говорить про актуальність теми та нагальну потребу у навчанні захисту від цифрового шахрайства користувачів онлайн-спільноти.

Яценко Н. М.,
*Студентка VI курсу 666Мз
Спеціальності 053 «Психологія»
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*
Пищенко В. В.,
*канд. біол. наук., доцент кафедри
анатомії, клінічної анатомії, оперативної хірургії
патоанатомії та судової медицини
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ СЛУЖБИ ЗАЙНЯТОСТІ

Військові події, соціальні зміни, економічна криза, всі ці процеси відбуваються зараз у нашій країні, і ставлять до працівників соціальних інституцій нові виклики та складні задачі. Безробіття, посилення диспропорції на ринку праці, велика кількість шукачів роботи з особливими потребами, складність в укомплектуванні вакансій через мобілізацію та відтік людського капіталу. Чим ближче до лінії фронту тим складніша ситуація на ринку праці. Все це детермінувало проблему емоційного вигорання фахівців соціальної сфери, в тому числі працівників служби зайнятості. Однак порівняно небагато наукових досліджень присвячено проблемі емоційного вигорання працівників служби зайнятості, що і спонукало нас до проведення дослідження.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) — це стан, який можна описати як емоційне виснаження. Він характеризується постійним фізичним, розумовим та моральним втомленням, втратою інтересу до улюблених занять, дратівливим та стресовим станом [2].

Також емоційне вигорання можна вважати свого роду виробленим особистістю механізмом психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на травмуючі дії, події тощо.

За час своєї генези «вигорання» трансформувалося від «перенавантаження особою себе проблемами інших людей» до діагнозу, що внесений до медичного реєстру хвороб.

В перше термін «емоційне вигорання» було введено американським психіатром Гербертом Фрейденбергом у 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться у надмірному інтенсивному, тісному спілкуванні з клієнтами в емоційно перенасиченій атмосфері при наданні професійної допомоги. Вигорання – наслідок різко завищених вимог до власних ресурсів та сил. Спочатку у поняття «вигорання» вкладали наступний сенс: стан фізичного і психі-

чного виснаження з почуттям власної абсолютну марність. Максимально популярною довгий час була теорія вигорання, запропонована американськими психологами Х. Маслач і С. Дженкінс. Згідно їх роботи СЕВ вважається відповідною реакцією на хронічний професійний стрес, який виникає в міжособистісних взаємодіях, що призводить до емоційного відчуження від клієнтів, проявів цинічного ставлення та зниження продуктивності в роботі. К.Маслач відносить до груп ризику професіоналів, яких «об'єднує тісний людський контакт, зв'язок, який часто важко підтримувати у довгостроковій перспективі з емоційної точки зору». Вона виділила такі симптоми СЕВ: деперсоналізація (цинізм, байдужість до об'єктів праці та впливу на кар'єру, що призводить до почуття провини), зниження професійної відповідальності (відчуття некомпетентності у своїй професійній діяльності, нерозуміння важливості власної діяльності з розмитими перспективами), для подальшого розвитку та зниження самооцінки, що призводить до зниження успішності власної діяльності [3].

Сучасні провідні вчені під синдром емоційного вигорання розуміють, несприятливу реакцію людського організму на професійні стреси. І ця реакція включає в себе як психологічні, психофізіологічні, так і суто поведінкові компоненти.

Складаючи образ працівника служби зайнятості можна говорити про особу, що має «відносну» гуманітарну освіту та більшість робочого часу працює в системі «людина-людина». У своїй роботі працівники керуються високими стандартами обслуговування: повага до клієнтів, прагнення надати допомогу, небайдуже ставлення, дотримання етичних норм спілкування, збереження честі та гідності людини. А ще змушені постійно стикатися з великою кількістю ситуацій з високою емоційною насиченістю і когнітивною складністю міжособистісного спілкування, і це вимагає від працівника значного внеску до встановлення довірливих відносин з клієнтами – шукачами і роботодавцями, та вміння управляти емоційною напруженістю. А це провокує в свою чергу «отримати» підвищену схильність до поступового емоційного стомлення і спустошення, розвитку значної кількості професійних стресів та формування внутрішньоособистісних конфліктів. Одним із найважчих наслідків внутрішнього конфлікту під впливом тривалого професійного стресу є синдром вигорання. Окрім того даний психологічний дистреспришвидшується кризою на ринку праці та впливом війни.

Традиційно чинники, що спричиняють вигорання, можна поділити на особистісні (внутрішні) та організаційні (зовнішні). Два типи чинників зазвичай визначаються самим працівником: соціально-демографічна інформація - стать, вік, стаж роботи, освіта, сімейний стан тощо, та особистісні характеристики. Для виявлення необхідних

даних про особистісні характеристики соціальних працівників зазвичай використовують такі методики: «Опитувальник для виявлення професійного вигорання (MBI)» С. Джексона і К. Маслач, «Шкала організаційного стресу» Маклейна, методика В. Розанова «Стресор»; методика діагностики мотивації до успіху особистості Т. Елерса [1].

Організаційні чинники включають умови праці, соціальні та психологічні характеристики організації. У цій підгрупі увага приділяється таким факторам: високе навантаження на працівників, маргіналізація одержувачів соціальних послуг, підвищена відповідальність при виконанні своїх обов'язків; національний чи регіональний бюджет (ризик втратити роботу працівником через брак фінансування чи скорочення штатної чисельності персоналу).

Отож, можна виділити такі чинники, що спричиняють вигорання працівників служби зайнятості:

- необхідність постійного підтвердження власного рівня кваліфікації (працівник має володіти великими об'ємами знань з різних напрямків діяльності і бути здатним постійно їх поповнювати);
- напруженість і мінливість умов діяльності (високе робоче навантаження при постійній обмеженості ресурсів (знижений потенціал продуктивності праці безробітних, недостатня якість робочої сили контингенту, щоб задовольнити потреби роботодавця тощо);
- емоційність діяльності (постійна необхідність бути емоційно доступними та відповідати потребам клієнта);
- постійна робота уваги, необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу ситуацій (увага до правильності прийняття рішень, що можуть впливати на переплати чи недоплати допомоги по безробіттю, а відповідно до положень статті 130 Кодексу законів про працю України працівники несуть матеріальну відповідальність за шкоду, заподіяну підприємству, установі, організації внаслідок порушення покладених на них трудових обов'язків);
- Робота з людьми (конфліктні ситуації з клієнтами, колегами по роботі та керівництвом).

Відсутність правильної комунікації, позитивної підтримки, економічна нестабільність, пропускання через себе негативних емоцій, відсутність особистих кордонів та чіткого планування все це спричиняє та пришвидшує вигорання працівника служби зайнятості.

Проявлятися синдром емоційного вигорання у працівників служби зайнятості може як підсвідомий механізм захисту, який помітний у вигляді повного чи часткового виснаження енергетичних, розумових та фізичних запасів організму на тлі сильного стресу в роботі. Постійна втома, зниження професійного ентузіазму, втрата ефективності у роботі, а також у загальному погіршенні фізичного та психічного стану веде до професійної деформації особистості.

Отож, питання емоційного вигорання у працівників служби зайнятості є досить актуальним і вимагає зосередження на підвищенні якості професійної діяльності працівників та забезпечення їх стійкості психічного та емоційного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Малишева К. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика, та корекція: автореф. дис. канд. псих. наук: спец.19.00.04. Київ. 2003. 21 с.

2. Що таке емоційне вигорання і як з ним боротися? НВ. 2019. URL : <https://nv.ua/ukr/spec/shcho-takeemociyne-vigorannya-i-yak-z-nim-borotися-50013026.html>

3. ChristinaMaslachandMichael P. Leiter.HowtoMeasureBurnout AccuratelyandEthically// URL: <https://hbr.org/2021/03/how-to-measure-burnout-accurately-and-ethically>

УДК 159.9.019.2

Гапонова Ю.О.

*Студентка VI курсу 665Мз спеціальності 053 «Психологія»
ЧНУ ім. Петра Могили; м. Миколаїв, Україна*

Пищенко В. В.,

*канд. біол. наук., доцент кафедри
анатомії, клінічної анатомії, оперативної хірургії
патоанатомії та судової медицини
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЕГЕТАРІАНЦІВ

Останні десятиріччя в Україні та країнах Європи все більшої популярності набувають вегетаріанські дієти – вегетаріанство, веганство, лактовегетаріанство і т. д. Їх спільною рисою є відмова не тільки від продуктів, які є результатом вбивства живих істот, а і взагалі від продуктів, отриманих від тварин [6]. Так, вегетаріанці виключають зі свого раціону свинину, телятину, м'ясо птиці, рибу, яйця мед, ікру та інші продукти, пояснюючи свою поведінку етичними переконаннями. Стрімке зростання у всьому світі кількості осіб, які дотримуються вегетаріанської дієти, супроводжується і збільшенням кількості досліджень, що присвячені психологічним характеристикам, які відрізняють вегетаріанців і веганів від осіб, які не є прихильниками жодної теорії та концепції харчування. Однак порівняно небагато наукових дослід-

джень присвячено психологічним особливостям та особистісним рисам вегетаріанців, що і спонукало нас до проведення дослідження [7]. Тому, метою нашого дослідження було визначити психологічні особливості, що притаманні вегетаріанцям.

Вегетаріанство – одна із найдавніших альтернативних концепцій харчування, що має глибоку як релігійну так і філософську основу. Відомо, що основою вегетаріанської дієти є споживання лише продуктів рослинного походження та відмова від продуктів, які є результатом вбивства живих істот. Тому, вегетаріанство, передбачає певний спосіб життя та поведінку, що без сумніву відображається на психологічних особливостях особистості. Вегетаріанство, як концепція, ґрунтується на бажанні припинити вбивати тварин заради задоволення потреб людства.

Серед вегетаріанців відомо багато вчених, художників, політиків, спортсменів, акторів. Найбільш відомими представниками, які дотримувались вегетаріанських ідей є Будда, Піфагор, Конфуцій, Леонардо да Вінчі, Жан-Жак Руссо, Франц Кафка, Григорій Сковорода, Бернард Шоу, Ісак Ньютон, Альберт Ейнштейн, Нікола Тесла, Бенджамін Спок, Володимир Винниченко, Махатма Ганді, Пол Маккартні, Мохаммед Алі, Майк Тайсон, Бріджит Бардо, Брайан Адамс, Мадонна та інші. Зараз у світі налічується вже більше 1 мільярда людей, які ідентифікують себе як вегани чи вегетаріанці. Численними дослідженнями було встановлено, що найбільший відсоток прихильників вегетаріанської дієти мешкає в Індії і це ~35% населення, а в європейських країнах кількість вегетаріанців становить від 5 до 11% населення. В Україні, за даними Київського міжнародного інституту соціології прихильниками суворої вегетаріанської дієти є 8% населення, а 10,7% відмітили, що дотримуються несуворого вегетаріанства та вживають їжу, яка має тваринне походження (молоко, яйця, мед), але зовсім не споживають м'ясо [1].

Дослідження психологічної проблематики вегетаріанства ведуться із початку XX сторіччя і за ці роки був накопичений великий об'єм емпіричного матеріалу. Встановлено, що вегетаріанство як спосіб життя, що базується на виключенні м'яса із раціону харчування чинить вплив, як на фізичне, так і на психічне здоров'я людини.

Характеризуючи психологію вегетаріанців вчені виділили декілька аспектів: психологічний, емоційний, поведінковий та соціальний компоненти. В напрямку психологічних аспектів здорового харчування було декілька цікавих щодо впливу вегетаріанства на відношення людини до їжі, тіла, самого себе.

У дослідженнях німецького психолога Pfeiler Т.М., відмічено взаємозв'язок між особистісними особливостями, поведінкою та вживанням м'яса [5]. Forestell Catherine A. та Nezelek John McGuire M.T. проводили 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 схильності до депресії та нейротизму порівняно з не вегетаріанцями [4]. Інші вчені, які займалися визначенням психологічних характеристик притаманних вегетаріанцям вказують на ряд їхніх особливостей: вегетаріанці - це переважно жінки, які частіше живуть у містах і є самотніми; вегетаріанці молодші та мають вищий рівень освіти порівняно з м'ясоїдами; вегетаріанці, як правило, краще усвідомлюють фактори, які впливають на їх раціон, і важливість здорового способу життя загалом; вегетаріанці, стрункіші, вживають менше алкоголю та більше займаються спортом. Однак, вегетаріанці, як правило, визначають себе негативно, наголошуючи на тому, чого вони не роблять; вони схильні підкреслювати свою несхожість на інших і тим самим підкреслювати свою відмінність від загального суспільства. Вегетаріанці більш схильні до депресії, ніж ті, хто регулярно включає м'ясо до раціону харчування. Деякі вчені пов'язують психологічні особливості вегетаріанців з тим фактом, що виключаючи зі своєї дієти м'ясо, вегетаріанці отримують менше вітаміну В12, а дефіцит цього вітаміну негативно впливає на психічне здоров'я.

Проте, існують й діаметрально протилежні відомості. Дослідження, проведені Beezhold B.L. та співавторами і Rodriguez J.J. та співавт., вказують на позитивний вплив вегетаріанства і веганства, на психоемоційний стан людини [2]. 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.

У статті J. Воег, описані дослідження, присвячені взаємозв'язку між споживанням м'яса та ціннісною сферою особистості [3]. 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 заважити, 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.

Таким чином, 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.

Список використаних джерел

1. Кушнір О.В. Вегетаріанство як різновид нетрадиційного харчування: за і проти [Електронний ресурс] / О.В. Кушнір, О. Кордунян. – Режим доступу: <http://library.khai.edu./library/fulltexts /metod.Чернівці: БДМУ, 2014>.
2. Beezhold B., Radnitz C., Rinne A., DiMatteo J. Vegans report less stress and anxiety than omnivores // *Nutritional neuroscience*. – 2020. – Vol. 18, N 7. – P. 289–296.
3. Boer J. Climate change and meat eating: An inconvenient couple? / Joop de Boer, Hanna Schösler, Jan J. Boersema // *Journal of Environmental Psychology*. – 2021. – Vol. 33. – P. 1–8.
4. Forestell C.A. & Nezelek J. B. Vegetarianism, depression, and the five factor model of personality, *Ecology of Food and Nutrition*, DOI: 10.1080/03670244.2018.1455675. 2018.
5. Pfeiler, T.M., and B. Egloff. Personality and attitudinal correlates of meat consumption: Results of two representative German samples. *Appetite* 121. 201a. P. 294–301.
6. Ruby M.B, Rothgerber H., Hopwood C.J. The psychology of eating animals and veganism. *Appetite* 2023 Aug 1:187:106582. doi: 10.1016/j.appet.2023.106582.
7. Tan N.P, Conner T.S, Sun H., Loughnan S, Smillie L.D. Who gives a veg? Relations between personality and Vegetarianism/Veganism. *Appetite*. 2021 Aug 1:163:105195. doi: 10.1016/j.appet.2021.105195. Epub 2021 Mar 8.

Боровик М. М.,
магістрантка 564мз групи,
Науковий керівник: Пищченко В.В.,
канд. біол. наук., доцент кафедри
анатомії, клінічної анатомії, оперативної хірургії
патоанатомії та судової медицини
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

НАСЛІДКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СУДОВОЇ СИСТЕМИ

Професійне вигорання є однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства, особливо серед працівників, чия діяльність пов'язана з високим рівнем стресу та емоційного навантаження. Судова система, як одна з найважливіших гілок влади, грає ключову роль у забезпеченні правопорядку та справедливості. Однак, робота в цій сфері часто супроводжується інтенсивними психічними та емоційними викликами, що створює сприятливий ґрунт для розвитку професійного вигорання [3].

Професійне вигорання є складним психологічним феноменом, який виникає в результаті тривалого впливу стресових факторів і характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності. Для працівників судової системи, які щоденно стикаються з людськими трагедіями, конфліктами та високими моральними навантаженнями, ця проблема є особливо гострою [4].

Наслідки професійного вигорання для працівників судової системи є багатогранними і охоплюють як особистісний рівень, так і професійну діяльність. На індивідуальному рівні вигорання може призвести до серйозних психічних та фізичних розладів, зокрема хронічного стресу, депресії, тривожних розладів, а також соматичних захворювань. На професійному рівні наслідки вигорання включають зниження якості роботи, зменшення ефективності прийняття рішень, підвищену ймовірність професійних помилок та зниження рівня задоволеності роботою [2].

Дослідження наслідків професійного вигорання працівників судової системи має важливе значення для розробки ефективних заходів профілактики та підтримки. Визначення ключових факторів, що сприяють виникненню вигорання, а також розробка психологічних і організаційних стратегій для його запобігання, є критичними для забезпечення належного функціонування судової системи та збереження здоров'я її працівників.

Таким чином, аналіз наслідків професійного вигорання серед працівників судової системи дозволить не тільки глибше зрозуміти цю проблему, але й сприятиме формуванню адекватних підходів до її вирішення на індивідуальному та організаційному рівнях.

Так, професійне вигорання є синдромом, який виникає внаслідок тривалого стресу на робочому місці, характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистих досягнень. Цей стан часто спостерігається у працівників, чия діяльність пов'язана з інтенсивною взаємодією з людьми, особливо у стресових або конфліктних ситуаціях [6].

Наслідки професійного вигорання працівників судової системи поділяють на особистісні та професійні. До особистісних наслідків відносять такі як:

Психічні наслідки. Професійне вигорання може призвести до депресії, тривожних розладів, хронічного стресу. Працівники судової системи, які стикаються з вигоранням, часто відчують втому, втрату мотивації, зниження самооцінки, що може вплинути на їх особисте життя та стосунки з близькими.

Фізичні наслідки. Хронічний стрес може спричинити різноманітні соматичні захворювання, такі як серцево-судинні захворювання, гіпертонія, шлунково-кишкові розлади. Постійна напруга також може викликати проблеми зі сном, головні болі, ослаблення імунної системи [5].

До професійних наслідків відносять:

Зниження якості роботи. Вигорання призводить до зниження продуктивності, підвищення кількості помилок у роботі, втрати інтересу до професійних обов'язків. Працівники стають менш уважними, що може вплинути на прийняття важливих рішень у судових процесах.

Вплив на організаційну культуру. Вигорання одного працівника може впливати на всю команду, знижуючи моральний дух і сприяючи виникненню конфліктів. Відсутність підтримки та взаємодопомоги серед колег поглиблює проблему, створюючи негативну робочу атмосферу.

Плинність кадрів. Часті випадки вигорання серед працівників судової системи можуть призводити до високої плинності кадрів, що негативно впливає на стабільність і ефективність роботи судових установ. Втрата досвідчених кадрів потребує часу та ресурсів для підготовки нових працівників, що знижує загальну ефективність системи [1].

Отже, професійне вигорання є значущою проблемою, що суттєво впливає на працівників судової системи. Через високий рівень стресу, емоційне навантаження та відповідальність, що супроводжують їхню роботу, працівники цієї сфери особливо вразливі до вигорання. Наслідки цього явища виявляються як на особистісному, так і на профе-

сійному рівнях, спричиняючи серйозні психологічні, фізичні та організаційні проблеми.

Для запобігання та подолання наслідків професійного вигорання необхідно впроваджувати комплексні заходи як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях. Індивідуальні стратегії включають розвиток навичок саморегуляції, медитацію, фізичну активність, пошук психологічної підтримки. Організаційні заходи повинні сприяти створенню сприятливого робочого середовища, забезпеченню підтримки з боку керівництва, впровадженню програм підтримки працівників та підвищення їхньої кваліфікації.

Таким чином, розуміння та подолання наслідків професійного вигорання є критично важливими для забезпечення ефективного функціонування судової системи та збереження здоров'я її працівників. Впровадження ефективних профілактичних заходів та програм підтримки сприятиме покращенню робочої атмосфери, підвищенню продуктивності та задоволеності роботою, що зрештою забезпечить високий рівень правосуддя.

Список використаної літератури

1. Bakker, A. B., & Costa, P. L. Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis. *Burnout Research*. 2014. Vol. 1(3). P. 112-119.
2. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. Job burnout. *Annual review of psychology*. 2001. Vol. 52(1). P. 397-422.
3. Maslach, C., & Leiter, M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15(2). P. 103-111.
4. Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin*. 2006. Vol. 132(3). P. 327-353.
5. Halbesleben, J. R. B., & Buckley, M. R. Burnout in organizational life. *Journal of Management*. 2004. Vol. 30(6). P. 859-879.
6. Sargent, L. D., & Terry, D. J. The moderating role of social support in Karasek's job strain model. *Work & Stress*. 2000. Vol. 14(3). P. 245-261.

АЛЕКСИТИМІЯ У СУЧАСНОМУ СВІТІ: ПРИЧИНИ, СИМПТОМИ, КОРЕКЦІЯ

Події останніх років і пов'язані з ними наслідки породжують такі стани як постійне відчуття напруги, тривоги та депресії, це стає причинами багатьох психічних проблем, і однією з них стає вторинна алекситимія. Тому дана проблема набуває актуальності зараз як ніколи, що наштовхує на більш детальне вивчення її причин і головне можливостей її психологічної корекції.

Говорячи про причини виникнення алекситимії вчені виділяють чотири теорії. Згідно з теорією дефіциту (П. Сіфнеос), вважається що алекситимія має генетичне походження і пов'язана з дефектами або особливими варіантами розвитку головного мозку. Основна риса цієї моделі - відсутність функцій, що відповідають за вираження афекту і фантазій, що веде до «первинно-застряглого» розвитку [1].

В рамках теорії нейроанатомічно-нейрофізіологічної теорії причиною алекситимії вважають порушену взаємодію правої і лівої півкуль, остання не розпізнає емоційні переживання, що виникають у правій півкулі [1].

За теорією регресії або заперечення (Дж. Тейлор, Р. Бегбі) вважається що алекситимія є набутою характеристикою, оборотним явищем, що виникає внаслідок важких психічних травм. У цьому разі алекситимія пояснюється як психологічний захист, що полягає в запереченні хвороби та регресії на більш ранню стадію розвитку. Уся ця теорія розглядається як наслідок хронічних або гострих форм психосоматичного симптомоутворення, що аналогічні невротичним симптомам [3].

Теорія соціально-психологічного формування алекситимії інтерпретує алекситимію як результат адаптації до західного індустріального суспільства, де потрібна емоційно нейтральна поведінка.

Крім того, алекситимію також пов'язують з ранніми стосунками між матір'ю і дитиною і вважають, що емоційний розвиток і патологія емоційності пов'язані з цими стосунками (Г. Кристал) [3].

Деякі дослідження, проведені прихильниками теорії первинної алекситимії, показують, що її не можна виправити, тоді як підходи, що пов'язують алекситимію з травмою або соціальним навчанням, вважають її виправимою.

Тому далі слід зосередити увагу саме на вторинній алекситимії. Загалом можна виділити такі особистісні характеристики індивіда при наявності вторинної алекситимії:

- Труднощі в розпізнаванні й описі емоцій. Люди із вторинною алекситимією стикаються з проблемами в усвідомленні та ідентифікації власних емоцій.

- Схильність до соматизації. Нездатність висловити емоційні переживання часто веде до психосоматичних симптомів.

- Обмежена здатність до фантазії. Люди не можуть легко уявляти собі різні сценарії або емоційні переживання.

- Схильність до уникнення конфліктів і придушення емоцій. Оскільки емоції здаються страшними або незручними, людина із вторинною алекситимією часто уникає ситуацій, де потрібно відкрито висловлювати свої почуття.

- переживання емоційного оніміння.
- високий рівень тривожності та депресії.
- слабке відображення подій минулого життя в теперішньому;
- нездатність коректно прогнозувати власну діяльність;
- нестабільність і недиференційованість самооцінки.

І тепер зупинимось на її корекції. Традиційні форми психокорекції для алекситиміків не завжди ефективні, тому необхідні нові підходи, які допоможуть їм усвідомити свій внутрішній стан. Основним принципом психологічної корекції алекситимії є використання невербальних засобів спілкування та тренування навички «тут і зараз». Подолання «алекситимічного бар'єру» починається з релаксації та дидактичної спрямованості групових занять, і потім відбувається актуалізація «внутрішніх діалогів». Одна з можливих схем психологічного впливу, що представлена на рисунку 1, передбачає використання невербальних засобів спілкування і є ефективною в роботі з алекситиміками.

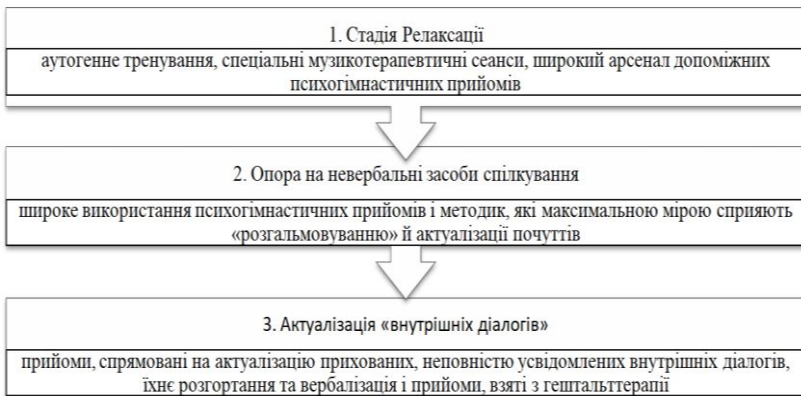


Рис. 1. Схеми психологічного впливу з опорою на невербальні засоби спілкування.

Алекситимія, зокрема її вторинна форма, є актуальною проблемою сучасної психології через підвищений стрес і психотравми, спричинені пандемією та іншими соціальними потрясіннями. Вторинна алекситимія, яка розвивається внаслідок психотравм, супроводжується труднощами в розпізнаванні емоцій, схильністю до соматизації, обмеженою фантазією, проблемами у взаємовідносинах та емоційним онімінням. Хоча деякі вчені вважають, що алекситимія невиліковна, інші підходи, зокрема нейропсихологічні та психосоціальні, пропонують шляхи її корекції. Одним з ефективних методів є використання невербальних засобів комунікації, техніки усвідомленості та групові заняття, що допомагають подолати емоційні бар'єри.

Список використаних джерел

1. Кустов А. В. та ін. Показники алекситимії, тривожності та емпатії у хворих із психосоматичними розладами : thesis 2006. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/6487> (дата звернення: 04.10.2024).
2. Полянський О. І., Биковська Л. І. Алекситимія у сучасної молоді: особливості проявів у студентів технічних і гуманітарних напрямів підготовки. *Горизонти гуманітарного знання*. 2020. № 2. С. 77. URL: <https://doi.org/10.17805/ggz.2020.2.5> (дата звернення: 04.10.2024).
3. Тименко О. В., Коротаєва О. В. Алекситимія як маркер формування негативних психічних реакцій в умовах соціальної нестабільності. 2018. 125 с.
4. Cameron, K., Ogrodniczuk, J., & Hadjipavlou, G. (2014). Changes in alexithymia following psychological intervention: A review. *Harvard Review of Psychiatry*, 22(3), 162–178. URL: <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000036>
5. Meijer-Degen, F., & Lansens, J. (2006). Alexithymia--A challenge to art therapy: The story of Rita. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 167–179

*Гуркова М. М.,
студентка психологічного факультету
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна
Науковий керівник: Ольховецький С. М.,
канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини, м. Умань, Україна*

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Події сьогодення, технологічний розвиток, тенденції та можливості сучасності сприяють активному розширенню методів, прийомів та форм у роботі психолога. Все більше людей звертаються за допомогою до спеціалістів щоб покращити свій психоемоційний стан, отримати певні відповіді на свої питання, розв'язати внутрішні конфлікти. Часто події в житті з новою силою реанімують травмуючий досвід минулого і тоді людина також може звернутися за підтримкою до спеціаліста. Одним із методів допомоги є арт-терапія через мистецтво живопису, скульптури, гончарства, музики, танцю, фотографії.

Сучасні українські арт-терапевти (О. Бреусенко-Кузнєцов, О. Вознесенська, Л. Галіцина, О. Деркач, Л. Мова, О. Науменко, Л. Подкоритова, В. Савінов, О. Скар, М. Сидоркіна та інші) зазначали, що арт-терапія є засобом зцілення, вона спрямована на вираження змісту внутрішнього світу людини, що пов'язано з творчою діяльністю людини, через яку виражені почуття та думки в художній формі. Зцілення неодмінно пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу та тіла [2, С.6].

Для зцілення та духовного розвитку в психології часто використовують малювання мандал (геометричне зображення в колі), як символічне зображення внутрішнього світу, найбільш безпечне для нашого сприйняття. Спонтанна робота з кольором і формою всередині кола, на думку К. Юнга, сприяє зміні стану свідомості людини, викликає різноманітні психосоматичні феномени і відкриває можливості для духовного зростання. Мандала допомагає стимулювати основні внутрішні джерела, які зафіксовані на глибинних рівнях підсвідомого, включаючи механізми саморегуляції [4, С.57].

Вважаємо доречним використовувати у роботі психолога методи арт-терапії для профілактики та подолання дистресу, емоційного та професійного вигорання. Адже як зазначав дослідник Кондо емоційне

вигорання є «дезадаптацію на робочому місці через перевтому та невідповідні міжособистісні стосунки». Інтенсивно орієнтована на людей робота, емоційно напружена робота, що передбачає надмірну витрату психічної енергії та викликає психосоматичне та емоційне виснаження. У наслідок чого виникає тривожність, дратівливість, гнів, низька або зниження рівня самооцінки, прискорене серцебиття, задишка, шлунково-кишкові розлади, головний біль, зниження артеріального тиску, розлади сну [2]. Разом з цим виникають проблеми у родині адже тривога та напруженість від напруженого робочого графіку та недоброчислової атмосфери у колективі або між працівником та клієнтами відображається у вигляді агресивної поведінки та гнітючих думок і вдома.

К. Маслак дослідила цей запит і запропонувала новий термін «вигорання» – це стан, що супроводжується емоційним та фізичним виснаженням разом із втомою, а часто і хронічною втомою у поєднанні з власним почуттям депресії та безпорадності [3]. Особливо гостро постає питання професійного стресу та вигорання. У наслідок душевної перевтоми виникали такі прояви, як : приглушення емоцій, зниження гостроти відчуттів, конфлікти з партнерами, байдужість, одноманітність, зниження зацікавленості до себе, своїх почуттів та емоцій та відповідно до почуттів рідних. При цьому деякі науковці вважають, що основною причиною виникнення вигорання є психологічна та душевна перевтома, інші стверджують, що у ході синдрому емоційного вигорання спостерігається розлад не особистості а її професійного життя. Саме тому методи арт-терапії є доречними та необхідними у роботі з людьми, які багато часу перебувають у комунікації з іншими людьми (клієнтами, відвідувачами, колегами), щоденно вирішують конфліктні ситуації та проблемні питання інших людей.

Одним із інструментом арт-терапії, що був використаний у дослідженні – це робота з метафоричними картами (МАК). Для роботи з ними варто враховувати три основні її принципи: 1) принцип метафоричності, що полягає в перенесенні сенсу та почуттів на зображення, яке людина бачить на карті; 2) принцип тріадичності, суть якого в тому, що в процесі задіяні не лише психолог і клієнт, а й діагностичний інструмент у вигляді метафоричних карт; 3) принцип ресурсності, який передбачає момент виникнення приемних емоцій та переживань натхнення, бажання творити при роботі з метафоричними картами [5,С.60]. На нашу думку є доцільним розглядати поєднання декількох методик (робота з метафоричними картами та мандалотерапія) у ході психологічної роботи.

Тренінг проводився у індивідуальній та групових консультаціях у три етапи. На першому етапі учасниці працюють з метафоричними

картами (колода МАК «Джерела»). У роботі з метафоричними картами жінки обговорюють такі питання, як : «Що мене надихає та надає сил справлятися зі складнощами? Які ресурси я використовую у своєму житті? Які можливості я б хотіла мати? Що мені не вистачає для організації та реалізації своїх бажань? Хто або що мене надихає із зовнішнього світу?»

На другому етапі (малювання) кожна з учасниць, дивлячись на метафоричні карти та усвідомлюючи свій досвід минулого, свої спогади дитинства, свої мрії та бажання на майбутнє зображали у своїх захисних мандалах те, що надає їм сили, ресурсу для життя тут і зараз. Звичайно, під час етапу створення малюнку характерна демонстрація зосередженості, цілеспрямованості, захоплення процесом, збудження, винахідливості. У ході даного етапу учасниці створювали захисні мандали під музичний супровід барабанів ханг, для налаштування на медитативний стан та зосередження на собі, своїх почуттів та емоцій. Схематично етапи створення мандали зображені на рис. 1



Рис. 1.

Відповідно перше коло – це символічне зображення самої учасниці, такі як : квітка, серце, зірка, вогонь. Друге коло – це внутрішні ресурси та опори учасниць – це вміння, навички, таланти, які є невід’ємними частинами особистості кожної учасниці. У ході тренінгу

проговорюється, що саме внутрішні опори більш стійкі, ніж зовнішні. І ті та інші формуються у процесі первинної соціалізації індивіда, становлення особистості. І третє коло – це зовнішні ресурси та опори. Зовнішніми опорами учасниці зображували родину та друзів, соціальну підтримку, колективи та групи, до яких належать жінки, природа (будь-якого типу водойми, а саме : річка, озеро, море; ліс, парк, квіти, відпочинок на природі, подорожі).

Заключний етап включає в себе розміщення готового малюнку на відстані видимій для особи, але його психологічний зміст полягає у частковій відстороненості людини від створеного малюнку і таким чином можливості по-іншому глянути на продукт своєї діяльності, який є проєкцією життєвої ситуації чи проблеми. Як правило, на цьому етапі почуття клієнта стають глибшими та усвідомленими, наповненими новими асоціаціями та трактуваннями.

Всі питання для бесіди та обговорення результатів продуктів діяльності були спрямовані на фокусування на ресурсних станах, потребах, можливостях у житті кожної учасниці. Також акцентували увагу на внутрішніх та зовнішніх опорах кожної присутньої жінки. Тому актуальними були такі питання :

- Що для Вас є ресурсним у Вашому житті?
- Хто або що підтримує Вас?
- Яким чином Ви самі можете допомогти собі або покращити свій емоційний та фізичний стани?
- Як Ви це зобразили на своїй Мандалі? Яким кольором? Що цей колір для Вас символізує?
- За що Ви вдячні у своєму житті? Де це на Вашій Мандалі?
- Чого Вам не вистачає на сьогоднішній день?
- Як Ви можете це додати у Ваше життя?
- Хто або що Вам може допомогти зробити це?
- За що ви можете похвалити себе?
- Які мрії або бажання Ви сьогодні згадали? Як ви можете їх реалізувати на сьогодні?
- Які ресурси та опори для Вас були несподіваними під час практики?

Відповідно після групового аналізу учасниці дійшли висновку про важливість довіряти собі, своїм вподобанням і більше часу приділяти собі, а саме прогулянка у парку або зустріч з подругами, арт-терапевтичні заходи, заняття спортом, нове навчання – все це важливі джерела наповнення та прояву любові до себе. Отже, внутрішніми опорами були заявлені у роботах: знання та досвід, почуття внутрішнє

та довіра собі, вміння допомагати а головне – просити про допомогу, підтримка в першу чергу самій собі та відповідно близьких.

Підсумовуючи та розглядаючи вже створене коло мандали зазначаємо, що коло є символом планети Земля, а також символом захищеності. Таким чином, при створенні кола окреслюється межа, що захищає фізичний і психологічний простір [1 С. 136]. А отже створена мандала є символом вашого захисту, ресурсних станів, вдячності, мрій та можливостей вашого життя. За бажанням вдома учасниці можуть посилити свої мандали, приклеївши по колу предмети, такі як : бісер, каміння, крупи, насіння, нитки або на основі мандали створити нейрографічний малюнок. Таким чином людина ще раз згадує проговорені наміри на зустрічі та фіксує їх у своїй пам'яті. Мандалу бажано помістити на видне місце у житлі (на столі, холодильнику, стіні) як своєрідне нагадування проведеної роботи зі своїми ресурсами та бажаннями.

Список використаних джерел

1. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. – Кропивницький : КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2021. – 150 с.

2. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О. М. Кропивницький : КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 140 с.

3. Михайленко О.В. Професійне вигорання у діяльності фахівців соціально-виховної роботи / Чернігів : Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка №23 (179), 2023. С. 72-80.

4. Простір арт-терапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ. 2023. 163 с.

5. Ростовська Т. Відновлення психологічних опор методом арт-терапії (мандалотерапія). Люди війни : навч. посібник, стат. зб. / Видавництво психологічної літератури «Психобук (Psychobook)». – Київ. 2023. С. 50-63.

ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАТЕРІВ ТА СПОСОБИ ЙОГО УСУНЕННЯ

Питання стресостійкості людей різних професій постійно привертає увагу психологів, адже ця розповсюджена проблема людства турбує усе суспільство. В Україні це питання стало особливо актуальним з початку повномасштабного вторгнення росії в Україну.

Люди певних професій, у яких є необхідність постійного контакту з іншими людьми, у певний період своєї діяльності починають відчувати внутрішню емоційну напруженість, апатію, занепад сил. До таких професій відносяться правоохоронці, лікарі, психологи, соціальні працівники, державні службовці, працівники органів місцевого самоврядування, вчителі, та працівники інших професій сфери «людина – людина», діяльність яких відноситься до сфери найбільш емоційно напружених видів праці.

Дослідження функціонування працівників напряму «людина-людина» призвели до того, що було визначено симптом своєрідного емоційного стресу, або стресу спілкування, який призводить до виникнення феномену «емоційного вигорання», внаслідок чого гостро постала проблема визначення та організації системи заходів з профілактики даного синдрому. Ця тема останнім часом привертає все більшу увагу з боку науковців. Впродовж останніх років з'явилося чимало досліджень з цього питання. Історія терміну починається з 1974 року, коли американський психіатр Дж. Фрейденбергер вперше звернув увагу на цей феномен і описав його як «поразку, виснаження або зношення, що відбувається з людиною внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил».

Змістом і структурою даного феномену займалися науковці Дж. Фрейденбергер, Дж. Грінберг, М. Буриш, С. Гремлінг, Л. Карамушка, Л. Китаєв-Смик, В. Орел, Н. Левицька, Е. Махер, Т. Форманюк, та інші.

Під емоційним вигоранням слід розуміти стан поступового емоційного, фізичного та розумового виснаження як механізм психологічного захисту організму у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи оточуючого середовища. Вигорання негативно впливає на професійну діяльність і міжособистісні стосунки людини, спричиняючи емоційну та особистісну відчуженість, незадоволення собою, що може призвести до тривожності, депресії, психосоматичних розладів і неадекватних емоційних

реакцій. Емоційне вигорання віднесено до Міжнародних класифікацій хвороб.

Суміжно із професійним існує материнське (батьківське) вигорання — стан емоційного виснаження та постійної втоми, пов'язаний з батьківською роллю, за якої людина стає емоційно відстороненою від своїх дітей і сумнівається у своїй здатності бути хорошим батьком чи матір'ю. Батьківське вигорання часто називають материнським, оскільки більшу частину часу турботі про дітей зазвичай приділяє жінка. Психологиня Вікторія Фрімерштейн зазначає, що основна причина материнського вигорання — невідповідність актуального навантаження наявним у жінки ресурсам. Це зумовлено ідеалізованими в суспільстві уявленнями про материнство та глянцево-інстаграмними образами зі ЗМІ та соцмереж. Крім того, існує усталена традиція покладати левову частку турбот про дитину саме на матір, інколи навіть з виключенням батька з цього процесу. Як результат — жінка дуже активно включається в материнські турботи та не встигає помітити тривожні ознаки вигорання.

Одноосібне або майже одноосібне виконання батьківських обов'язків, помножене на звичайну побутову діяльність (ведення домашнього господарства, планування сімейних активностей) є найчастішою причиною емоційного вигорання матерів.

Існує цілий ряд факторів ризику, що сприяють вигоранню у матерів, їх умовно поділено на внутрішні (відсутність самоцінності, невміння говорити «ні», нереалістичні очікування від материнства, невміння просити про допомогу, невміння відчувати свої потреби та заявляти про них) та зовнішні (хвороба дитини, дитина з особливими потребами, власна хвороба, фінансові, правові та інші проблеми, декілька дітей, та ін.).

Особливо шкідливими у даній ситуації є ілюзії про неможливість комусь делегувати свої материнські турботи (частково або тимчасово). Це може бути пов'язано з наявністю в людини переконання про себе як про «погану маму» та одночасним бажанням уникнути його через максимальну залученість до дитини. Така надмірна залученість створює замкнене коло вигорання: «не справляюся — погана мама — провина та бажання її уникнути — ще більше стараюся — ще глибше занурююся в патологічний стан».

Ознаками, що свідчать про материнське вигорання є стійке відчуття «я не можу впоратись», яке найчастіше супроводжується почуттям провини та переконанням «я погана мати», відчуття постійного емоційного виснаження, яке не минає після відпочинку або інших видів активностей, які раніше були ресурсними та постійне відчуття роздратування, що нерідко супроводжується емоційними зривами (зокрема й на дитину). Найбільш важливим і показовим моментом є те, що інша

діяльність і ті активності, що раніше приносили задоволення, вже не повертають бажання емоційно залучено взаємодіяти з дитиною.

Залучені в материнські та домашні турботи жінки не завжди можуть побачити, що вони емоційно виснажені, тому важливою є взаємодія у сім'ї та уважне ставлення один до одного. Якщо ви помітили, що ваша близька людина в якийсь момент замкнулася в собі, придумує власні почуття, байдуже почала ставитися до свого зовнішнього вигляду, відмовляється від спілкування з друзями та почала фокусуватися лише на материнській ролі — це є привід замислитися над проблемою емоційного вигорання та вжити заходів щодо допомоги їй.

Материнське вигорання не відбувається в один конкретний момент. Емоційне виснаження настає поступово та має свої стадії. Визнання в себе моральної втоми від батьківської ролі вимагає корекції поведінки та способу життя, в іншому випадку емоційне вигорання може сприяти погіршенню стосунків у родині та перейти в затяжну депресію.

Для того щоб впоратися з емоційним вигоранням, необхідно переглянути режим сну, відпочинку та харчування, знайти час, присвячений виключно собі, відновити соціальні зв'язки з друзями, колегами, рідними, організувати відновлювальні активності (спілкування, спорт, хобі, малювальна, музична, танцювальна арт-терапія, медитація, дихальні вправи, гумор, час на природі) та, за можливості, звернутися за професійною допомогою до психолога. Робота з психологом при емоційному вигоранні допомагає жінці виявити негативні переконання щодо материнської ролі, навчитися краще розуміти свої проблеми та налагодити комунікацію з членами родини, щоб разом брати участь у відповідальному батьківстві, сформувані навички емоційної саморегуляції, усвідомити, що будь-які емоції (навіть негативні) є нормальними, адже можна проживати свою агресію, не завдаючи шкоди іншим та не пригнічуючи свої емоції, щоб пізніше не зриватися на близьких чи дитині.

Якщо ж вигорання спричиняє соматичні проблеми, необхідно звернутися до медиків за відновленням стану здоров'я. Здоров'я саме по собі та відсутність хвороб — потужний ресурс у боротьбі з вигоранням. Також додатковими ресурсами, які дадуть змогу знизити ризик вигорання у жінок, є емоційна підтримка чоловіка чи інших близьких, їх активна участь у догляді за дитиною.

Баланс між роботою, батьківською роллю та особистим життям у всіх різний. Однак життєвий баланс означає, що не потрібно проводити більшу частину свого часу в безсонні, на роботі, в думках щодо роботи чи доглядаючи за дитиною. Крім основної зайнятості, необхідно витрачати час на те, що подобається (подорожі, хобі, зустрічі з друзями), а також виділяти час лише для себе щоб подбати про своє здоров'я, зовнішність або просто розслабитися. У профілактиці емоційного вигорання все зводиться до встановлення осмисленого

розпорядку дня, а також до створення й підтримання особистих меж, щоб мати можливість дбати про своє здоров'я та добробут, одночасно якісно приділяючи увагу своїй роботі й батьківській ролі. Ідею турботи про себе часто трактують як егоїстичну. Але це насправді не так. Щоб бути хорошим працівником, другом, дружиною, чоловіком, матір'ю, батьком або дитиною, необхідно піклуватися про себе. Якщо ваш «резервуар» - порожній, ви не зможете бути тією людиною, якою хочете бути для інших у своєму житті.

Список використаних джерел

1. Винник В. 100 порад : як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання / Віталія Винник. – К. :Літера ЛТД, 2010.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. :Педагогічна думка, 2016.
3. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник К.:Педагогічна думка, 2012.
4. Міжнародний класифікатор хвороб МКХ-10 (10 - й перегляд). – URL: <https://www.surgery.org.ua/Documents/Details/aa535505-419d-4d67-a9e7-5c6d4b8f1ced?title=MizhnarodniiKodifikatorKhvorobMkKh10> [дата звернення : 04.10.2024].
5. Орел В. О. Феномен вигоряння в зарубіжній психології. Емпіричне дослідження [Текст] / В. Е. Орел // Психологічний журнал. 2017. Т. 20. № 1.
6. Професійне вигорання - явище, а не хвороба: Щонасправді за-твердили в МКХ-11. URL.: <https://moz.gov.ua/article/news/profesijnevigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11> [дата звернення : 04.10.2024].

УДК 159.9

***Білоус А. А.,**
студентка VI курсу 665Мз групи кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ВІДЧУТТЮ САМОТНОСТІ У ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

Актуальність проблеми самотності серед людей похилого віку зростає, оскільки існує недостатня кількість досліджень, які б могли комплексно аналізувати фактори, що спричиняють цю проблему. Соціальна ізоляція, втрата важливих міжособистісних зв'язків, фінансова нестабільність, а також екзистенційні та психологічні аспекти взаємодіють між собою,

формуючи замкнене коло факторів (рис. 1), яке ускладнює адаптацію літніх людей до змін у їхньому житті (С. Холл, В. Франкл, А. Маслоу та інші).



Рис. 1. Фактори, що спричиняють самотність у літніх людей

Психологічне здоров'я має значення для розвитку особистості та соціалізації, а самотність у цьому контексті грає важливу роль. У період «нормативної кризи», яка часто супроводжує похилий вік, людина шукає своє місце в суспільстві, стикається з питаннями ідентичності і визначає цілі самовизначення та самореалізації. Ігнорування цих факторів може призвести до погіршення якості життя, зниження самооцінки та посилення відчуття безнадії. Це підкреслює необхідність проведення емпіричних досліджень, які аналізують вплив самотності на психоемоційний і фізичний стан літніх людей, а також можливостей вирішення цієї проблеми через соціальну підтримку та психологічну допомогу (М. Кухта, О. Коваленко) [1, 2].

Дослідження, проведені групою науковців (Г. Кіцмюллер, Е. Кленсі, М. Вайсмораді, Ш. Вегенер, Т. Бондас), підтверджують, що самотність у поважному віці супроводжується негативними емоціями, втратою важливих стосунків, впливом на самосприйняття та спробами

подолати самотність через соціальні контакти. Вони об'єднали та проаналізували результати 11 якісних досліджень, щоб отримати глибше розуміння цього явища. Самотність в поважному віці можна описати метафорою «застрягання в порожній кімнаті очікування», яка влучно відображає відчуття безнадії. Вчені виділили чотири основні теми, пов'язані з самотністю: негативні емоції, втрата стосунків, вплив на самосприйняття та способи подолання самотності [3].

Соціальне старіння, яке свідчить про зміну соціального статусу та структури сім'ї, може призвести до відчуття відокремленості. М. Кухта підкреслює, що нові види діяльності після виходу на пенсію можуть збільшувати почуття невпевненості та ізоляції. Біологічне старіння, пов'язане зі змінами в організмі, також впливає на соціальну активність та зміни ролей (О. Коваленко).

Дослідження потреб літніх людей показують, що основні потреби включають спілкування, допомогу, підтримку, соціальну активність, освіту та саморозвиток. Р. Сопко вказує, що задоволення фізіологічних потреб літніх людей є високим, але духовні та екзистенційні потреби задовольняються лише частково [4].

Таким чином, можна стверджувати, що самотність серед людей похилого віку не є лише індивідуальною проблемою, а відображає більш широкі соціальні та культурні виклики, з якими стикається суспільство.

Розірвання замкненого кола самотності можливе лише через колективні зусилля, які об'єднують різні покоління, сприяють розвитку міжособистісних зв'язків і формують підтримуюче середовище. Інвестиції в соціальні програми, які заохочують активну участь літніх людей у житті громади, можуть не тільки покращити їхнє психоемоційне здоров'я, але й збагачувати суспільство в цілому, формуючи гармонійні та взаємопідтримуючі стосунки між поколіннями.

Список використаних джерел:

1. Кухта М. Динаміка ціннісних орієнтацій і адаптивність людей похилого віку в Україні. Соціальні виміри суспільства. 2015. № 7 (18). С. 482–497.
2. Коваленко О. Г. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України., 2013. – № 19
3. Kitzmüller, G., Clancy, A., Wegener, C., Vaismoradi, M. & Bondas, T. (2018). «Trapped in an Empty Waiting Room» – The Existential Human Core

of Loneliness in Old Age: A Meta-Synthesis. Qualitative Health Research, 28 (2), 213-230. – Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.1177/1049732317735079>

4. Сопко Р. І. Потреби людей похилого віку: теоретико-методологічні підходи до дослідження і проблеми реалізації // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія]. Серія: Соціологія. – 2014. – №. 244, Вип. 232. – С. 115-119.

УДК 159.942-053.4

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

ЕФЕКТИВНІ ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дошкільний вік є критичним періодом у розвитку дитини, оскільки визначальні фундаментальні навички і характеристики формуються протягом цього часу. У дошкільному віці діти вивчають основи самообслуговування, соціальної взаємодії, комунікації та інших навичок, які є необхідними для подальшого самостійного життя, активно розвивають свої мовленнєві та мисленнєві здібності, що є основою для подальшого успіху в навчанні. Дошкільний вік відіграє ключову роль у формуванні соціальних навичок та адаптації до соціального середовища, сприяє розвитку творчих та художніх здібностей дітей через гру та експериментування. В цей період формуються емоційна стійкість, самоусвідомлення, розуміння власних почуттів, позитивне ставлення до навчання, цікавість світом та власною освітою. Діти в цьому віці освоюють основи моральних та етичних цінностей через взаємодію з родинним та соціальним оточенням. Період дошкільного віку є особливо важливим, оскільки встановлюються основи для подальшого когнітивного, соціального та емоційного розвитку дитини, формується емоційний інтелект та становлення основних соціальних навичок, що має довгострокові наслідки для загального розвитку особистості.

Емоційно-почуттєва сфера дітей дошкільного віку визначається як комплекс внутрішніх емоційних станів та здатність дитини сприймати, розпізнавати та виражати свої власні почуття. Ця сфера включає в себе формування основних емоцій, розвиток вміння спілкуватися та

взаємодіяти з іншими на емоційному рівні, а також виявлення емпатії та розуміння почуттів оточуючих. Важливим елементом емоційно-почуттєвої сфери є також розвиток самоусвідомлення та умінь адаптуватися до різних ситуацій, що вимагає розуміння та контролю власних емоцій. Таке комплексне формування емоційної компетентності визначає особистісний розвиток дитини та є ключовим для її соціальної адаптації та успішної взаємодії з оточуючим середовищем.

Таким чином, емоційний і соціальний розвиток у ранньому віці має велике значення для подальшого успіху і щасливого життя дитини. Відповідно, розуміння та застосування ефективних методів сприяння цьому розвитку є критично важливим для батьків, вихователів та інших осіб, які працюють з малими дітьми.

З метою розвитку позитивної емоційно-почуттєвої сфери у дитини дошкільного віку необхідно забезпечити дитину сприятливим середовищем та оточенням.

Використання різноманітних ігор, рольових ігор, вправ та симуляцій сприяють виразності та розумінню дітьми емоцій та почуттів. Сприяння розвитку творчих здібностей дитини через малювання, ліплення, музику, театр тощо допомагає їй виражати та розуміти свої емоції.

У процесі навчання та виховання дітей необхідно вчити виявляти співчуття та розуміння до емоцій інших людей, сприяючи розвитку їхньої емпатії.

Важливим є створення умов для вільного спілкування та вираження почуттів у безпечній та підтримуючій атмосфері.

Значну роль у розвитку емоційно-почуттєвої сфери дітей відіграє використання педагогічних підходів, таких як позитивне підкріплення, моделювання правильних емоційних реакцій, створення сприятливого емоційного клімату тощо.

Дитину необхідно вчити взаємодіяти з оточуючими людьми, враховуючи їхні емоції та почуття, усвідомлювати власні емоції та їх вплив на власні дії та поведінку.

Слід навчати дітей емоційної грамотності – розуміти, ідентифікувати та виражати свої власні емоції, а також вміти ефективно керувати ними.

Залучення батьків до процесу розвитку емоційно-почуттєвої сфери дітей, створення умов для відкритого спілкування та вираження почуттів у родинному оточенні є одним із основних чинників. Однак, не менш важливим слід вважати врахування індивідуальних особливостей кожної дитини при впровадженні програм та методик розвитку емоційно-почуттєвої сфери.

Діти дошкільного віку майже завжди перебувають в соціальному середовищі своїх однолітків та відвідують дитячі садки, підготовчу школу тощо. В таких випадках, важливу роль у розвитку емоційної сфери дитини відіграє вихователь або педагог, який проводить більшість часу з дитиною. Тому, вихователю або педагогу необхідно створити середовище, де кожна дитина відчуває себе цінною та важливою. Важливо зосереджуватися на індивідуальних здібностях та успіхах дітей, відходячи від порівнянь, що можуть підривати їхнє почуття самоцінності. Похвала та підтримка з боку вихователя можуть значно вплинути на розвиток впевненості в собі у дитини. Під час роботи з дітьми необхідно акцентувати увагу на розвитку самостійності, надаючи можливість виконувати завдання самотужки, при цьому залишаючись доступним для допомоги та підтримки. Це допомагає дітям розвивати відчуття власної ефективності. Необхідно зосереджувати увагу на індивідуальних досягненнях та прогресі дитини, а не на порівнянні з іншими, слід допомогти їй зрозуміти, що кожна людина унікальна та має свої сильні сторони.

Розмови про емоції, почуття та як їх виражати конструктивно є невід'ємною частиною розвитку емоційного інтелекту. Вихователі або педагоги можуть використовувати ігри та інтерактивні заняття для навчання дітей розумінню своїх емоцій та емоцій інших людей. Також важливо сприяти розвитку соціальних навичок, як-от співпраця, спілкування та емпатія, через групові активності та соціальні ігри. Це допомагає дітям краще інтегруватися в соціальні групи та розвивати здорові відносини.

Важливо, щоб вихователі підтримували тісний зв'язок з батьками, обмінюючись інформацією про потреби та успіхи дитини, а також пропонуючи рекомендації для підтримки її розвитку вдома. Співпраця з батьками є ключовою для створення узгодженої підтримки дитини на всіх етапах її розвитку.

Таким чином, варто підсумувати, що використання ігор та активних занять є одним із найефективніших методів для вивчення емоцій дітей та розвитку їхніх відносин з іншими. Через гру діти вчаться розуміти власні почуття, виражати їх, а також співпереживати та реагувати на почуття інших. Спільні ігри та активності, що вимагають взаємодії та співпраці, розвивають соціальні навички та здатність працювати в команді. Використання ігрової терапії та активних занять сприяє загальному розвитку дитини, допомагає їй краще розуміти себе та інших, розвиває комунікативні навички та сприяє формуванню здорових відносин.

Список використаних джерел

1. Дерев'янюк С. П. Роль сім'ї у формуванні емоційного інтелекту дітей дошкільного віку // Психолого-педагогічний супровід розвитку особистості дитини в умовах закладу дошкільної освіти і сім'ї: зб. наук. праць за матеріалами III Всеукр. наук.-практ. конф. (Умань, 25 лист. 2021 р.). Умань, 2021. С. 35 – 38.
2. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників / Упоряд. І. В. Молодущкіна. 2-ге вид. Х. : Вид. група «Основа», 2011. 207 с.
3. Карпинська Д. О. Особливості формування емоційного інтелекту у дошкільників // Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога: матеріали III Міжнар. науково-практ. конф. (26 травня 2020 р., м. Суми). Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2020. С. 72 – 75.
4. Максименко С.Д. Емоційний розвиток дитини. К.: Мікрос СВВ. 2003. 220 с.
5. Назаревич В. В. Ігротерапія та казкотерапія для дітей // Енциклопедія практичної психології. URL: http://psychologis.com.ua/igrotterapiya_i_skazkoterapiya_detey.htm
6. Олійник О. М. Театрально-ігрова діяльність в умовах дошкільного навчального закладу: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Волошук В. О., 2017. 163 с.
7. Присяжнюк Б.В. Особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей підліткового віку // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73). № 2. 2023. С. 60-64.
8. 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.
9. 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.
10. Шпак М. М. Становлення емоційного інтелекту в дошкільному віці як передумова його розвитку в молодшого школяра // 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.

ПОНЯТТЯ ТА ОСНОВНІ ФАКТОРИ СОЦІАЛЬНО- ПСИХО- ЛОГІЧНОГО СТАНОВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ

Психічні функції людини формуються в процесі розвитку і становлення в суспільстві шляхом засвоєння нею соціального досвіду, що є властивою лише людині формою психічного розвитку. У пубертатний період дитина переживає емоційні потрясіння, фізичні зміни, соціалізацію. Пубертатний період може бути надзвичайно заплутаним для дитини і, як наслідок, підштовхнути її до ірраціональних дій [1, с. 134].

Якщо людина не зуміє правильно пережити кризу, не отримає необхідної підтримки, вони можуть перейти в дорослу фазу і вплинути на всі наступні роки [3, с. 434]. Психологія підлітка характеризується інтенсивністю та жвавістю (підліток не вміє відокремлювати важливе від несуттєвого, найменші невдачі можуть сприйматися як «кінець світу»); нестабільністю та лабільністю (стрімкий перехід від зневіри до ейфорії), безпредметністю (підліток не може чітко зрозуміти, що спричинило його радість чи смуток).

Значні гормональні перебудови впливають на роботу нервової системи. Підлітки мають величезні ресурси сил і енергії, але інколи не мають певних цілей, життєвих умінь, які дають можливість розвиватися в конкретному напрямку. Дослідники О.В. Киричук та В.А. Роме-нець наголошують про мінливість настроїв, емоційну нестійкість, песимізму. Прискіпливе ставлення до рідних поєднується із гострим незадоволенням собою [3, с. 352].

До XVII-XVIII ст. підлітковий вік не виділявся як особливий віковий період. Це надбання XIX ст., коли в багатьох країнах було введено обов'язкову шкільну освіту, що призвело до збільшення періоду економічної залежності у житті дитини та до відстрочення прийняття ролей дорослого. Підлітковий вік як перехідний повною мірою сприймається тільки в індустріальному суспільстві, коли виникає контрастність дитинства і дорослості, розрив у нормах і вимогах до дорослих і дітей. У сучасному суспільстві соціальна дорослість не збігається з моментом статевого дозрівання. Першим підлітковий вік виділив як час другого, самостійного народження в життя Ж.Ж. Руссо.

Основні ідеї, які й сьогодні складають ядро психології підліткового віку, були викладені у праці С. Холла «Дорослішання» [2, с. 120]. Він вважав, що дитина в своєму індивідуальному розвитку повторює стадії розвитку психіки всього людського роду, розробив змістовно характеристики даного етапу розвитку – конфліктність, емоційна нестійкість, почуття індивідуальності.

Засновник соціальної психології К. Левін говорив про маргінальність підлітка між світом дітей і світом дорослих: підліток вже не хоче належати до дитячої культури, але ще не може увійти до спільноти дорослих, зустрічаючи опір з боку реальної дійсності, і це викликає стан когнітивного дисбалансу, невизначеність орієнтирів, планів і цілей в період зміни життєвих просторів. Психоаналітик З. Фрейд вважав, що статеве дозрівання, прилив сексуальної енергії розхитує сформоване раніше рівновагу між структурами особистості, і дитячі конфлікти відроджуються з новою силою [1, с.150]. Е. Еріксон розглядав підлітковий вік і юність як головний період для вирішення завдання особистісного самовизначення, досягнення ідентичності. Д.Б. Ельконін зазначав, що почуття дорослості є новоутворення свідомості, через яке підліток порівнює себе з іншими (дорослими або товаришами), знаходить зразки для засвоєння.

Отже, враховуючи різні теорії, можна стверджувати, що особливості проявів і перебігу підліткового періоду залежать від конкретних соціальних обставин життя і розвитку підлітка, його соціальної позиції у світі дорослих. Вирішальна роль у його психічному розвитку належить передусім системі соціальних відносин. Біологічний чинник впливає на підлітка опосередковано - через соціальні стосунки з оточенням.

Підліток починає відчувати себе дорослим і хоче, щоб і навколишні визнавали його самостійність і значимість. Основні психологічні потреби підлітка - прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності і незалежності, емансипації від дорослих, до визнання своїх прав з боку інших людей [4, с. 167]. Навіть в цілому нормально протікаючого підліткового періоду властиві асинхронність, стрибкуватість розвитку. Наприклад, інтелектуальна сторона розвитку може досягати високого рівня, а рівень довільності порівняно низький.

Провідна діяльність в підлітковому віці залишатися навчальна, але в психологічному відношенні відступає на задній план. Основне протиріччя підліткового періоду - наполегливе прагнення дитини до визнання своєї особистості дорослими за відсутності реальної можливості утвердити себе серед них.

Головна потреба періоду бути значущим реалізується в співтоваристві однолітків [5, с. 99]. Якщо підліток не може зайняти задоволення його місця в системі спілкування в класі, він «йде» з школи і психологічно, і навіть буквально. Зайняти певне місце в колективі однолітків; пошук визнання цінності власної особистості; прагнення до автономії - це мотиви спілкування з однолітками протягом підліткового віку.

У спілкуванні з однолітками відбувається моделювання самих різних сторін людських відносин, практично засвоюються моральні норми і цінності. Інколи навіть у основі погіршення успішності лежить порушення спілкування з однолітками. Замінити соціальні взаємини з ровесниками зв'язками з дорослими, з батьками дуже важко. Дорослі можуть компенсувати нестачу, але не повністю замінити.

В сучасному суспільстві немає відповідних для вирішення завдань підліткового віку «просторів», тому кризові явища мають тенденцію затягуватися.

Війна погіршила, зруйнувала, соціальні зв'язки підлітків. Але необхідність набуття соціальної компетентності, підтримки, спільного проживання проблем навпаки збільшилась. Тому підлітки потребують відновлення соціальних зв'язків, які реалізуються головним чином у групах.

У підлітковому віці група однолітків є головною (хоча й не єдиною) ареною соціального порівняння, через яке формується соціальна компетентність та особиста ідентичність [7, с. 48]. Підліткові групи часто мають форму кліки – відносно малої групи друзів, які проводять спільно більшість часу або весь час. Кліка спочатку одностатева, потім кліки хлопців та дівчат створюють спільну компанію, далі формуються пари всередині компанії.

Основний спосіб проведення часу підлітками – тусовка (у різний час та у різних молодіжних субкультурах «тусовка» може називатись по-різному): спільне проведення часу без якої-небудь помітної мети. В дійсності під час тусовок підлітки вільно спілкуються, спостерігають за іншими та порівнюють себе з ними, випробовують різні стратегії спілкування. Деякі діти пубертатного віку свідомо обирають самотність на довгий час, а більшості вона необхідна на певний час. Але це не значить, що потреби у належності до групи у цих підлітків немає.

Війна зруйнувала багато підліткових груп, але не відмінила самої задачі формування ідентичності. Тому важливо допомогти підліткам знайти для себе нові групи або відновити старі, хоча б і віртуально [7, с. 18].

Всеукраїнське соціологічне дослідження «Підлітки та їхнє життя під час війни» показало, що спілкування, соціальні мережі, інтернет та

прогулянки є головними (2, 3 та 4 місце за значенням після музики) [6, с. 67]. Водночас 37% підлітків важче знаходити друзів, а 42% – не вистачає простору для неформального спілкування з однолітками.

Спілкування в інтернеті – спосіб підтримувати зв'язок, інколи чи не єдиний спосіб взаємодіяти зі старими друзями, і не треба цьому заважати (уваги потребує ситуація, коли дитина спілкується виключно онлайн, незважаючи на можливості живих зустрічей).

Отже, соціальна поведінка характеризується як зовнішніми виявами (дія, вчинки), так і внутрішніми особливостями, зумовленими інтересами, потребами, ідеалами, переконаннями, активністю тощо. Коли задоволенню потреби людини у спілкуванні ніщо не загрожує, комунікативна активність зростає, людина прагне стати настільки успішною у взаємодії, наскільки їй дозволяють її здібності ефективно розв'язувати спільне завдання. Водночас люди, яким не вдалося розвинути свій комунікативний потенціал, мали негативний вплив минулого соціально-психологічного досвіду та звичками, соціальними впливами і груповим тиском, внутрішніми захистами, порушенням гармонії між особистістю і соціумом.

Список використаних джерел

1. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с
2. Католик Г. В. К 29 Концепція Я дитячого практичного психолога: монографія / Г. В. Католик – Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2020. – 312 с.
3. Киричук О.В., Роменець В.А. Основи психології : підручник. / О.В. Киричук , В.А. Роменець. – К.: Либідь, 2002. – 632 с.
4. Профілактика деструктивної поведінки підлітків (Т. Журавель & Ю. Удовенко, Ред.). Видавництво ФОП Буря О.Д. – Київ, 2022 – 144 с.
5. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
6. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : монографія / О.О. М. Балакірева, Т. В. Бондар ; наук. ред. О. М. Балакірева ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ : Фоліант, 2019. 127 с.
7. Соціальна психологія: навчально-методичний комплекс дисципліни [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бака-

лавра за освітньо-професійною програмою ««Міжнародні соціальні проєкти та волонтерська діяльність» спеціальності 231 Соціальна робота. Укл.: О. І. Боковець. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 60 с.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ І СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ЛОГОПЕДІЇ

Підсекція:

➤ СОЦІАЛЬНА РОБОТА В ПЕРІОД ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН: ПРОБЛЕМИ, РИЗИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Кузнецова О. А. Теоретичні аспекти психологічної підготовки майбутніх соціальних працівників 1

Акімова Т. Ю. Ключові документи, які сформували соціальну політику та систему соціального захисту в європейському союзі 5

Сургова С. Ю. Еволюція відношення суспільства до проблеми насильства в сім'ї..... 10

Чубук Р. В. Професійна мотивація та адаптація студентів до навчання у закладі вищої освіти 14

Буряга А. С. Провідні ідеї козацької педагогіки» 17

Гарашенко А. С. Роль соціальних працівників у подоланні емоційної самотності людей похилого віку 20

Гоцелюк В. П. Основні проблеми діяльності центрів надання соціальних послуг 22

Кірсанова С. С. Професійна підготовка соціальних робітників в Україні в період 1990-2024 років 25

Криворотта А. О. Соціальна підтримка військовослужбовців та членів їх сімей..... 29

Олейникова Л. І. Сутність, види та джерела виникнення страхів молодших школярів 31

Пащенко Л. М. Резильєнтність та її важливість під час війни 34

Цимарко М. П. Особливості формування психологічного клімату в колективах органів державної влади 36

Шевченко В. В. Вплив воєнного стану на інтенсивність емоційного вигорання волонтерів і його профілактика 42

<i>Аветісян Л. А.</i> Тайм-менеджмент як запорука успішності навчання студентів ЗВО	46
<i>Шутило А. О.</i> Особливості емоційного стану дітей в ситуації розлучення батьків	48
<i>Рахуба Н. Ю., Дрозд О. В.</i> Теоретичні аспекти визначення психоемоційних станів особистості.....	53
<i>Рахуба Н. Ю.</i> Теоретичні та прикладні аспекти дослідження психоемоційних станів вагітних жінок	56
<i>Нечипорук І., Караджі О. С.</i> Особливості та рекомендації взаємодії батька з дитиною постнатального періоду	67
<i>Нечипорук І., Караджі О. С.</i> Аналіз емпіричних методів взаємостосунків батька та немовля з моменту народження	71
<i>Нечипорук І., Караджі О. С.</i> Роль тата у розвитку дитини в ранній постнатальний період.....	73

Підсекція:

➤ СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ТА КЛІНІЧНІЙ ЛОГОПЕДІЇ: ДІАГНОСТИКА, КОРЕКЦІЯ, ТЕРАПІЯ

<i>Савінова Н. В.</i> Стандартизована компетентнісно-орієнтована підготовка майбутніх вчителів-логопедів	78
<i>Берегова М. І.</i> Особливості співпраці з батьками дітей з порушеннями під час організації інклюзивного навчання	82
<i>Нездатна А. Ю.</i> Практикум «Інноваційні технології та засоби формування діалогічної компетентності дітей з ТПМ»	85
<i>Карпенко К. М.</i> Формування професійно-педагогічної ідентичності вчителя-логопеда в умовах цифровізації освіти	87
<i>Спіріна І. В., Корнієнко Л. Ю.</i> Особливості роботи логопеда в інклюзивно-ресурсному центрі	90
<i>Митрофанова А. І.</i> Практичні методи діагностики дітей з порушеннями психофізичного розвитку в умовах загальноосвітнього навчального закладу: компетентнісний підхід в ОП	93
<i>Віндюк А., Войтенко Н. О.</i> Практичні аспекти у роботі вчителя-логопеда в інклюзивно-ресурсному центрі	96

Данилова А. С. Стрессова ситуація як фактор негативного впливу на темпо-ритмічну організацію мовлення особистості..... 99

Ситницька І. Б. Особливості мовлення дітей дошкільного віку із розладами аутистичного спектру 102

СЕКЦІЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Підсекція:

- **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ ІЗ ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ;**
- **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ;**
- **ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА З КРИЗОВИМИ СТАНАМИ: РЕГІОНАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ.**

Астремська І. В., Барановська А. О. Вплив війни на розвиток депресії у внутрішньо переміщених осіб раннього дорослого віку..... 105

Астремська І. В., Валах І. В. Personal maturity of employers in the business environment 108

Астремська І. В., Грабова Т. В. Взаємозв'язок толерантності до невизначеності із компонентами психологічного здоров'я особистості 113

Астремська І. В., Ліповецька К. І. Вплив рівня особистісної тривожності на життєдіяльність молоді в умовах війни 117

Астремська І. В., Попель Н. М. Psychological programs for new employees..... 120

Астремська І. В., Тазарачева Т. І. Розлучення як результат кризового розвитку стосунків подружньої пари..... 125

Астремська І. В., Чернюк С. В. Психологічні аспекти материнства та взаємодія матерів з немовлятами 129

Бичкова О. О., Астремська І. В. Психологічні аспекти підтримки сім'ї в умовах війни: адаптаційні стратегії та подолання наслідків стресу	131
Бондаренко Л. П., Дрозд О. В. Психологія зради в реаліях сучасного життя	134
Буровицька А. І., Терентьєва Н. О. Розвиток резильєнтності студентів на заняттях з іноземної мови за професійним спрямуванням	137
Гнатуша Н. В., Дрозд О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання правників	139
Гришкова К. О. Насильство та агресія: сутність та види	143
Глушаниця О. С. Теоретичний аналіз розвитку поняття «Емоційний інтелект» у психології	146
Глушаниця О. С. Психологічні засади розвитку емоційного інтелекту підлітків	151
Дрозд О. В. Психологічні особливості конфліктів у сім'ях військово-службовців.....	155
Дрозд О. В., Алексєєва Я. В. Психологічні особливості конфліктів у сім'ях військовослужбовців.....	160
Качаун Л. В., Дрозд О. В. Психологічні аспекти консультування осіб похилого віку	163
Кучманич І. М. До питання про природу симптому особистості в системній психотерапії	166
Кривошеєва М. А. Особистісні детермінанти психогенного безпліддя	168
Худієва Є., Кучманич І. М. Теоретичний аналіз визначення позашлюбних інтимних стосунків.....	172
Медведєва І. С., Кучманич І. М. Вплив війни на особисті кордони жінок та розвиток психологічного безпліддя.....	175
Лисенкова І. П., Васіна Є. В. Фактори, що впливають на самоприйняття та самооцінку під час клімактеричного періоду.....	178
Лисенкова І. П., Вдовиченко М. В. Сучасні підходи до вивчення соціальних мереж як соціокультурного феномену	182

<i>Лисенкова І. П., Гречко А. О.</i> Використання арт-терапії як засобу корекції психоемоційного стану у дітей дошкільного віку	185
<i>Лисенкова І. П., Ткаченко К. В.</i> Психологічні детермінанти формування здорового способу життя у осіб зрілого віку	190
<i>Лисенкова І. П., Ширяєва О. В.</i> Вплив дистанційного навчання на емоційний та психічний стан дітей	195
<i>Леоненко М. С.</i> Особистісна метафора як діагностичний інструмент психологічного консультування	197
<i>Шевченко В. В., Номировська Т. А.</i> Психологічні особливості впливу стресу на перебіг вагітності у жінок після 40 років	200
<i>Шевченко В. В., Скляр С. Ю.</i> «Психологічні особливості емоційного стану безробітних в умовах подолання професійної кризи»	204
<i>Шевченко В. В., Чумак Н. В.</i> Вплив комунікативних особливостей жінки-керівника на ефективність її управлінської діяльності»	208
<i>Бубулик Н. П., Микитюк Г. Ю.</i> Проблематика професійного вигорання соціальних працівників в умовах війни	212
<i>Московченко І. С., Лисенкова І. П.</i> Адаптація як процес пристосування вимушених переселенців за кордоном	215
<i>Мусенко Л. А.</i> Емоційні переживання учасників бойових дій	219
<i>Резнік Н.</i> Взаємозв'язок між темпераментом та рівнем засвоєння знань, вмінь і навичок у дітей старшого до-шкільного віку	223
<i>Неннова Є. С.</i> Психологічні особливості професійного самовизначення молоді	227
<i>Терентьєва Н. О., Маскаєва І. А., Лавренюк І. А.</i> Психологічні основи профілактики конфліктів у роботі практичного психолога з підлітками	230
<i>Терентьєва Н. О., Фалько Н. І.</i> Психологічні аспекти вразливостей користувачів інтернету до методів соціальної інженерії: емпіричне дослідження	235
<i>Гапонова Ю. О., Пищенко В. В.</i> Визначення психологічних особливостей вегетаріанців	239
<i>Боровик М. М., Пищенко В. В.</i> Наслідки професійного вигорання працівників судової системи	244

Яценко Н. М., Пишченко В. В. Емоційне вигорання у працівників служби зайнятості.....	247
Олійниченко К. І. Алекситимія у сучасному світі: причини, симптоми, корекція.....	251
Гуркова М. М., Ольховецький С. М. Арт-терапія як засіб подолання та профілактики емоційного вигорання.....	257
Ращук А. Б. Проблема впливу синдрому емоційного вигорання у матерів та способи його усунення	262
Білоус А. А. Фактори, що сприяють відчуттю самотності у літніх людей	265
Кошик Н. А. Ефективні шляхи розвитку емоційно-почуттєвої сфери дітей дошкільного віку	268
Козлова Л. В. Поняття та основні фактори соціально- психологічного становлення підлітків	272

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Редактор *О. Михайлова*

Комп'ютерна верстка, дизайн обкладинки *К. Гросу-Грабарчук*
Друк *С. Волинець*. Фальцювальні-палітурні роботи *О. Мішалкіна*.

Підп. до друку 04.11.2024.

Формат 60 × 84_{1/16}. Папір офсет.

Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.

Ум. друк. арк. 16,74. Обл.-вид. арк. 15,6.

Тираж 10 пр. Зам. № 6914.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. 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 05.04.2020.