

**Міжрегіональна Академія управління персоналом
Хмельницький національний університет
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (м. Полтава)
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**



**Розвиток та становлення особистості в умовах
трансформаційних процесів**

16 березня 2023 року

Київ-Хмельницький-Полтава-Чернівці

Рекомендовано науково-методичною радою Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук Міжрегіональної академії управління персоналом
(протокол №4 від 14 березня 2023 року)

Затверджено на засіданні Вченої ради гуманітарно-педагогічного факультету
Хмельницького національного університету
(протокол №8 від 15 березня 2023 року)

Розвиток та становлення особистості в умовах трансформаційних процесів : зб. наук. праць за матер. міжрегіон. науково-практичної онлайн-конференції студентів, аспірантів та молодих учених (Київ-Хмельницький-Полтава-Чернівці, 16 березня 2023 року / за ред. Л. О. Данильчук. Хмельницький : 2023. Том 2. 297 с.

Збірник тез підготовлено за доповідями учасників міжрегіональної науково-практичної онлайн-конференції студентів, аспірантів та молодих учених «Розвиток та становлення особистості в умовах трансформаційних процесів» (Київ-Хмельницький-Полтава-Чернівці, 16 березня 2023 року).

Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів несуть автори.

© Автори, 2023

ЗМІСТ

Мінченко Людмила, Павлюк Марія	9
ВПЛИВ СТРЕСУ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ	
Мнищенко Ольга, Федосова Людмила	14
ВИБІР ТВОРЧОГО ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ В КОНТЕКСТАХ СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМОДІЙ СУЧАСНОСТІ	
Мороз Ірина, Федосова Людмила	19
ВНУТРІШНІ ТА ЗОВНІШНІ ПРОЯВИ І КОГНІТИВНІ ФІКСАЦІЇ У ЛЮДЕЙ З РОЗЛАДАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ	
Наумова Олена, Грись Антоніна	22
РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОРΟΣЛИХ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ	
Нікітін Максим, Рідкодубська Ганна	25
АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ПОЗБАВЛЕНИМИ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ	
Одарченко Лариса, Туриніна Олена	28
ВІКТИМНА ПОВЕДІНКА ЖІНОК ЯК НАПРЯМОК ПСИХОТЕРАПІЇ	
Олійник Анна, Шопша Олена	33
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	
Омельченко Андрій, Романовська Людмила	37
РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	
Омельченко Катерина, Федосова Людмила	41
СТАТЕНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВИЙ РОЗВИТОК СЕКСУАЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЯК АКТУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА В УКРАЇНІ	
Онипко Віталій, Отрощенко Наталія	45
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЧИН РАННЬОГО НЕУСВІДОМЛЕНОГО ДЕВІАНТНОГО БАТЬКІВСТВА	
Опанасенко Дар'я, Раєвська Яна	50
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	
Паламарюк Іванна, Скоролітня Аліна, Тимчук Людмила	55
ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ – ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ	
Панько Наталія	60
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОЇ САМОТНОСТІ ЯК ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА	

Петровська Діана, Голова Наталія СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ НАПРЯМИ РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ	63
Пивоваренко Карина, Краснова Наталія СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ЗАНЕДБАНІСТЬ ЯК ЧИННИК АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	68
Пінькевич Катерина, Романовська Людмила ДЕЯКІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ	71
Побірченко Анна, Ткачук Тетяна ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ ОСОБИСТОСТІ НА ГОТОВНІСТЬ ДО КОМУНІКАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРИ ВИВЧЕННІ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ (НА ПРИКЛАДІ ІНТЕГРАЦІЙНИХ КУРСІВ ДЛЯ ДОРОСЛИХ)	75
Поливана Дарія, Романовська Людмила ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ В УМОВАХ ВІЙНИ	79
Поліжак Діана, Синюк Наталя ЗМІСТ ТА МЕТОДИ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ПРИЙОМНИХ СІМЕЙ ТА ДИТЯЧИХ БУДИНКІВ СІМЕЙНОГО ТИПУ СОЦІАЛЬНИМИ СЛУЖБАМИ	82
Попов Олександр СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА ЯК ІНСТРУМЕНТ СУЧАСНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ	85
Прохоренко Ольга, Коняєва Лілія ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ У УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ	89
Процак Наталія, Олійник Катерина ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ДІТЕЙ	93
Проценко Олександр, Траченко Владислав МЕТАДОЛОГІЧНІ ВИМІРИ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ	96
Рабієвська Катерина, Бриндіков Юрій СУСПІЛЬНА РЕІНТЕГРАЦІЯ ПІДЛІТКІВ-ДЕЛІНКВЕНТІВ ШЛЯХОМ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ	100
Равлюк Тетяна ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ КУРСУ «ТЕХНІКИ УСПІШНОЇ КОМУНІКАЦІЇ»	104
Радько Ілля, Федосова Людмила ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ «Я» У ПІДЛІТКІВ	107
Раєвський Микола, Раєвська Яна	111

ІНТЕРВІЗІЯ ЯК ФОРМА МЕТОДИЧНОГО СУПРОВОДУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПОБУДОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ	116
Ревякіна Анастасія, Балахтар Катерина ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВИМУШЕНИХ «ВНУТРІШНІХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»	119
Рибаченко Ольга, Раєвська Яна ВПЛИВ ПОСТНАТАЛЬНОГО ПЕРІОДУ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК	124
Романенко Ірина, Ткачук Тетяна РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	127
Романюк Ірина, Грись Антоніна ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ	132
Роменська Ірина, Островська Наталія РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФОРМУВАННІ УСПІШНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ	137
Рурик Галина, Грись Антоніна ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ У РІЗНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ	140
Сальникова Анастасія, Шопша Олена КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	144
Самойленко Данило РОЛЬ МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛІЗМУ У ФОРМУВАННІ МОВНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ	148
Саулко Тетяна, Шопша Олена ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ МОЛОДІ	150
Сергієнко Марина, Федосова Людмила ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ, З ЯКИМИ СТИКАЮТЬСЯ СУЧАСНІ ЖІНКИ В МАТЕРИНСТВІ	154
Середа Олена, Мальцева Ольга ВПЛИВ МЕДІА НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	159
Сироїжко Марія ПОНЯТТЯ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТА СОЦІАЛЬНОМУ ПРОСТОРІ	163
Смірнова Катерина ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗА КОРДОН ТА ЇХ ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ	167
Собченко Альона, Островська Наталія ФОРМУВАННЯ ІНСТИТУТУ БАТЬКІВСТВА ЗА	

НЕЗАЛЕЖНОСТІ УКРАЇНИ	
Сотнікова Олександра, Грись Антоніна	170
РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	
Степаненко Наталія, Шопша Олена	174
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ	
Суббота Олександр, Павлюк Марія	177
ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНСТРУКТ	
Сус Світлана, Шопша Олена	181
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	
Тасаж Дар'я, Раєвська Яна	185
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	
Твердохліб Наталія, Раєвська Яна	190
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
Тирпак Андрій, Туриніна Олена	195
КОМПОНЕНТИ ТА БАР'ЄРИ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПСИХОЛОГА- КОНСУЛЬТАНТА	
Ткаченко Юлія, Ткачук Тетяна	199
ТРАНСФОРМАЦІЙНА ГРА ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	
Токарь Анна, Коняєва Лілія	202
ФУНКЦІЇ ГУМОРА В ТЕРАПЕВТИЧНИХ СТОСУНКАХ МІЖ ПСИХОЛОГОМ ТА КЛІЄНТОМ	
Толочко Тетяна, Павлюк Марія	206
РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	
Толста Алла, Овод Юлія	209
ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З ДІТЬМИ-ЖЕРТВАМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬТВА	
Томчишена Діана, Бриндіков Юрій	212
АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ПАТРІОТИЗМУ ПІДЛІТКІВ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ	
Тулінцева Олена, Ткач Богдан	215
СТРАТЕГІЇ ОПАНУВАННЯ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ	
Улянченко Ольга, Раєвська Яна	220
ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЗА КОРДОН СТУДЕНТІВ ЗВО	

Устенко Карина, Островська Наталія	224
ДИТЯЧА ШКОЛА МИСТЕЦТВ ЯК ОБ'ЄКТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ	
Федорова Діана, Ткач Богдан	227
СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГА- КОНСУЛЬТАНТА: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ПРОФІЛАКТИКА, КОРЕКЦІЯ	
Філоненко Людмила	232
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ ПРИ ТРИВАЛОМУ СТРЕСОВОМУ СТАНІ	
Фролова Марина, Грись Антоніна	235
ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ШКОЛЯРІВ	
Харьківська Тетяна	240
ЗАСТОСУВАННЯ ВІДНОВНОГО ПІДХОДУ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	
Хомищенко Оксана, Литвинова Наталія	242
ВПЛИВ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Цимбалюк Наталія	247
ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ НАБУТОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ	
Чебан Юлія, Туриніна Олена	249
РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ З ПРОДАЖУ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ	
Чекрижева Аліна, Павлюк Марія	254
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ	
Чорна Маргарита, Ткач Богдан	258
ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШАБНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	
Шапошнікова Наталія, Шопша Олена	262
ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОГО КОНТРОЛЮ ПРИ СПІЛКУВАННІ	
Шевченко Вікторія, Ткач Богдан	265
СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	
Шевченко Лілія, Грись Антоніна	268
СТАНОВЛЕННЯ ТА ФУНКЦІЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	
Шепель Олеся, Туриніна Олена	271
ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	
Шокова Марія, Шопша Олена	275
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ	

ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ	
Шпакович Валерія, Грись Антоніна	279
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ФЕНОМЕНА «ПАРЕНТИФІКАЦІЇ» У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВЗАЄМИНАХ	
Ястребов Владислав, Раєвська Яна	282
ДО ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ БЕЗРОБІТНИХ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕРЕПІДГОТОВКИ	
Яцеленко Оксана, Мальцева Ольга	286
СУТНІСТЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ	
Яцинич Діна, Ткачук Тетяна	290
РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ПОЄННОГО СТАНУ	
Яцковська Анна, Данильчук Лариса	294
ДО ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ/СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ	

Мінченко Людмила,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Павлюк Марія,
доктор психологічних наук, професор,
Міжрегіональна академія управління персоналом

ВПЛИВ СТРЕСУ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ

Термін «стрес» у загальному розумінні визначається як психічне та емоційне відношення особистості до певної ситуації, ступінь вираженості якої залежить від індивідуальних особливостей особистості. Основою для виникнення стресу є особистісна реакція та відношення особистості до певної проблеми, ситуації, критики, думки тощо.

Дослідниками даної теми було визначено, що під дією стресу особистість в більшій кількості робить помилок, важко концентрується на певній діяльності, розгалужується увага, зникає концентрація, знижуються функції пізнавальних процесів (увага, сприйняття, пам'ять та мислення), виникають нестандартні емоційні прояви на певні ситуації. Якщо стресові стани мають тривалий характер – це може спричинити до появи соматичних проблем у вигляді мігрень, серцевих хвороб, гіпертонії, проблеми шлунково-кишкового тракту та інші негативні фізичні негаразди [1].

Відповідно до такого розуміння, Г. Сельє розглядає стрес як фізіологічний синдром, який охоплює групові нетипові викликані зміни та нетипову реакцію організму на певні домагання організму, які від нього потребують. Дослідник визначив, що особистості подібно реагують на

виникаючі обставини – підвищується серцебиття, порушення сну, мігрені, серцеві проблеми та захворювання тощо. Виходячи із отриманих ним даних, автор ввів термін «стрес» для визначення нетипової реакції організму індивіда на зовнішні фактори.

Дослідник теми стресу Ю.М. Користов зауважує на тому, що переживання стресу має вагому роль та є наслідком 90% захворювань людини. Внаслідок проживання емоційного стресу виникають серцево-судинні захворювання, поява та загострення неврозів, підвищується можливість виникнення та розвитку інфекційних захворювань. Надмірно виражені стресові стани, які виникають у людини можуть супроводжуватись депресивними розладами, відчаю, неможливості зосередження на певних задачах, а в деяких випадках онкологічних захворювань.

Окрім проявів на фізіологічному рівні, у людей, що відчули на собі вплив воєнних подій – виникає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Посттравматичний стресовий розлад – це пізня (відстрочена) реакція організму на пережитий стрес, в результаті якого виникають психічні порушення [4].

Стрес переходить у фазу травматичного, внаслідок чого порушується структура «самості», когнітивна модель (пізнавальна система, яка функціонувала в людини шляхом становлення її в соціумі – характер, освіта, виховання, думки тощо), афективна сфера (ставлення особистості до себе та інших), неврологічні особливості (відповідають за навічіння та сприйняття інформації), система пам'яті та емоцій. Стресорами в даному випадку являються травматичні, форс-мажорні та екстремальні події, які несуть загрозу життю самої людини або життю її близьких і негативно викарбовуються у свідомості та підсвідомості особистості.

Психоемоційний стрес – виникає з індивідуальної позиції особистості. Прояв даного виду стресу залежить від індивідуально-особистісних якостей певної людини, її життєвого досвіду, освітнього статусу, певних родинних установок, рівня емоційного інтелекту тощо. Приблизно десятиліття тому поєднання емоцій та інтелекту здавалось достатньо незвичним, однак, завдяки

роботам науковців Г. Гарднер, Д. Гоулман, Дж. Майер такі, здавалося б різні поняття об'єдналися у загальний термін «емоційний інтелект» (EQ). Емоційний інтелект – це загальне угруповання емоційних, когнітивних здібностей та можливостей особистості, що допомагають на шляху становлення ефективних та якісних міжособистісних стосунків та взаємин [1].

Поняття «емоційного інтелекту» ввели у психологію Дж. Мейер і П. Селовей, які охарактеризували цей термін як здатність розуміти, приймати та проявляти власні емоції, регулювати власні думки та емоції, а також допомагати іншим. На сьогоднішній день науковці не дійшли загальної думки що таке емоційний інтелект, однак існує декілька моделей: Д. Гоулдмана, Р. Бар-Она, П. Соловея та Дж. Майера [7; 8].

Д. Гоулдман визначає емоційний інтелект як можливість розуміти та відрізнити власні емоції та емоції оточуючих, тим самим виокремлювати наміри, почуття та бажання. Завдяки емоційному інтелекту, особистість має можливість керувати власними емоціями та впливати на особисту поведінку та поведінку навколишнього соціуму [2].

Вагомою проблемою емоційного інтелекту в загальному контексті є нестабільна політична та економічна ситуація, що склалася в країні останнім часом. Внаслідок цього відбувається активне зростання психоемоційного навантаження на кожну особистість, виникають стреси, негативні думки, нестабільність у настроях, втрата цілей та орієнтирів, моральний спад, розвиток девіантної та адиктивної поведінки, проблеми у стосунках, суїцидальні схильності тощо. Усі вищеназвані ознаки достатньо вагомо виражені у воєнний період та мають сильний вплив на особистостей, що проживають це період.

Особистості, які розрізняють, відслідковують та розуміють власні емоційні стани та емоційні прояви інших в більшості випадків краще та ефективніше адаптовані у соціумі, більш легко та якісно комунікують із оточуючими. Емоційний інтелект формується з дитинства, а особливого значення набуває у період молодшого шкільного віку, оскільки ця віха є поштовхом до нового етапу міжособистісної взаємодії із соціумом. В даний

проміжок часу відбувається оволодіння соціальним простором особистісної взаємодії, соціальними стосунками шляхом спілкування із дорослими та однолітками.

Неуспішність особистостей шкільного вікового періоду була достатньо поширена останніми роками, а із новими воєнними реаліями – погіршилась ще більше. Аналізуючи складову успішності школярів, можна визначити основні чинники: соціальні, біологічні та педагогічні. Кожен окремо та усі загалом ефективно допомагають на шляху соціального становлення та розвитку. Основною діяльністю особистостей шкільного віку – є навчальна, що формується з потреб та мотивів, основної мети та особливостей її досягнення, шляхом всебічного розвитку учнів. Основною ознакою навчальної діяльності є те, що особистість під контролем вчителя здобуває та засвоює наукові поняття, що впливають на розвиток школяра в цілому [4].

Результатом навчальної діяльності в цілому є – отримані навички, уміння та знання. Проблеми із навчанням у дітей спонукають педагога докладати більше зусиль для пояснення нового матеріалу, повторного обговорення, подавання матеріалу з іншого боку для більшого розуміння учнями викладеного матеріалу, однак в період воєнного стану такий підхід не завжди є можливим.

Аналізуючи данні Київського міжнародного інституту соціології, що були отримані на основі опитування у 2021 році, 69% опитуваних пережили стресову ситуацію. Порівнюючи ці результати із попередніми роками за останнє десятиліття, такі показники стали найбільшими. В першу чергу така негативна тенденція була спровокована пандемією COVID-19, яка достатньо сильно вплинула на емоційну сферу українців, а також на формування та становлення особистостей [5].

Не встигнувши відійти від карантинних обмежень та повернутись до соціальної взаємодії, що має суттєвий вплив і відіграє вагомий роль на соціальному становленні особистості – почалась війна в Україні, що стала додатковим психологічним стресом, емоційними переживаннями та додатковим

навантаженням на нервову систему. Така негативна тенденція ще більш суттєво погіршила отримання важливих соціальних навичок комунікації, ефективного навчання та соціальної взаємодії в цілому. Окрім цього багато хто втратив житло і вимушений був змінити навчальний заклад, відмовитись від звичного образу життя, змінити місце проживання (місто, регіон, країну), дехто втратив близьких і все це має достатньо вагомих вплив на емоційну сферу.

Наслідки травматичного досвіду можуть з'являтися не одразу, а виникати з плином часу [3]:

1. Несподівано
2. Через тривали проміжок часу
3. На фоні загального благополуччя особистості поступово погіршуватись і ставати більш проявленим та помітним.

Список використаних джерел

1. Гарднер Г. Структура розуму: теорія множинного інтелекту. Х. : 2017. 512 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Х. :Віват. 2021. 512 с.
3. Наугольник Л. Б., Наугольник Р. З. Роль професійного стресу у культурі управління // *Управління в освіті* : збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 квітня 2013 р.). Львів /відп. ред. Л. Д. Кизименко. Львів : Тріада Плюс, 2013. 324 с.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів : Ліга-Прес, 2013. 130 с.
5. Новікова Л. Стресові ситуації в житті Українців, 2021. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1096&t=7&page=1>
6. Bar-On, R. The development of a concept of psychological well-being. / Doctoral dissertation. Rhodes University, South Africa, 1988.
7. Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. Human abilities: emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*. 2008. V. 59. P. 507.

8. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 9. 1990. P. 185–211.

Мнишенко Ольга,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Федосова Людмила,
кандидат психологічних наук, доцент,
Міжрегіональна академія управління персоналом

ВИБІР ТВОРЧОГО ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ В КОНТЕКСТАХ СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМОДІЙ СУЧАСНОСТІ

На сучасному етапі в Україні відбувається процес укріплення і впровадження європейських цінностей у всіх сферах життя і діяльності людей. Посилюється спрямованість соціальних інститутів на формування особистості. Що стосується активних і конкурентоздатних громадян, що успішно здійснюють регуляцію своєї життєдіяльності в різних соціально-економічних умовах. Тому важливою стає розробка інноваційних ефективних технологій, побудова особистого соціального простору, побудова стратегій самореалізації засобами суб'єктного управління та проектування кожною особистістю свого життєвого шляху.

Психологічна наука в соціальній ситуації розвитку сучасної людини виявляє проблеми, що значною мірою ускладнюють проектування нею власного життя. У психології розвитку феномен проектування людиною життєвого шляху вивчається на різних вікових етапах.

Вперше саме в юності особистість вільно від соціальних впливів втілює ідеальний зміст свого життєвого проекту в конкретних формах соціальної активності і несе відповідальність за прийняті рішення та зроблені вибори.

У юнаків і дівчат становлення цінностей, сенсів та життєвих орієнтацій, саморегуляції життєдіяльності досягає якісно нового рівня, що визначає розвиток у них здатності створювати й реалізовувати життя, як власний проект. Юнацький вік найчастіше співпадає з періодом профорієнтації та професійної підготовки особистості.

Проектування як вид людської діяльності є міждисциплінарною проблемою, яка висвітлюється в зарубіжній та вітчизняній психології, соціології, педагогіці та інших науках. Дослідження проєктувальної діяльності в гуманітарному знанні здійснювались у контексті вивчення життєвого проекту як цілісного утворення людини, яке суб'єктно організовує її власну «життєву історію», створює складні способи досягнення життєвих цілей, впорядковує життєві «поля», надаючи перевагу духовному життю над «споживацьким».

У екзистенціальній психології сенс життя розглядався як найвища екзистенція, що детермінує активність людини як об'єкта соціуму та спрямовує на реалізацію себе як потенційного «проекту», й водночас, як суб'єкта проектування власної життєтворчості.

У дослідженнях морального розвитку особистості й становлення її моральних цінностей в онтогенезі І. Д. Бехом доведено, що переосмислення людиною наявних у неї цінностей, водночас актуалізує процес вироблення власного «вторинного ставлення» до них. Саме таке ставлення посилює подальше автономне конструювання нею свого життєвого світу. Вивчаючи способи здійснення людиною життєвих виборів, В. А. Роменець виявив, що процес осмислення нею власного «Я» та життєвої ситуації є важливою умовою успішності вибору життєвого шляху. У дослідженнях життєвого світу людини та його структури, проведених Т. М. Титаренко, зазначено, що активізація розвитку смисложиттєвих орієнтацій забезпечує її здатність до «оволодіння обставинами» й перетворення власного психологічного простору.

Щоб не просто існувати, а зростати, самоздійснюватися, людині потрібне соціальне оточення, суспільство, громада, інші люди, серед яких мають бути люди близькі, надійні, готові співчувати і розуміти, вступати у взаємодію, у діалог. Саме стосунки є живильним простором, в якому особистість будує власний світ, розгортає життя, прогнозує майбутнє. У сфері стосунків із значущими іншими йдеться не лише про реальні дії, але й про наміри, таємні думки, пориви, плани, завдання.

Психологічний простір складається з симпатій і антипатій, нюансованих тяжінь і відштовхуванні, що структурують індивідуальний життєвий шлях людини, впливаючи на його траєкторію, сутнісно пов'язуючи минуле, теперішнє і майбутнє.

Негативне ставлення до іншої людини, як не дивно, також „бронює” її місце серед значущих інших. Поки бушують пристрасті, поки немає байдужості, неприємна особа перебуває у значущому особистісному просторі, активно впливаючи на плин сьогодення і бачення завтрашнього дня. Ті, хто штучно культивує у собі почуття заздрості, помсти чи образи, постійно підкидають у багаття своїх страждань хмиз як неприємних спогадів, так і прикрих передчуттів. Простір життєвого світу поляризується, концентруючи на теплому, південному полюсі друзів і коханих, рідних і близьких, а на холодному, північному – недругів і недоброзичливців, людей антипатичних і небезпечних. У залежності від наближення кожної нової людини до того чи того полюсу відкритість-закритість психологічного простору, як і відкритість-закритість життєвих перспектив особистості зазнає змін.

На думку психологів-гуманістів, сучасне постіндустріальне суспільство нерідко заважає особистості, примушуючи її відмовлятися від себе заради кар'єри, успіху, визнання. Тому соціалізація розглядається ними як процес самореалізації особистістю своїх потенціалів, розгортання творчих здібностей, наближення до власної природи, до глибинної сутності шляхом подолання негативних, деструктивних впливів соціального середовища. Насправді соціум зазвичай має як позитивний, так і негативний вплив на особистість. Особистість

також у чомусь збагачує навколишнє середовище, а в чомусь може заважати його розвитку, гальмувати прогресивні зміни. Отже, акцентувати увагу лише на якійсь одній стороні взаємодії особистості і соціуму навряд чи доцільно. Слід підкреслити значення механізму ідентифікації для бачення людиною власного майбутнього. Завдяки ідентифікації людина ототожнює себе з іншою людиною або цілою групою, що полегшує наслідування, засвоєння цінностей і настанов того, хто стає для особистості авторитетом, взірцем, рольовою моделлю. Ідентифікація буває повною і частковою, несвідомою й усвідомленою. За наявності надто глибокої, тривалої, не дуже усвідомленої ідентифікації з певним референтом (мати-батько, подруга-коханий, чоловік-дружина, вчитель-учень, політичний лідер-політики, професійний авторитет-професіонали) у людини формується залежність, яка може стати гальмом для подальшого особистісного розвитку і, відповідно, до адекватної постановки самостійних й відповідальних життєвих завдань.

Особистості не має поза соціальним контекстом, і її соціалізація, тобто включення до соціального контексту, контексту значущої взаємодії, триває протягом усього життя. Особистість з початку соціально детермінована, вона само створюється у соціумі, і коли вона виникає, водночас з нею у її життєвому світі виникає психологічний простір – простір її взаємин. Соціуму також не має і не може бути без особистості, тому підкреслювати значення одного з агентів взаємодії, а саме суспільства чи то у позитивному, чи у негативному аспектах, забуваючи про зустрічну активність особистості, про їх діалог, некоректно.

Термін «життєві завдання» набув відповідного статусу завдяки відомим роботам засновника індивідуальної психології А. Адлера, який вважав, що кожна людина протягом свого життя стикається з трьома глобальними завданнями: це праця, дружба і любов, які неможливо уявити поза соціальним контекстом.

Головні завдання визначають життєвий стиль і є взаємопов'язаними сторонами однієї проблеми – як жити конструктивно у навколишньому світі. На тому, як вирішуються головні завдання, побудована адлеріанська класифікація

типів особистості, яку створено як двомірну схему, де один вимір – «соціальний інтерес», а другий – «ступінь активності». Соціальний інтерес – це почуття емпатії до всіх людей, так званий «барометр нормальності». Він виявляється у співробітництві заради спільного успіху, а не особистої вигоди. Соціальний інтерес є основним критерієм психологічної зрілості. Його протилежність – інтерес егоїстичний. Ступінь активності можна тлумачити як рівень енергії, з яким людина підходить до вирішення життєвих завдань. Кожна людина має свій рівень енергетики, у межах якого вона і йде у наступ на життєві проблеми. Цей рівень у різних людей може варіювати від апатичності, млявості до несамовитої активності.

Деструктивність або конструктивність активності визначається лише у зв'язку з соціальним інтересом. Соціалізацію коректно розглядати лише як одну із сторін взаємодії особистості і суспільства, тоді як іншою, не менш важливою стороною є індивідуалізація. Соціалізація та індивідуалізація як єдиний процес – це не всотування соціальних вимог, не слухняне засвоєння правил чи розгортання внутрішніх потенцій людини, а радше рівноправна взаємодія людини з суспільством, процес взаємного збагачування, що відбувається на шляху пристосування особистості до умов соціального середовища та адаптації середовища до потреб особистості. Життєздійснення особистості, що включає у себе цей єдиний процес соціалізації-індивідуалізації, є найсуттєвішою активністю особистості, яка має власні інтенції, ще не проявлені потенції, які вона проектує, спрямовує у майбутнє.

Життєвий шлях не варто періодизувати лише відповідно до вікових етапів, оскільки їх наповнення особистісним змістом вже з підліткового віку (а може і раніше) стає набагато більш значущим для життєтворення, ніж типові вікові особливості. Лише сама людина спроможна писати власну історію, виконуючи особливого типу роботу.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

2. Роменець В. А. Психологія творчості : навч. посібник 3-є вид. К. : Либідь, 2004. 288 с

3. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

4. Адлер А. Наука жити. Переклад з англ. та німецької. Київ : Port-Royal, 1997.

Мороз Ірина,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Федосова Людмила,
кандидат психологічних наук, доцент,
Міжрегіональна академія управління персоналом

ВНУТРІШНІ ТА ЗОВНІШНІ ПРОЯВИ І КОГНІТИВНІ ФІКСАЦІЇ У ЛЮДЕЙ З РОЗЛАДАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Розглядаючи особливості проявів с-поміж ознак розладів харчової поведінки можемо виділити «зовнішні», серед яких соціальні та фізіологічні та внутрішні, що відображаються у думках людини.

Внутрішні, мисленнєві прояви можуть бути наступними:

- разом з думками про харчування людина відчуваю провину;
- думки про їжу, дієти, фігуру, схуднення переважають над іншими думками протягом дня, їх найбільше;

- думки про здорове харчування, заборони, поняття про «правильне» та «неправильне» споживання їжі;
- ритуали, що пов'язані зі вживанням їжі, послідовність, часові межі;
- занижена самооцінка;
- невдоволеність власною фігурою, тілом, організмом (дисморфофобія, постійні думки про дефекти та як їх виправити);
- бажання бачити і оцінювати себе зовні, оцінювання себе як особистості за критерієм маси тіла, зовнішньої привабливості;
- нав'язливі думки про калорійність вживаної їжі, свою вагу, кількість вживаної їжі;
- Заперечення, невідчуття голоду, боротьбу з такими почуттями.

Прояви поведінки у людини в соціумі та сім'ї наступні:

- усі сфери життя пов'язані з харчовою поведінкою;
- часто бувають компенсаторні прояви після прийому їжі (блювання, голодування після, фізичні навантаження як покарання), що є способом звільнення від їжі;
- відмова від харчування частково або в деякі періоди;
- часте приготування їжі та намагання нагодувати оточуючих;
- велике зацікавлення до споживання їжі іншими людьми, незмога самому обрати порцію, вагу, смакові характеристики їжі;
- знервованість у житті з приводу харчування, у розмовах про їжу;
- дієта не зважаючи на стан організму, здоров'я;
- перфекціонізм у правилах харчування;
- інколи страх їсти публічно, коли поряд люди, у закладах, на святах;
- одяг вільного крою.

Серед фізичних ознак виділяють наступні:

- апатія, відсутність зацікавленості до інших проявів життя, окрім харчування;
- безкомпромісність у розмовах стосовно здоров'я, харчування, поведінки

- фіксовані думки, установки, життєві ритуали, надмірна увага до правил, розпорядків дня та харчування;
- заперечення існуючих симптомів, неможливість відкритись, страх та недовіра до фахівців (психотерапевтів, лікарів);
- неможливість концентрації;
- поганий сон;
- Хронічна слабкість, можливо навіть втрата свідомості.

Отож люди, що мають харчові розлади поведінки, часто мають нав'язливі негативні думки та установки. У таких людей спостерігають наступні когнітивні фіксації:

- постійні вимоги до себе: стати худішим, ідеальнішим, думки про важливість постійних фізичних навантажень, уникнення нездорової їжі;
- мислення у стилі «або все, або нічого», а також за категоріями правильно або неправильно. і людина відчуває, що її день зіпсований, якщо вона переїла, якщо бачить збільшення у вазі;
- узагальнення: коли думає, що погана подія або погане ставлення когось повністю описує її особистість та її життя;
- синдром «катастрофізації», коли людині вважається, що її життя і усі дні настільки погані і краще бути не може. Може бути сильна установка, що якщо не схуднути до деякої ваги, не виглядати ідеальною, то ніколи не влаштується сімейне життя;
- маркування, віднесення людей, речей у житті до певних категорій, дані «ярлики» дуже спрощують реальну картину речей;
- порівняння. Люди з розладами харчування часто порівнюють себе з оточуючими, порівнюють вагу, вживану їжу, успіхи;
- персоналізація. Коли усі невдачі, провини да неприємні події у житті залежить тільки від неї, і це викликає почуття провини.

Отже, при розгляді зовнішніх та внутрішніх проявів у людей з розладами харчової поведінки та розглянувши їх фіксації, можна сформулювати гіпотезу

щодо успішності когнітивно-поведінкових терапій і це можливо буде перспективний напрямок наступних наукових досліджень.

Наумова Олена,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Грись Антоніна,
доктор психологічних наук, професор,
Міжрегіональна академія управління персоналом

РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОРΟΣЛИХ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ

У технологічно розвиненому суспільстві ігнорується і нівелюється роль емоцій в регуляції діяльності людини, що призводить до втрати уміння їх конструктивного переживання і порушення психічного і соматичного здоров'я. Проте, насправді, усвідомлені та реалізовані емоції сприяють розвитку особистості і найбільш повному розкриттю її потенціалу.

Проблема регуляції емоційної сфери в психологічній літературі досить широко висвітлена, але відомості про способи, техніки регуляції емоційних станів мають несистематизований характер. Питаннями регулювання і управління емоціями займалися такі вчені як З. Фрейд, А. Фрейд (Захисні механізми); Ф. Перлз (усвідомлення тривоги, гніву, образи, провини як завершення незакінчених справ); В. Франкл (подолання страху методом парадоксальної інтенції); А. Адлер, А. Бек, А. Елліс, Р. Бендлер і Д. Гріндер

(когнітивні методи подолання несприятливих емоцій); Дж. Вольпе, Т. Стемпл, Р. Альберті і М. Еммонс (поведінкова терапія страху) та ін.

Регуляція емоцій – це усвідомлення своїх емоційних переживань і їх біологічно і соціально доцільне використання для досягнення мети і задоволення потреби. Це застосування знань про свої емоції для вирішення проблеми, про яку вони сигналізують, розрядку емоційних станів конструктивними способами, трансформація деструктивних емоцій в конструктивні [1].

Існує безліч різних теорій емоційних станів. Власне метою більшості психотерапевтичних напрямів є зміна дискомфортних почуттів та емоцій клієнтів. Одним з найефективніших напрямів, на мою думку, є транзактний чи транзакційний аналіз.

У транзактному аналізі виділяють 4 базові емоції: страх, гнів, радість та смуток. Також до базових почуттів відносять фізичні відчуття: спокій, розслабленість, голод, ситість, втому, збудження, огиду, сонливість [1].

Під час розвитку дитини в результаті соціалізації та комунікації з дорослими за допомогою різних методів навчання дитина дізнається, як розпізнавати почуття інших і свої власні. Також, батьківські постаті висловлюють схвалення чи несхвалення поведінки, що виражає ті чи інші почуття. Коли почуття не схвалюються, вони починають витіснятися чи заміщатися тими, які схвалюються. Саме тому в кожній людині формується певний «індивідуальний емоційний профіль», типовий для нього, який відображає його «сценарні» особливості.

Одна з основних ідей регуляції емоційної сфери в транзакційному аналізі це перехід від рекету до емоційної грамотності [2]. Емоційна грамотність означає, що ми маємо емоції, знаємо, які вони і наскільки сильні, і ми знаємо, що викликає їх у нас та інших [3].

Аксіома 1. Здорова людська істота – це емоційно чуйна і відповідальна істота, здатна не тільки викликати почуття в інших людей, а й відповідати за те, що вони відчують.

Аксіома 2. Емоційна інформація абсолютно необхідна для ефективного міжособистісного спілкування; без неї у будь-якому наборі транзакцій ми маємо справу лише з однією стороною медалі.

Аксіома 3. Ефективність міжособистісного спілкування є істотним фактором продуктивності людини та її особистої сили.

Центральне місце у методиці емоційної грамотності займає розуміння природної людської потреби у коханні. Емоційна грамотність - це усвідомлене вміння адекватно поводитися з власними почуттями і правильно розуміти почуття інших з метою побудови благополучних (не маніпулятивних) відносин. Це метод звільнення від засвоєних деструктивних патернів мислення та поведінки, від самообманів та нещирості з іншими, що перешкоджають переживанню кохання. Методика допомагає досягти бажаної ясності там, де відносини зайшли в глухий кут або там, де комунікація стала важкою, неприємною і заплутаною [4].

Емоційна грамотність складається з здатності розуміти свої емоції, слухати інших і співпереживати їх емоціям, і навіть здібності продуктивно висловлювати емоції. Бути емоційно грамотним означає вміти справлятися з емоціями таким чином, щоб підвищити свою особисту силу і покращити якість життя навколо вас. Емоційна грамотність покращує відносини, створює можливості для кохання між людьми, уможливорює спільну роботу та сприяє почуттю спільності. Штайнер розбиває емоційну грамотність п'ять частин: Знаючи твої почуття. Мати почуття співпереживання. Вчимося керувати своїми емоціями. Усунення емоційних проблем. Складаючи це разом: емоційна інтерактивність. Маючи своє коріння у консультуванні, це соціальне визначення, в основі якого лежить взаємодія між людьми. Згідно з Штайнером, емоційна грамотність полягає у розумінні ваших почуттів та почуттів інших людей для полегшення стосунків, включаючи використання діалогу та самоконтролю, щоб уникнути негативних аргументів. Здатність усвідомлювати та читати почуття інших людей дозволяє ефективно взаємодіяти з ними, щоб уміло справлятися із сильними емоційними ситуаціями. Штайнер називає це

«емоційною інтерактивністю». Таким чином, модель емоційної грамотності Штайнера в першу чергу спрямована на конструктивне вирішення емоційних труднощів, з якими ми стикаємося, щоби побудувати здорове майбутнє. Він вірить, що особисту силу можна збільшити, а відносини трансформувати. Акцент робиться на особистості і як такий спонукає людину дивитися всередину себе, а не в соціальне середовище, в якому вона діє.

Список використаних джерел

1. Е. Стюарт та В. Джойнс. Основи ТА: ФАДА, ЛТД, 2002. 393 с.
2. Е. Берн. Ігри, в які грають люди : КСД, 2016. 256 с.
3. Клод Штайнер. Лікування алкоголізму. Ексмо, 2003. с.304
4. Клод Штайнер. «Емоційна грамотність: інтелект з серцем». Посібник з покращення особистих та професійних стосунків. Київ : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2016. 303 с.
5. Кухарук С. «Від рекету до емоційної грамотності». Роздатковий матеріал до курсу ТА-201, Київ, 2020. 5 с.

Нікітін Максим,

здобувач 4 курсу

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

група СР-19

спеціальності 231 «Соціальна робота»,

Хмельницький національний університет;

науковий керівник:

Рідкодубська Ганна,

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки,

Хмельницький національний університет

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ПОЗБАВЛЕНИМИ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ

Сучасні реалії зумовлюють переосмислення багатьох життєвих пріоритетів, але поза часом та соціальними, політичними чи економічними особливостями залишаються питання соціально-педагогічної роботи з дітьми, які залишились без батьківського піклування. Станом на 1. 01. 2023 р., в нашій державі було зареєстровано 98996 дітей-сиріт і дітей, які позбавлені батьківської опіки, майже 85% з них – соціальні сироти, тобто їхні батьки живі, але позбавлені можливості їх виховувати. Кожен рік біля 8000 дітей без батьківського піклування, причиною тому є СЖО (складні життєві обставини), безвідповідальне відношення батьків до своїх власне функцій та один або декілька видів домашнього насильства, адикція батьків алкоголем, наркотичними засобами та інше.

Дослідженням педагогічної сутнісної характеристики батьківських функцій займалися О. Безпалько, В. Кравець та ін. Формування усвідомленого материнства аналізували Г. Філіпова, С. Ройз та інші. Загальні питання соціально-педагогічної роботи з дітьми, що залишились без батьківського піклування розглядаються в публікаціях Н. Жилки, та ін.

Дефініція «діти, які залишились без батьківського піклування» пояснюється Законом України «Про основи соціального захисту бездомних громадян і безпритульних дітей». «Діти, позбавлені батьківського піклування, – діти, які залишилися без піклування батьків у зв'язку з позбавленням батьківських прав, відібранням у батьків без позбавлення батьківських прав, визнанням батьків безвісно відсутніми або недієздатними, оголошенням їх померлими, відбуванням батьками покарання в місцях позбавлення волі та перебуванням їх під вартою на час слідства, розшуком їх органами внутрішніх справ, пов'язаним з ухиленням від сплати аліментів та відсутністю відомостей про їх місцезнаходження, тривалою хворобою батьків, що перешкоджає їм

виконувати свої батьківські обов'язки, а також підкинуті діти, діти, батьки яких невідомі, діти, від яких відмовилися батьки, та безпритульні діти» [2]

Окремі питання забезпечення всебічного розвитку дитини, яка залишилась без батьківського піклування, обґрунтовуються в наукових працях вчених Л. Волинця, Н. Комарова, Н. Іванової та інші. Сучасні українські вчені С. Толстоухова, І. Трубавіна аналізують основні детермінанти появи явища безпритульних дітей та дітей, позбавлених батьківського піклування.

Ми поділяємо уявлення науковців, які обґрунтовують соціально-педагогічні особливості дітей дошкільного віку, які залишились без батьківського піклування, таким чином: «потреба у доброзичливому відношенні, увазі, в дітей дошкільного віку низький рівень пізнавальної активності; багато у кого затримка психо-соціального розвитку; майже повна відсутність навичок розуміння; конфліктність з однолітками» [3, с. 45].

Ми погоджуємось з науковою позицією Л. Токарчук, яка вважає, що «основні проблеми дітей, позбавлених батьківського можуть бути вирішені шляхом реалізації заходів спрямованих на загальне соціально-економічне та політичне оздоровлення українського соціуму, покращення економіко-правової ситуації в державі. Лише активна позиція держави і громадських організацій у сфері запобігання вищезгаданим явищам можуть дати позитивні результати. Враховуючи, що ставлення держави до проблем дітей, котрих позбавлено батьківського піклування та дітей-сиріт є показником розвитку суспільства – основою державної політики щодо захисту цих дітей, має стати створення дієвої нормативної правової бази у сфері захисту їх прав і соціальних гарантій» [4, с. 39].

Отже, аналіз наукових досліджень проблеми дозволяє виявити різноманіття організаційних підходів у вирішенні проблеми, однак на рівні педагогічної системи розвитку особистісного потенціалу дитини, яка залишилась без батьківського піклування, впровадження методологічних підходів її особистісного саморозвитку, подібних підходів не спостерігається.

Список використаних джерел

1. Заблоцький А. Шляхи оптимізації професійної підготовки майбутніх працівників соціальної сфери до роботи в альтернативних формах державної опіки над дітьми. *Social Work and Education*. Vol. 7, No. 2. Ternopil-Aberdeen, 2020. pp. 215–222.
2. Закон України №2623- IV Про основи соціального захисту бездомних громадян і безпритульних дітей. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/2623-iv-2765>.
3. Манохіна І.В. Соціально-педагогічна робота з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля, 2012. 276 с.
4. Токарчук Л. М. Влаштування дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, як реалізація принципу державної охорони сім'ї : дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.03 / Одеса, 2021, 226 с.

Одарченко Лариса,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Туриніна Олена,

доктор психологічних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ВІКТИМНА ПОВЕДІНКА ЖІНОК ЯК НАПРЯМОК ПСИХОТЕРАПІЇ

В останні декілька десятиліть особливу увагу суспільства привертає гендерне питання. Актуальність проблеми змушує звернутися до неї і

науковців, які досліджують як загальні так і особливі, прикладні, аспекти гендеру. На Заході це проявилось в зростанні кількості досліджень харасменту, в Україні – домашнього насильства над жінками. Міждисциплінарним напрямком дослідження стало дослідження віктимної поведінки жінок, що привело до виникнення комплексного дослідження осіб, які знаходяться в кризовому стані та заходах допомоги таким особам (віктимології). Такі дослідження реалізується в рамках загальної теорії, яка описує феномен жертви; приватних теорій (кримінальна віктимологія, травматична віктимологія, деліктна віктимологія); прикладної віктимології, в якій звертається увага на емпіричний аналіз, розробку та впровадження різних превентивних технік роботи з жертвами, технологій соціальної підтримки, механізмів реституції та компенсації, страхових технологій тощо). Саме в рамках останнього напрямку слід звернути увагу на психотерапію жінок, які схильні до віктимної поведінки. Важливість психотерапії обумовлена високою ймовірністю негативних наслідків віктимної поведінки жінок. Тому головною метою дослідження є з'ясування віктимної поведінки жінок як напрямку психотерапії.

Варто звернути увагу на те, що під віктимною поведінкою найчастіше розуміється різновид поведінки, що відхиляється від загальноновизнаної норми. Таку поведінку набувають в процесі соціалізації [0, с. 248]. На думку А. Є. Бистрова віктимну поведінку слід визначати як відхилення від норм соціальної поведінки, що проявляється у вікових та дизонтогенетичних особливостях, неусвідомлених певних діяч чи бездіяльності, які сприяють тому, що особа опиняється в ролі жертви. Причому жертвою така особа може бути не тільки щодо злочину, а й певного конфлікту чи булінгу або складної життєвої ситуації [0, с. 4]. В будь-якому разі віктимна поведінка різними способами сприяє виникненню конфлікту, свідомо або підсвідомо створює сукупність умов для настання складної життєвої ситуації. Причому передумови формування такої поведінки включають широке коло зовнішніх та внутрішніх чинників, які в подальшому обумовлюють психологічні особливості її прояву.

В психологічній науці найчастіше суб'єктами віктимної поведінки визначають підлітків та жінок. В контексті жінок найчастіше така поведінка проявляється як провокація різних видів правопорушень [0]; надмірна міжособистісна залежність, наслідком якої часто є домашнє насильство [0]; близько до цього стоїть широкий спектр проблем безпеки при використанні побутової техніки, безпеки на воді, транспортної безпеки, порушення правил безпеки праці, пожежної безпеки, яка залежить і від потенційних жертв; проблеми жінок із відхиленнями в психіці; залучення до деструктивних культур тощо. В цілому віктимність жінок визначають як потенційна (реалізована у життєвій ситуації) підвищена здатність жінок стати жертвою злочинного посягання за певних обставин, яка обумовлена не тільки статевими особливостями, а й комплексом інших соціально-психологічних чи фізичних якостей та особливостей поведінки [0].

Варто відзначити, що на сьогодні в науці все ще переважає кримінологічний підхід, де вся увага на віктимності пов'язана з жінкою як жертвою злочину. При цьому мова йде, зазвичай, про профілактику віктимної поведінки. В психології ж найчастіше звертається увага на чинниках, які обумовлюють виникнення віктимної поведінки жінки, механізму її впливу. Натомість лише в останні роки науковці все більше уваги почали звертати на необхідність психотерапії жінок, які схильні до віктимної поведінки. Варто звернути увагу і на те, що традиційно у віктимології психологічна інтервенція та психотерапія проводяться з жінками-жертвами, які вже перенесли різні форми насильства, або безпосередньо відразу після події, або з відстроченими наслідками травми у вигляді різних особистісних розладів.

Однак очевидно, що аж ніяк не менш актуальним, ніж робота з наслідками перенесеної травми, є психотерапевтична робота власне з комплексом жертви, або віктимністю, насамперед з метою профілактики перетворення потенційної жертви на жертву реальну, або латентної віктимності на віктимність реалізовану. Саме це дозволяє стверджувати про необхідність

активного формування такого напрямку як психотерапія віктимної поведінки жінок.

Використовуючи широкий спектр визначень поняття «психотерапії» [0, с. 15] пропонуємо під психотерапією віктимної поведінки жінок розуміти систему планомірних впливів певною системою засобів на психіку особистості з метою виходу за межі патерну клієнт-жертва.

Р. Фіцджеральд наводить перелік умов, які необхідні успішної психотерапії і які в повній мірі мають бути застосовані і щодо психотерапії віктимної поведінки у жінок:

- зміцнення психотерапевтичних відносин;
- зміцнення надії пацієнта на позитивний результат психотерапії;
- створення умов для засвоєння пацієнтом нових уявлень та форм поведінки;
- стимуляція позитивних емоцій як один із мотиваційних факторів змін в установках та поведінці пацієнта;
- зміцнення впевненості пацієнта у власних силах з допомогою успішного виконання ним різних завдань;
- використання нових уявлень та форм поведінки у повсякденному житті пацієнта [0, с. 67].

Весь процес психотерапії поділяється на три етапи: початковий, середній та завершальний. Початковий етап психотерапії – це збір інформації та її систематизація. Клієнт може хаотично розповідати про свої нещастя, про те, що йому «у житті взагалі не щастить». Завдання терапевта – стимулювати клієнта переходити від загальних скарг та міркувань до опису конкретних ситуацій, поступово просуваючись від неструктурованих описів до переживання «тут і зараз» того, що він говорить.

Середній етап терапії – це досить тривалий період, протягом якого необхідно створити нове его. На цьому етапі клієнт повністю виявляє свій спосіб будувати взаємини із значним Іншим. Ним стає психотерапевт, і в цих відносинах жінка-клієнт поводитиметься звичним для нього чином.

Психотерапевт починає відчувати на собі, як клієнт крок-жертва за кроком прагне створювати з ним віктимні стосунки. І це є матеріалом для обговорення: аналіз почуттів, що виникають у відносинах «консультант-клієнт», способів, якими клієнт домагається кохання та уваги консультанта, як він маніпулює, щоб змусити психолога робити те, що йому треба, як він ображається, злиться, карає свого терапевта.

Завершальний етап психотерапії має зафіксувати досягнуті результати та присвячується поступовому зміцненню нового змісту «Я», засвоєнню нових моделей ставлення до різних життєвих ситуацій.

Система засобів, яка застосовується в процесі психотерапії віктимної поведінки жінки, надзвичайно широка. Вона включає велику кількість технік, таких, як інтерв'ю, техніки транзактного аналізу, різноманітні ігри та їх аналіз, техніки адлерівської індивідуальної психотерапії.

Одним з найбільш ефективних засобів роботи з жінками у яких часто прослідковується віктимна поведінка, є психотерапевтичні прийоми, які перешкоджають закріпленню стереотипних негативних почуттів та «жертвової» позиції. Робота з опором – це ще одне важливе завдання психотерапевта на протязі всього супроводу клієнта-жертви. З точки зору технік психотерапії робота з опором відбувається за допомогою інтерпретацій та конфронтації клієнта з реальністю чи з консультативною ситуацією. Однак робота з опором набагато глибша і складніша, ніж просте застосування технік.

Узагальнюючи зазначимо, що віктимна поведінка жінок на сьогодні вимагає посиленої уваги як зі сторони теоретиків, а й зі сторони психологів-практиків. Їх сукупні зусилля дозволять сформуванню нового напрямку психотерапії – психотерапію віктимної поведінки жінок.

Список використаних джерел

1. Бистров А. Є. Особливості віктимної поведінки розумово відсталих підлітків : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.08. Київ, 2019. 227 с.

2. Вакуліч Т. М. Психологічні фактори формування віктимної поведінки жінок в Україні. *Врачеб. дело*. 2017. № 7. С. 16–21.
3. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Туляков В. О. Віктимологія (соціальні та кримінологічні проблеми). Одеса: Юридична література, 2000. 336 с.
5. Фицджеральд Р. Экликтическая психотерапия. Санкт-Петербург, 2001. 320 с.
6. Черемшинська Н. М. Особливості подолання віктимної поведінки жінок методом символдрама. URL: <http://medpsychology.pp.ua/viktyмна-povedinka-zhinok> (дата звернення: 14.02.2023 р.).

Олійник Анна,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Шопша Олена,
кандидат психологічних наук, доцент,
Міжрегіональна академія управління персоналом

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Підлітковий вік – це час підвищеної залученості до просоціальної поведінки, а також до антисоціальної та ризикованої поведінки. Частіше дослідження поведінки підлітків було зосереджено на соціальних контекстах, таких як сім'я та однолітки, біологічних факторах, статеве дозрівання та стать, і

характеристиках особистості, таких як емпатія та самоконтроль. А ось щодо власних чітких причин підлітків підтримувати позитивну поведінку та утримуватися від негативної поведінки набагато менше.

Спосіб життя, пов'язаний із ризиком для здоров'я, як правило, більш поширений серед людей із нижчих соціальних класів або людей із нижчою освітою. Ці види поведінки включають, наприклад, куріння, надмірне вживання алкоголю, недостатню фізичну активність, поганий режим сну, несприятливі харчові звички (наприклад, велике споживання жиру), вживання кави, а також залучення до ризикованих видів діяльності та сексуальних практик [2]. Оскільки така поведінка пов'язана як зі здоров'ям, так і з соціальним класом, можна припустити, що вони є факторами, що спричиняють соціально-економічні відмінності у ставленні до здорового способу життя.

Соціальне оточення дітей і підлітків, яке складається, наприклад, із сім'ї та однолітків, становить контекст, у якому поведінка навчається, заохочується та практикується. Деякі види поведінки, пов'язані зі здоров'ям, можна розглядати як наслідки різних стилів подолання стресу, спричинених соціальним середовищем.

Цілком можливо, що ті самі особливості соціального середовища, які становлять зв'язок між соціальним класом і пов'язаним зі здоров'ям способом життя, також впливають на зв'язок між соціальним походженням і освітою. Здобуття освіти може свідчити про те, що людина відчуває, що життя контролюється настільки, що можна будувати далекосяжні плани. Реалізація їх планів вимагає високої самооцінки і навряд чи можлива без підтримки найближчого оточення. Можна подумати, що цінність знань відображається на оцінці освіти, а також поведінки, що сприяє зміцненню здоров'я.

Саме тому учні вищого професійного училища можуть одночасно відчувати як тягу до ризикованої чи антисоціальної поведінки, так і до здорового способу життя.

Загалом, існує гіпотеза, що соціальне походження створює відповідну точку для розвитку способу життя, пов'язаного зі здоров'ям, і освітнього

шляху, яким індивід збирається слідувати. Походження людини, з одного боку, пропонує економічні ресурси для різних способів життя та освіти, а з іншого боку, створює соціальне середовище, в якому приймаються рішення щодо стилю життя та освіти. Це середовище складається з цінностей, соціальної підтримки та соціальних ресурсів для подолання життя. Взаємодія між способом життя та освітою утворює процес, під час якого люди отримують освіту союзники займають свої позиції щодо свого майбутнього здоров'я та соціального статусу. Цей процес впливає на відмінності в стані здоров'я між соціальними класами.

Феномен поведінки щодо здоров'я, що відрізняється залежно від тривалості освіти, яку люди збираються здобути, є очевидним у підлітковому віці, якщо вірити сучасним дослідженням. Молоді люди, які не відчувають, що освіта допоможе їм досягти хорошого життя, часто відвертають інтерес від школи. Це проявляється як у поведінці, що шкодить здоров'ю, так і в кількості часу, витраченого на дозвілля, групи однолітків або роботу.

Так, якщо говорити більш детально, то паління відіграє центральну роль у способу життя, який поступово призводить до низького рівня освіти та шкідливої для здоров'я діяльності з усіма витікаючими наслідками. Також саме паління може бути пов'язане з суб'єктивними скаргами на здоров'я. Натомість, найважливішими способами поведінки, пов'язаними зі здоровим способом життя підлітків, є щоденна фізична активність, проведення менше двох годин сидячого часу за екраном, дотримання здорового харчування та утримання від споживання алкоголю та тютюну. У літературі показано, що фізична активність і менше часу, пов'язане з сидячою поведінкою за екраном, пов'язані з меншою кількістю скарг на здоров'я. Подібним чином куріння та вживання алкоголю значною мірою пов'язані із суб'єктивним здоров'ям підлітків і можуть вплинути на якість життя та призвести до більшого тягаря хронічних захворювань у майбутньому. Проте досі не створено показника, який би виражав здоровий спосіб життя та встановлював зв'язок із суб'єктивними

скаргами підлітків на здоров'я, використовуючи комбінацію кількох форм поведінки щодо здоров'я.

Відповідно до теорії самовизначення, мотивація до здорового способу життя, прийнята для різних видів діяльності, залежить від підтримки навколишнього середовища психологічних потреб індивідів: на кшталт автономії, компетентності та відчуття зв'язку. Таким чином, відповідно до цієї теорії, важливі особистості (наприклад, вчителі чи батьки) беруть на себе першочергову роль у підтримці психологічних потреб дітей і підлітків, сприяючи їх мотивації до здорового способу життя.

Загалом, об'єднання різних моделей здоров'я для визначення міри здорового способу життя є активом, який може покращити рекомендації цієї психологічної проблеми. Це також може означати зміну парадигми у тому, як люди думають про спосіб життя як поєднання кількох здорових форм поведінки.

Список використаних джерел

1. Палічук Ю. І. Застосування здоров'язберезувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю : монографія. Чернівці-Вижниця : Черемош, 2014. 258 с.

2. Психологія здорового способу життя : комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни : навч. посіб. для студ. спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»/ КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 96 с.

3. Brindova D., Veselska Z.D., Klein D., Hamrik Z., Sigmundova D., van Dijk J.P., Reijneveld S.A., Geckova A.M. Is the association between screen-based behaviour and health complaints among adolescents moderated by physical activity? *Int. J. Public Health*. 2015. P. 139–145.

4. Huang R., Ho S.Y., Wang M.P., Lo W.S., Lam T.H. Reported alcohol drinking and mental health problems in Hong Kong Chinese adolescents. *Drug Alcohol Depend.* 2016. 164 p.

Омельченко Андрій,
здобувач 4 курсу
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
група СР-19
спеціальності 231 «Соціальна робота»,
Хмельницький національний університет;
науковий керівник:
Романовська Людмила,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки,
Хмельницький національний університет

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Нова українська школа ставить перед педагогічними працівниками нові виклики та вимоги до впровадження сучасних методів роботи. Реформування української системи освіти, пошук нових ефективних методів навчання та вдосконалення освітніх процесів вимагають постійного професійного розвитку педагогічних працівників закладів освіти. Зміни стандартів у сфері освіти вимагають модернізації процесу підвищення кваліфікації вчителів, з метою формування компетентних спеціалістів, здатних ефективно здійснювати педагогічну діяльність. Відповідно до Положення про психологічну службу в системі освіти України від 22 травня 2018 року серед освітян, які здійснюють соціально-педагогічну роботу в системі освіти, соціальні педагоги посідають важливе місце. Тому в нас виник інтерес до питання професійного розвитку вчителів Нової української школи, і зокрема соціальних педагогів.

Аналіз вітчизняних та зарубіжних праць показує, що активно досліджуються різні аспекти професійного розвитку вчителя: зміст

професійного розвитку вчителя підіймають у своїх працях Л. Красюк, С. Мірошник, Л. Пуховська, А. Росс, про систему та моделі пишуть Б. Джойс, М. Кохрен-Сміт, С. Літл, Л. Мартинець, О. Микитюк, М. Пахомова, а про методи та форми підвищення кваліфікації вчителя у своїх роботах розповідають О. Безсонова, О. Бігич, І. Грогодза, Н. Мукач, А. Черній та ін.

Теоретичні та практичні аспекти професійного становлення соціальних педагогів висвітлюють праці вітчизняних вчених: О. Безпалько, Р. Вайнола, І. Зверева, А. Капська, Г. Лактіонова, Л. Міщик, О. Пришляк, А. Рижанова, С. Харченко, Л. Стефан та ін. На фоні створення нових українських шкіл, запровадження інклюзивної освіти, змін у професійному розвитку вчителів та інших інновацій заслуговує на увагу питання професійного розвитку соціальних педагогів закладів загальної середньої освіти.

Так, професор Р. Вайнола визначає професійний розвиток особистості «як неперервний, динамічний процес залучення до професії, професійної реалізації та самореалізації, що здійснюється на основі об'єктивних умов професійної діяльності, під час якого відбувається якісне вдосконалення особистості як суб'єкта – представника певної Професія» [1, с. 232].

Професійний розвиток педагогічних працівників, насамперед, пов'язаний із розвитком їх особистості. Підтримуючи цю думку, неможна не погодитись із І. Хоржевською, яка вважає, що «професійний розвиток особистості пов'язаний із загальним розвитком людини: набуттям досвіду, нових знань і навичок, мотивацією та інтересами» [5, с. 111].

Аналізуючи сутність професійного розвитку соціальних педагогів, ми звернули увагу на праці вчених-педагогів О. Безпалька, А. Капської, Л. Міщик та ін. Соціальних педагогів готують загальні знання (світоглядні, спеціально-наукові, технічні), компетенції, навички та професійно зумовлені якості особистості (комунікативність, етика, інтроспекція, емпатія, психофізіологія) тощо. Тому професійний розвиток соціального педагога має включати діяльність, спрямовану на вдосконалення кожного із зазначених компонентів.

Науковець О. Пришляк заявляє, що для забезпечення професійного розвитку соціальних педагогів необхідно дотримуватись таких принципів:

– «Переваги самонавчання»; «Самостійної пізнавальної діяльності»; «Самостійного планування, реалізації та самооцінки результатів процесу професійного розвитку»; «Покладання на досвід колег, як джерело професійного зростання»; «Професійний розвиток, орієнтований на конкретні професійні та особисті запити, потреби та цілі, враховуючи рівень підготовки, психофізіологічні, когнітивні та особистісні здібності та наявні засоби»; «Залежність від індивідуальних програм»; «Систематичний професійний розвиток, включаючи постановку цілей, зміст, формат, методи, впровадження інструментів та оцінку результатів»; «Сприяти розвитку потреб і бажань клієнтів»; «Відповідальність фахівців за результати власного професійного розвитку» [3, с.145];

Знову підтримуємо дослідника О. Пришляка, який пропонує шлях удосконалення професійного розвитку фахівців у галузі соціальної освіти в Україні, що сприятиме ефективному професійному розвитку соціальних педагогів закладів загальної середньої освіти, а саме:

– забезпечити належне регулювання і правове регулювання цього процесу на державному рівні та розроблення стандартів професійного розвитку;

– мотивувати соціальних педагогів на позитивне професійне зростання, налагоджувати плідну співпрацю з фахівцями в галузі соціальної освіти та міжнародними організаціями з метою організації закордонних стажувань, програм обміну спеціалістами, масштабних проектів і програм;

– оптимізувати зміст та диверсифікувати реалізацію цього процесу соціальними педагогами з різних професійних асоціацій (стандарти професійного розвитку, розробка та вдосконалення кодексів професійної етики, впровадження та завершення програм наставництва, професійна кваліфікація, участь груп інтересів у та цільових групи, програми підвищення кваліфікації; підготовка та видання навчально-методичних і наукових праць; складання

професійних портфоліо, звітів про результативність соціально-просвітницької діяльності);

– активізувати професійне зростання фахівців у сфері соціальної освіти за допомогою мережі Інтернет (електронна пошта, ресурсний центр, електронна бібліотека, спеціалізовані форуми, відеочати для обміну повідомленнями та організації відеоконференцій, веб-семінарів тощо) [3, с. 146-147].

Аналізуючи праці вчених можемо зробити висновок, що професійний розвиток соціальних педагогів включає проектну діяльність з метою забезпечення можливостей професійної самореалізації та самовдосконалення. Тому професійний розвиток соціальних педагогів у закладах загальної середньої освіти вважається безперервним процесом. Це має відбуватися на основі відомих, модифікованих або новостворених розроблених форматів і способів організації підвищення кваліфікації. Це постійний процес відбору та комбінування різноманітних форм, методів тощо, найбільш придатних для конкретної ситуації, конкретного місця тощо.

Отже, при організації підвищення кваліфікації соціальних педагогів з наявних технологій, що впроваджуються в освітню систему, необхідно вибрати ті, які найбільше сприяють формуванню професійної компетентності у фахівців.

Список використаних джерел

1. Вайнола Р. Х. Особистісний розвиток майбутнього соціального педагога в процесі професійної підготовки: монографія. Запоріжжя : ХНРБЦ, 2008. 460 с.

2. Капська А. Й. Деякі аспекти професійної підготовки соціальних педагогів і соціальних працівників. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету ім. О. Довженка*. Серія : Педагогічні науки. 2010. № 15. С. 12–16.

3. Пришляк О. Особливості професійного розвитку фахівців соціально-педагогічної сфери. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 30. С. 144–147.

4. Соціальна педагогіка: підручник, за ред. проф. Капської А. Й. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 488 с.

5. Хоржевська І. М. Професіоналізм та професійний розвиток особистості. *Наукові праці. Державне управління*. Вип. 202, Т. 214. 2013. С. 110–113.

Омельченко Катерина,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Федосова Людмила,

кандидат психологічних наук, доцент,

Міжрегіональна академія управління персоналом

СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВИЙ РОЗВИТОК СЕКСУАЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЯК АКТУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА В УКРАЇНІ

Історично склалося так, що більшість досліджень і програм розглядали підліткову сексуальність як проблемну поведінку або «хворобу, якій найкраще запобігти», яка є аморальною та соціально неприйнятною – поза шлюбом – і має як фізичні (наприклад, ВІЛ чи небажана вагітність), так і психологічні наслідки (емоційні травми, депресивні епізоди тощо). Проте сучасні дослідження [1; 3] сексуальності підлітків припускають, що підліткова

сексуальність і пов'язана з нею поведінка не є апіорі проблематичною, а є частиною нормативного процесу розвитку.

З точки зору життєвого циклу, розвиток сексуальності починається з народження (або навіть раніше) і включає різноманітні поведінкові, стосункові та нормативні зміни протягом життя – підлітковий вік є одним із таких ключових переходів.

Під час статевого дозрівання статевий розвиток прискорюється. через ріст статевих органів і гормональні зміни, що проявляються як фізично, так і емоційно. Зі зростанням морального та когнітивного розвитку підлітки все більше розвивають абстрактні міркування та навички вирішення проблем, а також розмірковують про власні особистісні якості, а також про своє місце у світі – і про те, як вони підходять по відношенню до інших.

Молоді люди поступово розвивають свою сексуальну орієнтацію, починають формувати романтичні та сексуальні стосунки та експериментувати з різними практиками. Сьогодні початок статевого життя в підлітковому віці (у шлюбі чи поза ним) є нормативним у більшості культурних умов, і поява нових засобів контрацепції методи та аборти ще більше відокремили секс від вагітності та дітонародження.

Наявні дані свідчать про існування багатьох помилкових уявлень про сексуальне здоров'я підлітків. Більшість існуючих досліджень показують, що підлітки виражали безліч почуттів щодо сексуальності, особливо цікавість, бажання та задоволення, а також почуття незахищеності та занепокоєння.

Так, згідно останнім дослідженням [2] підлітки неодноразово висловлювали помилкові уявлення та цікавість щодо невинності, менструації, сексуальної сили, захворювань, що передаються статевим шляхом, і гомосексуалізму.

Цікавість до сексуальності серед дівчат і хлопців-підлітків, здавалося, була зумовлена невпевненістю, занепокоєнням, міфами та хибними уявленнями, які молоді люди мають щодо власного тіла та (майбутньої) здатності займатися сексуальними діями [3].

Їх невпевненість і занепокоєння, у свою чергу, спонукали підлітків таємно шукати джерела інформації про сексуальність, для чого вони поклалися в основному на однолітків, засоби масової інформації (еротичні книги, музика та фільми) та (для хлопців) вуличних агітаторів.

Крім того, програми, націлені лише на утримання, виявилися неефективними для запобігання сексуального ризику; оскільки вони суперечать потребам підлітка і правам людини досліджувати свою сексуальність.

Через те, що сексуальна активність майже завжди концептуалізується в термінах статевого пенісо-вагінального акту, і рідко стосується стосунків, задоволення, почуттів і розвитку здорової статевої позиції та сексуальності окремої особистості, подібні дослідження є особливо актуальними.

Таким чином, набуття підлітками соціальних, емоційних чи когнітивних навичок, які дозволяють їм орієнтуватися в інформації та стосунках, є важливою частиною розвитку для всіх підлітків, незалежно від того, чи є вони сексуально активними чи ні [2].

Сексуальний розвиток підлітків не відбувається ізольовано, а взаємодіє з іншими аспектами розвитку (наприклад, формуванням моралі, цінностей, ідентичності) і формується складною взаємодією між людьми та їх соціально-екологічним середовищем. Для сприяння та підтримки здорових результатів у підлітковому віці, статеве виховання та психологічний супровід підлітків повинен зосереджуватися на зміцненні особистісних компетенцій, впевненості та проявах емоційного інтелекту.

Докази в дослідженнях [3] показують, що здоровий розвиток сексуальності підлітків пов'язаний не лише зі статевим здоров'ям, але й із фізичним і психічним здоров'ям, а також із загальним особистим добробутом. Як зазначає О. Бялик, є «тонка грань, що розділяє дослідницьку сексуальну активність, яка зрештою сприяє позитивній сексуальній ідентичності та компетентності, та сексуальну активність, яка значно підвищує ризик заподіяння шкоди» [2]. Так, психологічний супровід та програма статевого

виховання полягає в тому, щоб допомогти молодим людям пройти ту «тонку грань», яка може відокремлювати потенційно позитивний сексуальний досвід від шкідливого.

Для цього програми та дослідження повинні включати значні зусилля для розуміти та зміцнювати можливості розвитку підлітків що зрештою впливає на їхнє благополуччя.

Тим не менш, й досі немає консенсусу щодо того, як визначити та виміряти позитивні аспекти сексуального розвитку підлітків. Наприклад, Всесвітня організація охорони здоров'я підкреслює, що сексуальність є «... центральним аспектом людського буття», який «переживається та виражається в думках, фантазіях, бажаннях, переконаннях, ставленнях, цінностях, поведінці, практиках, ролях і стосунках». ВООЗ далі визначає сексуальне здоров'я як «стан фізичного, емоційного, психічного та соціального благополуччя у зв'язку з сексуальністю», включаючи можливість відчувати «приємний і безпечний сексуальний досвід», і наголошує на сексуальних правах людини, наприклад, на рівність, конфіденційність, інформованість, свободу поглядів і можливість приймати рішення, пов'язані з шлюбом, вагітністю та пологами [1].

А, наприклад, національна комісія США у справах підлітків визначає сексуальне здоров'я як «здатність розвивати та підтримувати значущі міжособистісні стосунки; цінувати власне тіло; взаємодіяти з обома статями з повагою; і виражати прихильність, любов і близькість у спосіб, який відповідає власним цінностям» [3].

Таким чином, варто вирізняти здорову сексуальність як відмінність від сексуального здоров'я. Здорова сексуальність концептуалізується як охоплення семи областей сексуальна безпека та безпека, сексуальна повага, сексуальна самооцінка, стійкість до минулого сексуального досвіду, прощення минулих сексуальних подій, самовизначення у своєму сексуальному житті та комфорт у своїй сексуальності.

Вбачається певна необхідність моніторингу результатів здорового розвитку сексуальності не лише як важливих індикаторів громадського здоров'я, а й як маркерів певної гендерної рівності.

Список використаних джерел

1. Бялик О. В. Статева та сексуальна просвіта учнів в умовах формування загальноєвропейського освітнього простору. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»* – Додаток 1 до Вип. 5, Том ІУ (55) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». К. : Гнозис, 2014. 530 с.

2. Кириленко С. В. Деякі аспекти статевого виховання дітей // *Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини* : науково-методичний збірник / За ред. Т. В. Говорун. К. : Інститут змісту і методів навчання, 1996. С. 7–19.

3. Кравець В. Основні підходи до сексуальної соціалізації учнівської молоді в країнах Західної та Східної Європи. Статева соціалізація та підготовка учнівської молоді до сімейного життя у педагогіці та шкільній практиці зарубіжних країн : монографія / за ред. В. Кравця. Тернопіль : Астон, 2009. 178 с.

Онишко Віталій,
здобувач 1 курсу другого
(магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 231 «Соціальна робота»,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»;
науковий керівник:
Отрощенко Наталія,
кандидат педагогічних наук, доцент,

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЧИН РАНЬОГО НЕУСВІДОМЛЕНОГО ДЕВІАНТНОГО БАТЬКІВСТВА

Однією з найбільш проблемних ситуацій, що турбують суспільство – це збільшення кількості вагітних серед підлітків. Все більше дівчаток стають вагітними в роки навчання у закладі загальної середньої освіти, коли вони ще зовсім молоді й недосвідчені. Моральні принципи вони відставають у сторону. Така тенденція залежить від низки причин. На перший погляд, здається, що проблема ранньої вагітності вже не стоїть перед нашим суспільством. Підлітки вважаються досить обізнаними, а засоби контрацепції продаються у будь-якій аптеці. Але насправді рання вагітність зустрічається набагато частіше, адже про такі випадки не говорять у новинах, родичі про них мовчать, навіть навпаки, намагаються приховати всі наслідки.

Виховання дітей – це велика, серйозна і відповідальна справа, і ця справа, звичайно, важка. Відбутися тут легким трюком не можна, якщо ви народили дитину – це значить набагато років вперед ви віддали їй все напруження своєї думки, всю свою волю і всю свою увагу. Ви повинні бути не тільки батьком (матір'ю) і шефом своєї дитини, ви повинні бути ще й організатором власного життя, бо поза вашою діяльністю як громадянина, поза вашим самопочуттям як особи – не може існувати й вихователь.

Разом з тим, успіх сімейного виховання залежить від того, наскільки батьки були готові до батьківства і материнства, чи щирі й чесні у своїй любові до дітей. Цілість і єдність сімейного колективу – необхідна умова гідного виховання. Хто справді хоче правильно виховати своїх дітей, той повинен берегти цю єдність.

Народження дитини – величезне щастя для молодії сім'ї. Але недосвідчені батьки часто не помічають, що їх подружні відносини під загрозою. За статистикою, багато сімей розпадаються через два-три роки після народження дитини. Тому що поява малюка – перевірка для сім'ї на міцність, на вміння жінки та чоловіка пристосовуватися один до одного в життєвих обставинах. Одні виходять переможцями і продовжують підвищувати демографію в країні, а інші, на жаль, бачать тільки один вихід – розлучення. Тому проблемою номер один у вихованні дитини є проблема неусвідомленого батьківства, тобто неготовність до нової соціальної ролі – бути матір'ю та батьком, вони є неспроможними створити належні умови для повноцінного розвитку своєї дитини. Дитина активно розвивається, і вона не буде чекати доти, доки батьки «подорослішають» в моральному аспекті.

У соціально-педагогічній літературі підлітковою вагітністю прийнято називати факт очікування дитини неповнолітньою дівчиною. На нашу думку, гострота ситуації зовсім не в тому, що майбутня мама не досягла офіційного повноліття, біда в іншому: така вагітність у більшості випадків викликана тими чи іншими проблемами (соціально-педагогічними, психологічними, моральними чи юридичними) самої дівчинки або того середовища, в якому вона живе, і, значить, жодним чином не спрямована на щастя майбутньої дитини.

Цілком погоджуючись з низкою соціально-педагогічних досліджень з проблеми неусвідомленої підліткової вагітності, ми вважаємо, що трагедія підліткової вагітності в тому, що батьки і суспільство відвертається від юної вагітної. Але насправді цей «світ» відвертається від дівчинки набагато раніше, і вагітність часто буває саме наслідком цього, а не причиною.

Розглянемо причини раннього неусвідомленого девіантного батьківства:

1. Згвалтування. Треба зауважити, що велику частину таких згвалтувань здійснюють ніяк не маніяки, а друзі та знайомі. Але навіть якщо дівчинка-підліток стала жертвою нападу незнайомця, то знову ж таки, чому вона опинилася, наприклад, одна на вулиці в пізню годину? До того ж після

згвалтування не були прийняті необхідні профілактичні заходи, тому, що дівчинка так чи інакше не змогла розповісти батькам про те, що з нею сталося.

2. *«Ризикована поведінка»*. Часто вагітніють підлітки, які «зв'язуються» з поганою компанією. Але потрапляє дівчина в такі компанії знову ж таки від того, що, ставши в сім'ї та суспільстві самотньою і відкинутою, починає, по-перше, шукати «розуміння» де тільки можна, а по-друге, несвідомо вибирати найбільш ризикований (або, як ще кажуть, суїцидально-спрямований) тип поведінки. Тому вона особливо не піклується про наслідки подібного спілкування.

3. *Вагітність через незнання*. Нерідко навіть у наш освічений вік дівчатка насправді не відають, що творять. Часто розраховують на більш досвідченого партнера. А будучи надана в цьому питанні сама собі, дівчинка виявиться нездатною підібрати ефективні засоби контрацепції, не зв'яже з минулою близькістю збої в менструації, а збільшення талії вважатиме ознакою необхідності сісти на дієту. Тому «упущені» підліткові вагітності – це результат відсутності якісного, продуманого статевого виховання.

4. *Свідомий вибір підлітків*. Захищатися, захищатися і ще раз захищатися. Лише так можна свідомо визначитися, коли стати батьками. Лише так можна зберегти репродуктивне здоров'я, уникаючи хвороб, які передаються статевим шляхом. І лише так не доведеться приймати складне рішення: робити аборт чи ні.

Дуже часто у майбутньому в жінок, які штучно перервали першу вагітність, трапляються викидні або взагалі настає безпліддя. А психологічний дискомфорт, почуття провини та емоційний стрес залишаються на все життя. Фахівці у галузі медицини не втомлюються наголошувати, що саме контрацепція є одним із найдієвіших способів профілактики абортів. Як це буває в житті: коли молода жінка не сприймає свою вагітність, не налаштована на неї, ще не готова до появи в її житті дитини, вона наважується на таку серйозну операцію. Отож, контрацепція – це метод, який дає можливість молодим жінкам не тільки запобігти небажаній вагітності, а й мати свідомий

вибір, свідоме ставлення до того, коли народжувати, в якому віці, в якому статусі.

5. *Вагітність «запланована»*. Як правило, дівчинка прагне вирішити таким способом власні соціально-психологічні проблеми. Зокрема, затвердити власну цінність (Ніхто мене не любить, ну так я собі дитятко народжу, воно мене буде любити...»).

6. *Цікавість*. Це розповсюджена причина на початку статевого життя. Однак, за словами дослідників, деякі підлітки ще навіть не розуміють зв'язку між статевими відносинами і вагітністю.

7. *Наркотики і алкоголь*. Ці речовини призводять до зниження стандартів поведінки і моральних цінностей, які ведуть до більшої схильності дитини впливу з боку. Звичайно, це не єдині проблеми, пов'язані з вживанням наркотиків та алкоголю. Багатьом дівчатам підсипають наркотики в напій на вечірках, часто таке називають «згвалтуванням на побаченні» [1].

Напевно, кожен з нас чув чи бачив телепроект «Вагітна у 16». Він корисний як для батьків, які можуть вбачати свою провину у недостатній кількості уваги до дітей і обізнаності своїх дітей у темах інтимних стосунків, так і для підлітків, які живуть по максимуму і за принципом «зі мною таке не трапиться». Зазвичай до незапланованої вагітності підлітків призводить банальне незнання засобів контрацепції, або не бажання ними користуватися і знову таки від того, що немає страху завагітніти чи захворіти. А ще дівчата досі вірять, що дитиною вони втримають біля себе коханого хлопця та одружать на собі. Як підтверджує проект – цей метод не спрацьовує, а якщо хлопець і одружується, то жити з некою дівчиною буде не довго.

Так чи інакше, слід наголосити, що ніколи не буває єдиної причини виникнення вагітності у неповнолітньої дівчини. На це впливає відразу кілька чинників, і звинувачувати треба не підлітка, а обставини, що склалися. Наразі статеве дозрівання, а отже і статеве бажання, з'являється у дітей досить рано. Тому батьки повинні вести серйозну психологічну підготовку своєї дитини до

початку статевого життя, причому робити це треба заздалегідь, а не тоді, коли подібні відносини вже відіграють значну роль в її житті.

Прийнято вважати, що рання вагітність в Україні виникає частіше в неблагополучних сім'ях. Але сьогодні це не так. Раніше подібна тенденція спостерігалася, тому що діти з асоціальних сімей були надані самі собі. Зараз є деякий соціальний дисбаланс, і наявність фінансового достатку не робить дітей більш захищеними. Навіть навпаки, через матеріальні можливості вони стають менш розсудливими, особливо, при нестачі уваги з боку батьків.

Досвідчені психологи, розглядаючи проблеми ранньої неусвідомленої вагітності, вважають, що основну провину треба покладати саме на батьків. Їх некоректна поведінка є основною причиною того, що діти стають невідготовленими до статевого життя. Якщо між матір'ю і дочкою не існує відвертих відносин (через зайнятість, відсутність прихильності до дитини, асоціальної поведінки чи навпаки, через занадто сильну опіку), то ймовірність виникнення ранньої вагітності в такій сім'ї дуже велика.

Таким чином, соціально-педагогічна проблема вагітності серед підлітків полягає в тому, що зачіпає суспільство в цілому, але і, звичайно ж, треба мати на увазі, що в першу чергу, може постраждати дитина, яка народиться у матері-підлітка, якщо її мама не замислювалася над наслідками статевих відносин. Кожна дитина, незалежно якого вона походження, заслуговує кращого і це найважливіше, про що повинна замислюватися кожна дівчина, будучи ще в підлітковому віці.

Список використаних джерел

1. Маленька мама. Преса. Суспільство. URL:
<https://presa.com.ua/psykholohiia/malenka-mama.html>

Опанасенко Дар'я,
здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Раєвська Яна,

доктор психологічних наук, професор,

директор Навчально-наукового інституту

психології та соціальних наук,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Педагогічні інновації – одна з найбільш актуальних тем дискусій та досліджень з проблем вищої школи. Особливий інтерес до проблематики педагогічних та психологічних особливостей інтерактивних методів обумовлений подальшим переосмисленням цілей освіти сьогодення, що потребує формування компетентної, конкурентоспроможної, мобільної, творчої, ініціативної особи з гнучким, нестандартним мисленням. У свою чергу, реалізація особистісно орієнтованого підходу до освіти вимагає впровадження інтерактивних методів викладання.

Встановлено, що традиційне або репродуктивне навчання формує «конвергентне» мислення, коли на задане питання дається відповідь, прийнята в даній культурі, чи кілька варіантів відповідей, які були раніше сформульовані у цій культурі. При пасивному методі навчання головна роль належить викладачеві, студенти ж є пасивними слухачами [5, с. 69]. В свою чергу, активний метод навчання передбачає підвищену пізнавальну активність молодих людей, при цьому відбувається взаємне спілкування педагога та здобувачів освіти, які стають активними учасниками освітнього процесу [1, с. 35].

Незважаючи на назначені положення, в умовах тривалого дистанційного навчання, трансформація освітнього простору в напрямку імплементації до нього інтерактивних методів навчання залишається недостатньо розробленого, що підтверджується невеликою кількістю публікацій з цього питання. Це значною мірою пов'язано з недостатнім розумінням психології реалізації в освіті даних навчальних інструментів, що визначило актуальність поточного дослідження.

З точки зору психології реалізації сучасного компетентісного підходу в освіті розглядають наступні моделі навчання та провідні освітні стратегії. До моделей навчання відносяться програмоване (репродуктивне), когнітивне (проблемне), контекстне (діяльнісне) та особистісно орієнтоване навчання [5, с. 68]. При програмованому навчанні здобувач повторює почуте, когнітивне розвиває інтелект, перетворює знання в дію, в свою чергу, особистісно орієнтоване створює умови для взаємообміну культурних цінностей і позицій. На основі традиційного навчання виникла інформуюча освітня стратегія, коли відбувається відбір інформації для формування. На основі інтерактивного навчання з'явилися проблемна, або дискусійна та ігрова стратегії. У проблемній стратегії знання актуалізуються в момент вирішення проблеми, що містить протиріччя. В ігровій стратегії відбувається програвання знання в передбачуваній ситуації.

Інтерактивне навчання – найкраща практика навчання, оскільки воно орієнтоване на досягнення конкретних цілей, формує аналітичне та критичне мислення, виробляє здатність до вдосконалення та самовдосконалення, готує до ризику, креативності, підприємливості, конкурентоспроможності. Здобувачі освіти при цьому включаються до загальної групової діяльності, відбувається переорієнтація уваги з власного «Я» на іншу людину [3, с. 9]. Вони осягають матеріал найбільш повно, застосовують отримані знання на практиці і в реальному житті.

Психологічні аспекти інтерактивного навчання – це психологічні закономірності засвоєння знань, умінь, навичок; психологічні механізми

навчання та навчальної діяльності; облік індивідуальних особливостей та формування необхідних якостей здобувачів освіти; навчання способів комунікації з іншими людьми; взаємини між здобувачами освіти та викладачами.

Щоб отримати якісні знання, дуже важливий психологічний комфорт, здобувачі повинні отримувати від процесу освіти лише позитивні емоції. Виробляється емоційний інтелект – здатність усвідомлювати емоції і керувати ними, формується емпатія – співпереживання іншій людині [2, с. 37]. Педагог, який проводить інтерактивні заняття, має бути компетентним, порядним, бути свого роду джерелом натхнення для учнів. Він зобов'язаний володіти культурою мислення, вміти аналізувати відомості та доносити їх до студентів.

Під час інтерактивних занять зі здобувачами освіти можуть виникнути деякі психологічні бар'єри. Це, наприклад, страх того, хто навчається перед оцінкою його думки у випадках, коли вони не збігаються з думкою більшості або слабка активність здобувачів. Іноді активність здобувачів пригнічується лідером групи. А для деяких групова робота – взагалі спосіб нічого не робити. Але все це можна подолати.

Крім того, позначаються відмінності в пізнавальній сфері юнаків і дівчат. Для дівчат більше підходять традиційні методи навчання, юнаки повинні навчатися в системі наукового пошуку, експедицій, походів, в атмосфері суперечок і суперництва [4, с. 96]. Потрібно налаштувати і тих, та інших на спільну конструктивну роботу, зацікавити, допомогти їм проявити ініціативу, показати ерудицію, проявити індивідуальність, навчити спілкуватися з однокурсниками, вирішувати конфлікти, йти на компроміси, аналізувати та самоаналізувати особистості, формувати ціннісно-орієнтаційну єдність групи, виробляти моральні норми і правила спільної діяльності, бути доброзичливими.

До дієвих інтерактивних методів навчання відносяться ігри, проблемно-дискусійні стратегії, модерації [2, с. 34-35]. Так, гра – це метод інтерактивного навчання, який дозволяє навчатися на власному досвіді шляхом спеціально організованого та регулярного «проживання» життєвої чи професійної ситуації.

Загалом ігри сприяють становленню гармонійного, конкурентоспроможного, мобільного, гнучкого молоді людини із задатками лідера, якому притаманні нестандартне мислення, креативність, комунікабельність, високі моральні та моральні якості.

Важлива роль в інноваційних методах навчання належить проблемно-дискусійній стратегії. Різновидами дискусії є суперечки, диспути, дебати. Дискусія організується педагогом як обмін думками, в якому студенти відстоюють особисті суб'єктивні точки зору з досліджуваного питання, причому всі залучаються в активну взаємодію. Під час дискусії виробляється поважне ставлення до думки опонентів, формується навичка говорити по суті, виступати публічно, працювати у групі однодумців. Кожна точка зору в дискусії має право на існування, людина отримує можливість побачити явище очима інших людей, може змінити звичну позицію.

Цікава технологія модерації, яка є досить складною формою організації навчання здобувачів освіти на трьох рівнях: 1) предметний або змістовний рівень; 2) рівень переживання (досвід, почуття, бажання); 3) рівень взаємодії (комунікація та співробітництво у групі). Виділяються чотири етапи модерації: визначення теми і цілей дискусії; збір всіх точок зору; спільна оцінка отриманої інформації; підведення підсумків. Педагог і здобувач при застосуванні технології модерації є рівноправними учасниками освітнього процесу. Здобувач освіти перестає бути об'єктом навчання, займаючи активну позицію. У молодих людей формується самостійність у прийнятті рішень, готовність нести відповідальність за свої дії, виробляються впевненість у собі, цілеспрямованість та інші важливі якості особистості. При використанні технології модерації принципово змінюється роль викладача. З «контролюючого органу» педагог перетворюється на досвідченішого товариша, що грає в одній команді зі здобувачами. Зростає авторитет педагога, довіра до нього.

Таким чином, інтерактивне навчання передбачає інтенсивну взаємодію здобувачів освіти, воно вчить молодих людей працювати в команді, формує їх психологічні особливості, розвиває раціонально-логічну, емоційно-мотиваційну

та поведінкову сферу майбутнього фахівця. В інноваційному навчанні акцент робиться на компетентнісному, психологічному підходах, а в центр освітнього процесу ставиться особистість з властивою індивідуальністю. При такому навчанні кардинально змінюється роль викладача, який із простого передавача знань перетворюється на консультанта, експерта та активного наставника. За інноваційним та інтерактивним навчанням – сьогодення та майбутнє вищої школи.

Список використаних джерел

1. Башкір О. І. Активні й інтерактивні методи навчання у вищій школі. EDUCATIONAL CHALLENGES. 2019. №60. С. 33–44.
2. Беленька Г. В. Інтерактивні методи навчання як засіб розвитку критичного мислення студентів. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2020. №16. С. 33–46.
3. Кравчина Т. В. Лінгводидактичний аспект упровадження інтерактивних методів навчання. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2016. № 4. С. 9.
4. Низовець-Кропта О. А. Впровадження інтерактивних методів навчання у процес професійної підготовки майбутніх психологів. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2016. №9. С. 94–98.
5. Петрук В. А. Психолого-педагогічні аспекти використання інтерактивних методів навчання. *The Unity Of Sciens*. 2015. Вип. 1. С. 68–71.

Паламарюк Іванна,

вчитель математики приватного закладу

Гімназія «Соломон», м. Чернівці;

Скоролітня Аліна,

здобувачка третього (освітньо-наукового)

рівня вищої освіти
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»;
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
Тимчук Людмила,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки та соціальної роботи
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ – ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ

Ціною людського життя Україна відстоює право залишатися незалежною, повноправною цивілізованою європейською державою, яка толерує цінності демократичного, гуманного, відкритого суспільства. Головною темою сьогодення є війна. Народ України став єдиним цілим задля нашої спільної перемоги. Позаяк, війна стала лакмусом виявлення багатьох проблем і шансом осмислити й радикально викоренити їх причини.

Ще до війни в нашій країні точилися дискусії про якість математичної освіти, її значення для майбутнього. Війна унаочнила її важливість. Суспільство переконалося, що сучасні війни – це, насамперед, війни технологій. Надсучасне обладнання може перетворитися на звичайний бінокль, якщо не розуміти, як це працює і як ним користуватися. Артилерист не розрахує траєкторію влучення снаряду без математики. Кваліфіковані працівники з математичними знаннями конче потрібні країні й для відновлення зруйнованих війною об'єктів промисловості, будівництві, для розвитку технологій. Аргументів безліч. Тих, що підкреслюють нагальність і гостроту питання про якість освіти. Ми захищаємо майбутнє України, а без зміни якості освіти воно неможливе.

Знаковою у цьому сенсі є започаткована ще до війни освітня реформа, відома під аббревіатурою «НУШ». У Концепції Нової української школи визначено, що результат і водночас показник якісної освіти уособлює покоління патріотів України, у світогляді яких засадничими цінностями є розбудова українського суспільства й економіки та зайняття Україною гідного місця серед світових держав.

Навчання математики у цій місії відведено роль провідного і дієвого інструменту формування у підростаючого покоління конструктивного логічного та алгоритмічного мислення, високого рівня технічної грамотності, мотивованості й готовності працювати в наукомістких областях. Масове набуття таких компетентностей засобами математики як мови науки, техніки та технологій уможливить реалізацію викликів, які постали перед нинішнім суспільством як через війну, так і продиктованих потребами збереження та подальшого підвищення статусу України як провідної світової держави в наукомістких галузях, зокрема в комп'ютерних та інформаційних дисциплінах, авіаційній та космічній галузях; проведення наукових досліджень і технічних розробок на сучасному світовому рівні; розвиток технологічного, економічного й оборонного потенціалу держави; інтенсивний розвиток усіх галузей народного господарства та оновлення виробничої бази на засадах сучасних технологій, автоматизації та роботизації; масова інформатизація та комп'ютеризація.

Нова українська школа покликана сформувати в дітей «уявлення про математику як один із провідних інструментів пізнання навколишнього світу та керування ним, про важливість математичних знань і алгоритмічного мислення для самореалізації в сучасному світі на належному фаховому рівні; заохотити учнів/учениць до набуття математичних знань та активного їх застосування» [1, с. 3].

З огляду на філософію НУШ, сучасні акценти й завдання математичної галузі, пріоритетне місце в організації освітнього процесу на уроках математики відведено інтерактивним технологіям навчання.

Теоретичні й практичні аспекти застосування інтерактивних технологій описані в роботах О. Біди, Г. Волошиної, О. Єльнікової, О. Комар, Т. Кравченко, А. Мартинець, М. Скрипник, О. Пехоти, Л. Пироженко, О. Пометун та інших.

Дослідники визначають інтерактивне навчання як «спеціальну форму організації пізнавальної діяльності, яка має конкретну, передбачувану мету – створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність» [2, с. 7].

Учень – активний суб'єкт освітнього процесу, який виявляє самостійність у виробленні та прийнятті рішень, готовий нести відповідальність за свої дії, впевнений у собі, цілеспрямований. Вчитель – консультант, наставник, партнер. Завдання вчителя – визначити напрям роботи, створити умови для ініціативи учнів; грамотно організувати діяльність учнів.

Актуальність застосування інтерактивних технологій у роботі нинішньої школи корелює певним чином і з так званою «теорією поколінь». Діти покоління Z (10-24 років) та Альфа (0-9 років) народилися у світі, в якому алгоритми постійно змушують їх натискати, «скролити» і «свайпати» з шаленою швидкістю. Сучасні діти є плодом суперечливого і мінливого часу. Однозначно, діти покоління Z і Альфа не хочуть диктаторського тиску з боку дорослих, не терплять примусу й утиску їх прав і свобод. Натомість прагнуть партнерства на засадах поваги їх поглядів і позицій.

Це діти, які прагнуть свободи, поваги, справедливості; самостійного пошуку рішень; творчості (змінювати себе і світ); партнерської взаємодії зі старшим поколінням.

Панівне місце в новій освітній реформі займає педагогіка партнерства, сутність якої полягає в демократичному та гуманному ставленні до дитини, забезпеченні права на вибір, на власну гідність, на повагу, навіть на опір, врешті право бути такою, якою вона є, а не такою, якою хочуть її бачити вчитель чи батьки. Для освітньої справи партнерство на сьогодні є найбільш конструктивною моделлю стосунків між дітьми та педагогами. Це поважлива

взаємодія всіх учасників освітнього процесу на основі рівності, порозуміння, поваги та любові.

Інтерактивні вправи на уроках математики зорієнтовані на:

- розвиток належності мислення школярів, певної самостійності думок: спонукають учнів до висловлення своєї думки, стимулюють вироблення творчого ставлення до будь-яких висновків, правил тощо. Деякі з інтерактивних вправ спрямовані на самостійне осмислення матеріалу, допомагають замислитися («Чи справді це так?»), дослідити факти, проаналізувати алгоритм розв'язків, розуміти їхню суть, перевірити і себе і свого товариша, знайти помилку;

- розвиток опору до навіювання думок, зразків поведінки, вимог інших: спонукають учнів до відстоювання власної думки, створюють ситуацію дискусії, зіткнення думок. Коли в завданнях наявна певна проблемна ситуація, то розв'язання їх в умовах інтерактивних технологій активно стимулює діяльність мислення, спрямовану на подолання протиріччя, непорозумінь. Через зіткнення поглядів учні осягають суть, причини дій, вчинків;

- вироблення критичного ставлення до себе, уміння бачити свої помилки та адекватно ставитися до них; сприяють розвитку таких умінь, як бачити позитивне і негативне не тільки в діях товаришів, а й у власних; порівнювати себе з іншими й ретельно себе оцінювати. Ці вправи сприяють самопізнанню особистості і на цій основі взаєморозумінню вчителів і учнів та розумінню школярами вимог і критичних зауважень учителя. А розуміння власних дій є необхідним для формування дисциплінованої поведінки. Завдяки правильному, адекватному усвідомленню не лише позитивного, а й негативного у власній поведінці, діях, навчанні виникає критичне ставлення до себе, що конче потрібне насамперед для сприймання вимог інших;

- розвиток пошукової спрямованості мислення, прагненню до знаходження кращих варіантів вирішення навчальних завдань: передбачають вправи, які ставлять дітей у реальну ситуацію пошуку. Інколи вони пропонують нестандартні виходи із ситуацій, які ми, дорослі, часто відкидаємо як нереальні,

неможливі. Такий категорійний підхід до ідей дитини гальмує в неї бажання ділитися власними ідеями, підриває віру у свої можливості;

- інтерактивні вправи спрямовані і на розвиток уміння знаходити спільні рішення з однокласниками; на підвищення інтересу школярів до вивченого матеріалу.

З огляду на наведені вище аргументи, інтерактивне навчання дозволяє розв'язати одразу кілька завдань: розвиває комунікативні вміння й навички, допомагає встановленню емоційних контактів між учасниками процесу, забезпечує виховне завдання, оскільки змушує працювати в команді, прислухатися до думки кожного. Використання інтерактиву знімає нервову напруженість, дає можливість змінювати форми діяльності, переключати увагу на основні питання.

Список використаних джерел

1. Модельна навчальна програма «Математика. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Мерзляк А.Г., Номіровський Д.А., Пихтар М.П., Рубльов Б.В., Семенов В.В., Якір М.С., 2021.

2. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: науково-методичний посібник / О.І. Пошетун, Л.В. Пироженко ; за ред. О.І. Пошетун. Київ : Видавництво А.С.К., 2004. 192 с.

Панько Наталія,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група ТУ-8-21-М1ПС (2.0здс)
спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОЇ САМОТНОСТІ ЯК ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Самотність як проблема особистості існувала в усі часи, проте саме в наш час вона стала особливо відчутною. У сучасному швидкоплинному світі особистість зі своїми потребами і проблемами, часто не знаходить свого призначення.

Людина стає самотньою тоді, коли усвідомлює неповноцінність своїх відносин із людьми, особисто значимими їй і також відчуває найгостріший дефіцит задоволення потреби у спілкуванні. Дане відчуття не завжди супроводжує соціальну ізоляцію індивіда.

Коректно самотність розглядати в двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як фізичний прояв відносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей). Останнім є стан, що піддається спостереженню, регулюванню і в якійсь мірі контролю.

Сприйняття жінкою самотності залежить від психологічних особливостей жінки, яка об'єктивно чи суб'єктивно переживає цей стан. Відчувати стан самотності можуть як одинокі, так і заміжні жінки. Заміжні можуть приходити до цього стану, виходячи заміж за психологічно незрілу особистість, а одинокі – через самозвинувачення та відсторонення від світу. І все ж таки ці типи жінок об'єднують певні психологічні особливості, ймовірність наявності яких, буде наведена у емпіричному дослідженні. Сюди відноситься низька самооцінка, розмиті особисті кордони, негативне самовідношення, продиктоване наслідком дитячих психотравм, низький рівень комунікативних навичок.

При почутті стану самотності соціальні ролі жінки знаходяться у незбалансованому стані. А саме, надання підвищеної уваги ролі працівника віднімає час і енергію для виконання ролі матері та друга. Але це призводить до швидкого виснаження і професійного вигорання, а також погіршення відносин

між матір'ю і дитиною. Стає зрозуміло, що при почутті стану самотності кожна соціальна роль жінки не може бути виконаною у належному стані.

Завданням емпіричної частини нашої роботи є створення методологічного комплексу дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей жінок, які страждають від почуття стану самотності та підбір психодіагностичних методик.

Для досягнення поставленої мети нами були використані наступні методи та методики:

- опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона;
- тест «Визначення загальної самооцінки» (Хмельовської І.О.);
- шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI);
- опитувальник «Психологічні кордони» Е. Хартмана;
- методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів (за В.В. Бойко).

За допомогою цих методик було визначено рівень відчуття самотності в цих жінок, наскільки високим є почуття тривожності, адекватність самооцінки, наявність чи відсутність і якість психологічних кордонів та діагностовано перешкоди у встановленні емоційних контактів з людьми.

Отже, психологічні особливості жінок, які страждають від почуття стану самотності:

- відсоткове співвідношення почуття стану самотності у розлучених становить 50% - високий рівень, і у заміжніх – 45 % (середній рівень).
- висока тривожність у 55 % розлучених та 35% у заміжніх жінок;
- низька самооцінка у 60% розлучених та 20% заміжніх жінок (середня 50%).
- занадто тонкі психологічні кордони мають 60 % розлучених 55% у заміжніх жінок;
- високий рівень перешкод у встановленні емоційних контактів у розлучених і заміжніх жінок (65% і 55 %).

Виходячи із даних емпіричного дослідження була розроблена відповідна психокорекційна програма. Ця програма складається з трьох етапів. Отже, першим етапом програми є корекція низької самооцінки, другим – побудування адекватних особистих кордонів і третім етапом – надання методичних рекомендацій щодо подолання перешкод у встановленні емоційних контактів.

Рекомендовано записатись у спортзал або на вивчення танців, шейпінг тощо. Доречним буде зайнятися арт-терапією: малювання, вишивка, в'язання. Таким чином, розшириться коло друзів, будуть вироблятися навички спілкування і проходити хандра. Життя наповниться новими фарбами, що позитивно вплине на настрій. І почуття стану самотності поступово почне зникати.

Петровська Діана,
здобувачка 4 курсу
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
група СР-19
спеціальності 231 «Соціальна робота»
Хмельницький національний університет;
науковий керівник:

Голова Наталія,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент
кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки,
Хмельницький національний університет

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ НАПРЯМИ РОБОТИ З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕННИМИ ОСОБАМИ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

Поява вимушених переселенців – виклик для України та її соціальної політики, системи соціальних служб та соціальних працівників, адже чинна в

країні система соціальної підтримки не передбачала роботи з такою групою клієнтів, а фахівці не були підготовлені для неї, не володіли належним методологічним і правовим інструментарієм для роботи.

Вчені А. Акмалова, В. Капіцин у соціальній роботі з вимушеними переселенцями виокремлюють три сфери життєдіяльності людини, через які відбувається адаптація, пристосування переселенців [3].

1. *Природно-антропологічна сфера*, для якої постає механізм територіальної реабілітації та соціальної адаптації на новому місці. Оскільки дана сфера пов'язана з домівкою, природою, системою побутового обслуговування, переселенцю необхідна допомога в створенні нової ідентичності на новому місці.

2. *Агентно-професійна сфера* покликана забезпечити професійну адаптацію завдяки отриманню місця роботи, конкурентоспроможних якостей, їх репрезентації на ринку праці, збереженню трудової практики за фахом. У цьому випадку соціальний працівник активно співпрацює зі службами зайнятості, які займаються працевлаштуванням переселенців.

3. *Духовно-культурна сфера* допомагає підтримувати духовні цінності й духовну гідність. Тому найголовнішим завданням для соціальних працівників є допомога у відновленні та задоволенні духовних, соціокультурних потреб переселенців.

В. Панок виділяє наступні напрями роботи з вимушеними переселенцями:

1. *Соціальний напрямок* (робота здійснюється в контакті з різними відомствами, в тому числі з пенсійним фондом) містить у собі: проведення соціальних консультацій; проведення заходів щодо соціальної реабілітації в стаціонарних і нестаціонарних умовах; соціальна діагностика; допомога мігрантам в одержанні пенсій і допомог; сприяння організації груп самопомоги і взаємодопомоги; виявлення осіб з девіантною поведінкою з числа мігрантів і асоціальних родин; профілактика бездомності (включаючи сприяння в одержанні гуртожитку, тимчасового житла чи придбанні власного житла); профілактика дитячої безпритульності (включаючи влаштування дітей

у дитячі будинки і будинки-інтернати); сприяння поверненню майна ВПО і одержанню ними компенсацій; взаємодія з різними державними установами і громадськими організаціями з питань допомоги мігрантам.

2. *Соціально-інформаційний напрям* (робота здійснюється в контактi з Держкомстатом та засобами масової інформації): інформування ВПО про діяльність соціальних служб; збір інформації про вимушених переселенців і її систематизація з метою організації оптимальної соціальної роботи з даною категорією населення.

3. *Соціально-психологічний напрям* (робота здійснюється в контактi з органами освіти й охорони здоров'я): психологічне консультування; психологічна корекція і допомога в соціальній адаптації; психологічна допомога в гострих кризових ситуаціях і умовах після травматичного стресу; психопрофілактика стресу; проведення психологічних тренінгів; навчання аутотренінгам і психологічній саморегуляції; психологічна діагностика розвитку дітей і підлітків з родин переселенців.

4. *Соціально-педагогічний напрям* (робота здійснюється в контактi з органами освіти, охорони здоров'я і правопорядку): проведення консультацій з питань родини і виховання дітей; соціально-педагогічна робота з дітьми і підлітками; спеціалізована (корекційна) соціально-педагогічна допомога дітям підліткам, що потребують її; соціально-педагогічна допомога дітям і підліткам, що мають проблеми в навчанні (педагогічна занедбаність); контроль за одержанням освіти дітьми і підлітками з родин вимушених переселенців; професійне консультування і сприяння одержанню професійної освіти підлітками і молоддю.

5. *Соціально-правовий напрям* (робота здійснюється в контактi із судовими і правоохоронними органами): захист прав ВПО; надання ВПО інформації про їхні права й обов'язки; соціально-правове консультування.

6. *Медико-соціальний напрям* (робота здійснюється в контактi зі службами охорони здоров'я): медико-соціальне консультування; надання долікарняної медичної допомоги; сприяння в проведенні диспансеризації;

виявлення хронічно хворих і непрацевдатних і організація для них спеціалізованих медико-соціальних консультацій; соціально-психіатрична діагностика і допомога; надання сприяння в придбанні ліків і інших медичних засобів; за необхідності виділення фінансової допомоги на лікування; направлення у спеціалізовані медичні установи.

7. *Фінансовий напрям* – надання стартової допомоги (надання позичок): надання фінансової допомоги на основі принципу індивідуального підходу до кожної конкретної ситуації.

8. *Соціально-економічний напрям*: консультування з соціально-економічних питань; надання допомоги в досягненні економічної самостійності; сприяння підвищенню рівня доходів вимушених переселенців.

9. *Матеріальний напрям* (робота здійснюється в контакті з громадськими організаціями): надання продуктової допомоги продуктами харчування; надання речової допомоги; надання іншої натуральної допомоги (ліки, будматеріали тощо).

10. *Соціально-трудоий напрям* (робота здійснюється в контакті із службами зайнятості населення):сприяння в одержанні основної і додаткової роботи; сприяння у відкритті власної справи; консультування з питань працевлаштування, зайнятості і профорієнтації; допомога в професійній підготовці і перепідготовці [1].

Перелік напрямів як і їхнє змістове наповнення сьогодні є далеко недосконалими та потребують ретельного аналізу й розвитку. Так, якщо соціальна робота у фінансовому напрямі досить обмежена, то за рахунок удосконалення організаційних і технологічних елементів можливе значне поліпшення соціальної роботи в інших напрямках.

Проблематика дослідження вимагає більш ретельного аналізу соціально-педагогічного напрямку роботи з дітьми із зони бойових дій. Так, І. Зверева та ряд інших дослідників у соціально-педагогічній роботі з переселенцями виокремлюють дві групи проблем, які потребують негайного вирішення:

– *об'єктивні*, пов'язані із забезпеченням правової нормативної бази фінансування, матеріального постачання, забезпеченням життєдіяльності переселенців, а також підготовкою штату соціальних працівників;

– *суб'єктивні* – підтримка правової гідності людини, допомога у «відновленні» функцій в новому мікросоціумі для її успішної самореалізації, забезпеченні умов для формування у особистості соціальних якостей, а також соціально-психологічна підтримка [2].

А. Капська виокремлює такі функції соціального працівника, успішна реалізація яких, на нашу думку, сприятиме налагодженню ефективної соціально-педагогічної роботи з вимушеними переселенцями:

– соціально-побутова – сприяння у наданні необхідної допомоги у поліпшенні житлових умов або забезпеченні житлом, організації нормального побуту;

– соціально-медична – організація роботи по проведенню профілактики захворювань, співпраця з закладами охорони здоров'я у наданні медичної допомоги;

– соціально-педагогічна – створення сприятливих умов для соціальної адаптації, всебічного розвитку особистості, виявлення та задоволення соціокультурних потреб та інтересів у різних видах діяльності;

– соціально-психологічна – проведення консультацій, здійснення корекції міжособистісних відносин людей у різних соціальних інститутах, надання допомоги у соціальній реабілітації [4].

Отже, оскільки проблема переселенців зі сходу України має комплексний характер, що пов'язано з наявністю у ній як об'єктивного, так і суб'єктивного чинника, то й соціально-педагогічна допомога, соціальна робота з цією категорією населення має носити інтегрований характер, включати всю сукупність необхідних заходів, та забезпечувати ефективне їх виконання основних функцій у їхньому гармонійному поєднанні.

Список використаних джерел

1. Балакірєва О. В. Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб. URL: <http://www.uisr.org.ua/news/36/83.html>
2. Внутрішньо переміщені особи / УВКБ ООН (The UN Refugee Agency). URL: <http://unhcr.org.ua/uk/novini/novyny/1293-vnutrishno-peremishcheni-osobi>
3. Діхтяренко А. Потреби та проблеми внутрішньо переміщених осіб. URL: <http://www.khpg.org/en/pda/index.php?id=1451930074>
4. До відома громадян, які переселяються з тимчасово окупованої території та районів проведення антитерористичної операції. URL: <http://chernjust.gov.ua/index.php?page=1404733605>

Пивоваренко Карина,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 231 «Соціальна робота»,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»;
науковий керівник:

Краснова Наталія,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної педагогіки,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ЗАНЕДБАНІСТЬ ЯК ЧИННИК АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

На сьогоднішній день в нашій державі відбуваються глобальні перетворення в економічному, політичному, соціальному і моральному

напрямах, що ставить перед суспільством формування компетентної молоді людини, яка буде відповідати новим трансформаційним умовам життя.

Зміна ціннісних орієнтацій, матеріальних можливостей, зниження культурного рівня підростаючого покоління, кризовий стан інституту сім'ї створюють таку ситуацію, при якій батьки все менше приділяють уваги розвитку і вихованню дитини, перекладаючи цю відповідальність на заклади освіти. Неприятливе соціальне оточення, низький освітній та культурний рівні батьків, помилки у вихованні, конфлікти в родині, матеріальне неблагополуччя сім'ї сприяють розвитку педагогічної занедбаності дітей.

Аналіз наукової літератури показав: А. Лічко, А. Лучинина та ін. досліджували вплив соціальних, психологічних, біологічних факторів на формування особистості; наукові доробки Г. Золотової, Н. Дмитрієвої, М. Ковальчук та ін., присвячено формуванню адиктивної поведінки підростаючого покоління; соціальні та соціально-педагогічні чинники девіантної поведінки підлітків розглянуто у роботах А. Капська, І. Зверева, О. Безпалько та ін.

Однак, протиріччя між зростанням темпів вживання психоактивних речовин у підлітковому середовищі, між великим спектром мотивів уживання тютюну, алкоголю, наркотиків та реальним рівнем невизначеності такого чинника адиктивної поведінки підлітків як соціально-педагогічна занедбаність й зумовили вибір теми нашої статті, *метою* якої стало – розглянути соціально-педагогічну занедбаність як чинник адиктивної поведінки підлітків.

До головних новоутворень підліткового віку відносять: природно-культурні (розвиток усіх систем організму, статеве дозрівання); соціально-культурні (оволодіння новими знаннями, розвиток інтересів у різних сферах, формування групового інстинкту, залучення до романтичних ідеалів), самовиховання в значущих сферах (фізичне вдосконалювання, індивідуальні інтереси); соціально-психологічні (подолання кризи особистої ідентичності через поглиблення та розширення самооцінки, ідентифікація зі статевовіковою

та референтною групою однолітків, набуття навичок саморегуляції в значущих сферах поведінки й взаємостосунків) [4, с. 130].

Педагогічна занедбаність – такий «рівень невихованості», який виражається в несформованості важливих соціальних якостей особистості, актуальних для певного віку [1, с. 46]. Вона може сягати такого рівня, при якому вбачається безконтрольність дій підлітка, поява асоціальних тенденцій, небажання засвоювати соціально-педагогічні впливи. Соціальна занедбаність – це слабка розвиненість соціально-комунікативних якостей; низька здатність до соціальної рефлексії; труднощі в оволодінні соціальними ролями; важка навчуваність, важковиховуваність [3, с. 220]. Соціально-педагогічна занедбаність є станом особистості дитини, який виявляється у несформованості у неї властивостей суб'єкта діяльності, спілкування та самосвідомості і концентровано виражається у порушеному образі «Я» [3, с. 220]. Цей стан зумовлений соціально-педагогічною ситуацією розвитку, яка характеризується неадекватною соціальною активністю дитини, з одного боку, та дезінтегруючим впливом мікросоціуму на процеси соціалізації та індивідуалізації особистості – з іншого.

Адиктивна поведінка – це поведінка людини, для якої притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки прийому різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій [2, с. 351].

Соціально-педагогічна занедбаність у поєднанні з віковими особливостями підлітків, такими як тривожність, замкнутість, грубість, негативізм, прагнення до угруповань, низький рівень саморегуляції, криза ідентичності, відчуття дорослості є основними чинниками девіантної поведінки, зокрема адиктивної поведінки, це призводить до самотності підлітка, сприяє вживанню алкоголю, тютюну, психоактивних речовин.

Тому ми можемо стверджувати що адиктивний процес виникає на тлі соціально-педагогічної занедбаності в сукупності з психолого-педагогічними

особливостями протікання підліткового віку, а саме, не сформованість вікових компетентностей: природно-культурних, соціально-культурних, соціально-психологічних тощо.

Прагнення до адитивної поведінки стимулюється труднощами в навчальному процесі, відсутністю важливих соціальних навичок, важковиховуваністю, а з іншої сторони, дезінтегруючим впливом мікросоціуму (складні умови сімейного виховання, упущення в навчально-виховній роботі навчального закладу, взаємини з однолітками) на процеси соціалізації і становлення особистості підлітка,. Також це прагнення пов'язане з вираженим, не повністю усвідомлюваним психологічним дискомфортом.

Список використаних джерел

1. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : *навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. Київ, 2016. 188 с.*
2. Профілактика вживання наркотиків серед учнівської та студентської молоді: *методичний посібник* / за ред. Т. В. Журавель. Київ : ФО-П Буря О. Д., 2014. 96 с.
3. Сейко Н. А. Соціальна педагогіка : курс лекцій. Житомир : Житомир. держ. пед. ун-тет, 2002. 260 с.
4. Соціальна робота в Україні : навч. посіб. / за заг. ред.: І. Д. Звереві, Г. М. Лактіонової. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 256 с.

Пінькевич Катерина,

здобувачка 4 курсу
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
група СР-19
спеціальності 231 «Соціальна робота»,

Хмельницький національний університет;
науковий керівник:
Романовська Людмила,
доктор педагогічних наук, професор,
професорка кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки,
Хмельницький національний університет

ДЕЯКІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Внаслідок військової агресії з боку російської федерації та через постійну небезпеку для життя і значний стрес у населення України, особливо у дітей та молоді спостерігаються численні соціальні та психологічні розлади, порушення сну, розлади уваги, пам'яті, тривожні розлади, захворювання на нервовому ґрунті, емоційне вигорання та інші. Дана ситуація вимагає пошуку ефективних реабілітаційних технологій для надання соціально-психологічної допомоги найбільш вразливим категоріям населення, проведення роботи, спрямованої на відновлення морального, психічного та фізичного стану дітей і молоді, їх соціальних функцій, приведення індивідуальної чи колективної поведінки у відповідність до загально визнаних суспільних правил і норм.

Соціально-психологічні технології реабілітації особистості визначено як спрямовані на відповідні комплексні впливи, що забезпечують збереження і відновлення особистісної цілісності, збалансованості, здатності до саморегуляції, самоефективності, комунікативної компетентності, активізації сенсопородження тощо.

Погоджуємося із міркуваннями О. Чуйко, що будь-який вид реабілітації містить соціальний аспект. У цьому сенсі освітня, професійна чи медична реабілітація містять «соціальну складову» (соціально-медична, соціально-економічна, соціально-психологічна тощо), але важливо, щоб цей соціальний аспект дійсно враховувався у процесі реабілітації [3].

Основною метою соціальної реабілітації А. Попович визначає розвиток у людини здатності до самостійної життєдіяльності, боротьби з труднощами, протистояння негативному впливу навколишнього середовища. Разом із тим комплексний підхід до реабілітаційного процесу вимагає залучення міждисциплінарної команди для подолання (пом'якшення) таких бар'єрів: інформаційних, освітніх, соціально-трудова, соціокультурних, просторовосередовищних [2].

Соціальна реабілітація є ширшим поняттям, що включає в себе соціально-психологічну реабілітацію, яка є її окремим видом. Зміст соціальної реабілітації в контексті нашого дослідження полягає в реконструкції соціокультурного оточення з різними групами дітей та молоді, допомозі у комунікації та навчанні, цілеспрямованій соціально-психологічній роботі з близькими та родичами; допомозі у професійному самовизначенні, сприянні працевлаштуванню; організації дозвілля та спілкування; виявленні творчих здібностей; охороні прав дітей та молоді; медичному, педагогічному, психологічному патронажі; створенні позитивної громадської думки щодо багатоаспектності проблем дітей та молодих людей.

Соціально-психологічна реабілітація передбачає адаптацію дітей та молодих людей до соціального оточення, підвищення самосвідомості шляхом формування адекватного ставлення до складних життєвих обставин, підвищення здатності до розв'язання психологічних проблем, налагодження взаємин з оточенням, акцентує увагу на соціальній адаптації дитини чи молодої людини, незалежно від характеру його проблем, і в цьому сенсі є близькою власне до соціальної реабілітації.

Соціально-психологічну реабілітацію розглядають як частину соціалізації, якщо йде мова про дітей та молодь. Соціально-психологічна реабілітація дітей та молоді – це комплексна, багаторівнева і динамічна система заходів, спрямованих на відновлення, розвиток та утвердження соціального статусу особистості, її психологічних функцій, якостей, властивостей; захист психічного здоров'я та соціального благополуччя; соціальне залучення до

повноцінної життєдіяльності та дієздатності, включення в соціальні відносини на основ усунення обмежень життєдіяльності та створення доступного середовища.

Соціально-психологічна реабілітація пронизує, по суті, всі аспекти реабілітаційної роботи, спрямовані на відновлення індивідуально-особистісного статусу дитини чи молоді людини, на відновлення її психічного здоров'я, розвиток і формування здібностей і якостей, що дозволяють їй успішно виконувати різні соціальні ролі, мати можливість бути реально включеною у різні сфери соціальних відносин.

Отже, соціально-психологічну реабілітацію дітей та молоді доцільно розглядати як ґрунтовний результат реабілітаційної діяльності, як процес, спрямований на зниження виразності і значущості для дітей та молоді порушень, що спричинили для неї складні життєві обставини, а також на надання їм допомоги в реалізації своїх намірів і життєвих цілей, тобто він спрямований на відновлення їх здібностей реалізуватися в соціумі як особистості.

Список використаних джерел

1. Гусак Н. Є. Розвиток законодавства України про соціальну реабілітацію. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2014. №1–2. С. 30–43.

2. Попович А. М. Соціальні бар'єри та соціальна реабілітація. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Випуск 1 (40). С. 227–229.

3. Чуйко О. В. Соціальна реабілітація: підходи до змістових характеристик процесу. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4(29). С. 152–158.

Побірченко Анна,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Ткачук Тетяна,
кандидат психологічних наук, доцент,
Міжрегіональна академія управління персоналом

**ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ ОСОБИСТОСТІ НА
ГОТОВНІСТЬ ДО КОМУНІКАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРИ ВИВЧЕННІ
ІНОЗЕМНОЇ МОВИ (НА ПРИКЛАДІ ІНТЕГРАЦІЙНИХ КУРСІВ ДЛЯ
ДОРΟΣЛИХ)**

На сьогоднішній день у сучасній дидактиці навчання іноземним мовам явно відчувається криза: незважаючи на відкритість інформаційних кордонів, загальний комунікативний простір та доступність аутентичного мовного матеріалу, якість володіння іноземними мовами в Україні не покращується порівняно з періодом 20-30-річної давності. Можна помітити відсутність кардинально нових методів навчання, існують скоріше різноманітні комбінації вже раніше створених методик у парадигмі домінуючого сьогодні комунікативно-компетентнісного підходу. Як наслідок, інтерес дослідників звертається до пошуку та аналізу психологічних обґрунтувань багатьох лінгвістичних та дидактичних процесів.

Актуальним є питання розвитку іншомовних комунікативних здібностей, оскільки такі здібності мають бути добре сформовані у навчальному процесі, щоб забезпечити успішність навчання іноземної мови та її постійне вдосконалення. Маловивченою залишається проблема структури та

психологічних умов, що сприяють ефективному розвитку комунікативних здібностей учнів у процесі навчання.

У цьому науковому дослідженні фокусом вивчення було обрано іншомовні комунікативні здібності, аналізувалася їх сутність і структура, і навіть доводилася опосередкованість їх сформованості характером особистісних кордонів учня.

Дослідження структури комунікативної поведінки дозволило виявити такі його компоненти, як мовні засоби, немовні засоби спілкування (міміка, жести, зоровий контакт, дистанція спілкування), мовні вміння, тобто фізичні вміння, здатність ефективно здійснювати мовні дії в умовах вирішення комунікативних завдань, і, нарешті, комунікативні норми, мовний етикет, прийнятий в іншомовній лінгвокультурі.

Будучи компонентом соціокультурної компетенції, невербальні засоби спілкування, такі як паралінгвістичні (інтонація, паузи, темп мовлення), кінестетичні (жести, міміка, зоровий контакт) та проксемічні (паузи, дистанція, рухи тіла) повинні бути включені до змісту навчання іноземної мови.

Актуальність успішного мовного спілкування в іншомовному середовищі вимагає від комуніканта умінь чітко інтерпретувати як вербальні, так і невербальні сигнали співрозмовника і адекватно вибудовувати власне мовленнєве і немовну поведінку.

Комунікація між учнем і вчителем, між учнями у групі передбачає встановлення та модифікацію різними способами своїх меж особистості, що виражається щодо студентів групи один до одного, до викладача, і, зрештою, у задоволеності та успішності навчання. Так, нами досліджувалося поняття «психологічних кордонів особистості», яке через свою відносну новизну має різні інтерпретації в сучасній психології.

Зважаючи на думку про поділ особистісних кордонів на внутрішні та зовнішні, метою дослідження було виявити вплив ступеня проникності кордонів особистості та їх усвідомлення учнем на рівень емоційного інтелекту та ступінь відкритості до комунікації у процесі вивчення іноземної мови.

У науковому експерименті оцінювалася проникність психологічних кордонів за методикою Є. Хартмана, ступінь суверенності чи депривованості комплексу психологічного простору: (суверенність фізичного тіла, території, світу речей, звичок, соціальних зв'язків, цінностей) за методикою «Суверенність психологічного простору» С. Нартова-Бочавер (СПП-2010). Крім того, застосовувалася видозмінена дослідником проектна методика промальовування контурів тіла на підлозі «Долонь».

Було встановлено, наскільки отримані результати корелюють з рівнем комунікабельності тих, хто вивчає іноземну мову за тестовою методикою Ряхівського «Методика оцінки рівня комунікабельності», а також з рівнем емоційного інтелекту за діагностичною шкалою емоційного інтелекту Н. Холла.

В ході обробки емпіричних даних було встановлено, що більшість опитаних мають тонкі межі із середнім і високим рівнем проникності, що характеризує українських переселенців, що вивчають іноземну мову, як людей, багато з яких переживають у різному ступені стресові стани, деякі демонструють ознаки посттравматичного розладу.

Суверенність психологічного простору в опитаних українських переселенців загалом на вибірці перебуває на середньому рівні. Тобто, незважаючи на досить тонкі психологічні межі та здатність співпереживати та розуміти інших людей, емоційно приєднуватися до них, вони здатні оберігати, контролювати та розвивати свій психологічний простір.

Серед окремих характеристик суверенності психологічного простору найбільше виражена виявилася суверенність фізичного тіла та особистих речей. Далі йдуть суверенність звичок та цінностей. Найнижче виражена у респондентів суверенність соціальних зв'язків та території. У цілому нині характеристики суверенності психологічного простору виражені середньому рівні. Таким чином, українські переселенці загалом прагнуть оберігати свій внутрішній та зовнішній світ і, незважаючи на здатність зрозуміти іншого, беруть свої особисті межі.

Далі, згідно з цілями та завданнями дослідження, респонденти, які навчають іноземну мову були поділені на 2 групи за методикою Хартмана – з відносно високо проникними кордонами та умовно низько проникними кордонами, та був проведений порівняльний аналіз впливу проникності кордонів на рівень комунікативної готовності та на рівень емоційного інтелекту.

Респонденти з високо проникними кордонами виявилися більш товариськими, довірливими, здатними до розуміння, емпатії та самоаналізу порівняно з респондентами з низько проникними кордонами. При цьому вони менш схильні турбуватися, перебувати в депресивному стані, бути самокритичними. Також вони більш емоційно стабільні та менш пластичні.

За результатами емпіричного дослідження була розроблена і випробувана в навчальній групі інтеграційних курсів тренінгова методика, спрямована на підвищення ступеня готовності до мовної та немовної комунікації, що складається з ряду рухово-мовленнєвих кінестетичних вправ, що мають на меті налаштувати в ігровій формі дорослих учнів, що прийшли на мовне заняття, на учбовий процес і більш активну взаємодію з вчителем та іншими учнями.

Крім того, учасники тренінгу відзначили більш позитивний настрій перед заняттям, що створюється за допомогою тренінгу. Викладачам інтеграційних курсів було рекомендовано застосовувати протягом 5-7 хвилин у вибірковій формі 1 або 2 вправи для створення тепліших довірчих відносин між учнями, позитивної атмосфери у класі та як підготовчий етап перед безпосередньо лінгвістичними завданнями.

Список використаних джерел

1. Леві Т. С., Краснова О. В. Взаємозв'язок психологічного кордону та самосвідомості особистості з прикладу підліткового віку. *Знання. Розуміння. Вміння*. 2013. №4.

2. Ліфінцев Д. В., Сірих А. Б., Ліфінцева А. А., Рягузова А. В. Поняття психологічних кордонів: від Курта Левіна до сучасності. *Глобальний науковий потенціал*. 2016. №11 (68) С. 8–11.

3. Марцінковська Т. Д. Психологічні межі: історія та сучасний стан. *Світ психології*. 2008. №3. С.59.

4. Нартова-Бочавер С. К. Поняття «психологічний простір особистості»: обґрунтування та прикладне значення. *Психологічний журнал*. 2003. №6. С. 27–36.

Поливана Дарія,

здобувачка 4 курсу

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

група СР-19

спеціальності 231 «Соціальна робота»,

Хмельницький національний університет;

науковий керівник:

Романовська Людмила,

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки,

Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ В УМОВАХ ВІЙНИ

Внаслідок повномасштабного вторгнення росії, велика кількість українців вимушено покинули свої домівки та переїхали у більш безпечні регіони України. Внутрішньо переміщені особи, щоб пристосуватися до життя на новому місці, стикнулися з багатьма труднощами як побутового так і

соціально-психологічного характеру, адже кожен з них починає шукати нову роботу, освітній заклад, звикати до нового ритму іншого міста чи села, пристосовуватися до громад і, водночас, долати особистісні психологічні виклики тощо.

Питання надання соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок війни в Україні знаходимо у працях українських дослідників: В. Андрєєнкової, І. Бандурки, О. Василенко, О. Виходцевої, П. Волошина, Т. Гніди, О. Кліменко, Г. Кукурузи, Л. Мельник, .Н. Марути, Т. Проскуріної, Н. Сосновенко, І. Трубавіної, Н. Шевченко, Л. Шестопалової та інших.

На думку науковців П. Волошина, Н. Марути, Л. Шестопалової, Г. Кукурузи та Т. Проскуріної, бойові дії, у яких опинилися дорослі та діти, треба розглядати як важку життєву ситуацію. У психологічній практиці «важка життєва ситуація» розглядається як «... тимчасова подія в життєвому циклі, що породжує емоційні напруги і стреси; перешкоди в реалізації важливих життєвих цілей, з якими не можна впоратися за допомогою звичних засобів. Це ситуація, яка об'єктивно порушує життєдіяльність; звичні внутрішні зв'язки; може призвести до психічної травматизації; утруднює або унеможлиблює реалізацію внутрішніх стимулів (мотивів, прагнень, цінностей)» [2, с. 62].

У зв'язку з викладеним вище, гостро постає питання соціально-психологічної допомоги та соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб та членів їх родин.

У нашому дослідженні до категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО) ми відносимо людей, які залишили свої домівки, рятуючись від небезпеки, але не перетнули міжнародний кордон, а залишились на території рідної країни. Внутрішньо переміщені особи перебувають під законним захистом свого уряду. Вони зберігають усі права та захист згідно з міжнародним законодавством з прав людини.

Для ефективного надання соціально-психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб створено мобільні бригади, що діють у 21 області

України. Це оперативна група спеціалістів, яка складається із трьох осіб: психолога, соціального працівника та водія. Бригада планово або екстрено виїжджає в найбільш важкодоступні райони для надання допомоги людям, які з різних причин обмежені в пересуванні, а також надає консультації по телефону.

Найчастішими зверненнями є житлова, гуманітарна, фінансова, психологічна медична та юридична допомога.

Надзвичайно актуальним постає питання й соціально-психологічного супроводу ВПО, які вирішили залишитися тимчасово в обраній ними громаді.

Соціально-психологічний супровід ми визначаємо як комплекс специфічних довготривалих і системних заходів щодо психологічної підтримки та соціального сприяння їх інтеграції у місцеві громади внутрішньо переміщених осіб в умовах переходу суспільства від війни до миру.

Соціальний працівник, волонтер або інший фахівець, що супроводжує внутрішньо переміщену особу чи сім'ю з дітьми, має мотивувати їх зареєструватися. Це сприятиме усвідомленню та прийняттю їхнього статусу, а також буде підставою для отримання допомоги (соціальної, юридичної, матеріальної тощо) від державних органів та благодійних організацій, сприятиме доступу до соціальних, психологічних, медичних послуг [1, с. 7].

Отже, внутрішньо переміщені особи, які прибувають у нове соціальне середовище намагаються змінити своє життя та перебувають перед потребою знайти себе. Вони намагаються отримати нові навички, що дозволять їм ефективно функціонувати у новому середовищі. Саме на цьому етапі у багатьох ВПО та членів їх родин можуть виникати труднощі. Тому, важливо розуміти, що для внутрішньо переміщених осіб необхідною є допомога фахівців, зокрема, шляхом надання їм соціально-психологічних, соціального-педагогічних послуг, різного роду консультацій, а також здійснення їх соціально-психологічного супроводу з метою збереження їх соціального та психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. К. :ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. С. 7
2. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. К. : Агентство «Україна». 2015. С. 62

Поліжак Діана,

здобувачка 4 курсу

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

група СР-19

спеціальності 231 «Соціальна робота»,

Хмельницький національний університет;

науковий керівник:

Синюк Наталя,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки,

Хмельницький національний університет

ЗМІСТ ТА МЕТОДИ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ПРИЙОМНИХ СІМЕЙ ТА ДИТЯЧИХ БУДИНКІВ СІМЕЙНОГО ТИПУ СОЦІАЛЬНИМИ СЛУЖБАМИ

Прийомна сім'я – це сім'я або окрема особа, яка не перебуває у шлюбі, що добровільно за плату взяла на виховання від одного до чотирьох дітей-сиріт чи дітей позбавлених батьківського піклування.

Дитячий будинок сімейного типу, на відміну від прийомної сім'ї, це окрема сім'я, яка створюється за бажанням подружжя чи окремої особи, яка не

перебуває у шлюбі, для забезпечення сімейним вихованням не менш як п'яти дітей-сиріт чи дітей, позбавлених батьківського піклування.

Соціальний супровід прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу соціальними службами, це робота, що передбачає надання фахівцем чи групою фахівців центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді інформаційних послуг, спрямованих на забезпечення належних умов функціонування дитячих будинків сімейного типу та прийомних сімей.

Найголовніший принцип роботи соціального працівника чи групи фахівців соціальної роботи, що здійснюються соціальний супровід – це здійснення компетентних заходів задля створення та підтримки сприятливих соціально-психологічних умов та соціально-економічних умов функціонування дитячого будинку сімейного типу чи прийомної сім'ї.

Серед форм соціального супроводу прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу запропонованих І. В. Пешою можна виділити такі:

1. Консультування та підтримка під час процесу прийняття рішення про статус дитини в сім'ї.
2. Супровід прийомних батьків та біологічних батьків під час зустрічей з дитиною та підготовки до цих зустрічей.
3. Підтримка взаємодії між прийомними батьками та дитиною, в тому числі розробка планів виховної роботи з дитиною, враховуючи її індивідуальні потреби та особливості.
4. Розробка та забезпечення доступу до підтримуючих програм та послуг для прийомних сімей, таких як психологічна та медична допомога, правова підтримка, соціальна допомога та інші.
5. Супровід під час процесу адаптації дитини до життя в прийомній сім'ї та підтримка під час розвитку позитивних взаємин між дітьми та прийомними батьками [4].

Основними завданнями соціального супроводу у своїй роботі виділяє О. В. Водяна :

1. Ефективне використання наявних ресурсів для оптимальної та швидкої адаптації прийомної сім'ї і дитини-вихованця з метою вирішення проблеми.
2. Мотивація сім'ї до дії, до мобілізації власних ресурсів.
3. Надання допомоги сім'ї у виробленні активної позиції щодо свого життя з тим, щоб у майбутньому родина змогла самостійно здолати труднощі.
4. Забезпечення партнерських стосунків між сім'єю, соціальною службою та іншими державними, громадськими установами для комплексного забезпечення прав дитини, взятої під опіку [1].

На основі основних форм та завдань соціального супроводу прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу соціальними службами, можна сформулювати мету такого виду соціального супроводу – така діяльність фахівців соціальної роботи має за мету допомогти родинам у забезпеченні фізичного, психічного, соціального та емоційного благополуччя дітей, які перебувають під їх опікою. Це досягається шляхом надання сім'ям підтримки, консультування, навчання та інших послуг, які можуть допомогти їм у розвитку навичок виховання дітей з травмованою історією, а також у забезпеченні адаптації дітей до нових умов та соціального середовища.

Крім того, соціальний супровід прийомних сімей має на меті забезпечити ефективну взаємодію між різними інституціями та службами, які працюють з прийомними дітьми та їх родинами. Це може допомогти вирішити проблеми, що виникають у процесі адаптації дитини до сім'ї.

Отже, при здійсненні соціального супроводу дитячих будинків сімейного типу чи прийомних сімей, фахівець який виконує супровід виступає посередником між державою і прийомною родиною. Адже, допомагає в організації та отриманні певної допомоги, юридичною, медичної чи економічної, дивлячись до потреб сім'ї. Також, соціальний працівник виступає правозахисником дитини, тому що, здійснює посередницьку діяльність між прийомними батьками та службами, які займаються захистом прав дитини. У випадку, коли спеціалісту, який здійснює соціальний супровід прийомної сім'ї

чи дитячого будинку сімейного типу, стає відомо про неналежне виконання прийомними батьками своїх обов'язків стосовно дітей, випадки жорстокого поводження чи насильства, він терміново інформує про це відповідні служби, які здійснюються необхідні заходи для захисту дитини.

Список використаних джерел

1. Водяна О. В. Організація соціального супроводу сім'ї, в якій перебуває дитина під опікою. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2013. №4. С. 220–224.

2. Міністерство соціальної політики України. Прийомна сім'я. URL: <https://www.msp.gov.ua/content/priyomna-simya.html> (дата звернення 28.02.2022).

3. Пеша І. В. Соціальний супровід як форма комплексної соціальної допомоги. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. №11(2). С. 193–199.

4. Пеша І. В. Форми соціального супроводу прийомних сімей в Україні. *Соціальна робота: теорія та практика*. 2018. №2. С. 55–60.

Попов Олександр,

кандидат педагогічних наук,
асистент кафедри педагогіки та соціальної роботи,
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА ЯК ІНСТРУМЕНТ СУЧАСНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Протягом останніх кількох років перед українською соціальною роботою постала ціла низка серйозних викликів, як то: надання соціальних послуг в умовах пандемії Covid-19, зростання числа внутрішньо переміщених осіб

внаслідок широкомасштабного російського вторгнення в Україну, соціальна реабілітація поранених військовослужбовців, організація діяльності на деокупованих територіях, тощо. Такий стан справ обумовлює необхідність розвитку нових підходів до здійснення соціальної роботи, а також вдосконалення використання вже наявного її інструментарію, у тому числі соціальної реклами.

Насамперед, спробуємо визначити, яку саме рекламу можна вважати соціальною. На нашу думку, найкращим орієнтиром в цьому контексті може слугувати дефініція подана у Законі України «Про рекламу». Так, згідно з ним під соціальною рекламою слід розуміти «інформацію будь-якого виду, розповсюджену в будь-якій формі, яка спрямована на досягнення суспільно корисних цілей, популяризацію загальнолюдських цінностей і розповсюдження якої не має на меті отримання прибутку» [4].

Певне уявлення щодо сучасної соціальної реклами в нашій державі можна сформулювати на підставі аналізу її тематики. На жаль, станом на сьогодні не було здійснено комплексних досліджень відповідного спрямування. Тому, можливим є лише отримання розрізненої інформації у розрізі окремих засобів реклами. Так, на вебсайті Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення, яка зазвичай надає висновки стосовно відповідності аудіовідеоматеріалів вимогам щодо соціальної реклами, публікуються відомості, щодо соціальної реклами у сфері телебачення і радіомовлення. Слід зауважити, що на вищезгаданому вебсайті розміщено лише звіт «Соціальна реклама на телебаченні» за період із січня по березень 2019 р., який охоплював аналіз 63 відеороликів. Як впливає із цього звіту найчастіше соціальна реклама на телебаченні була присвяченою виборам, пам'ятним та історичним датам, охороні здоров'я, діджиталізації та реформам, тобто тематиці, яка не є безпосередньо пов'язаною із соціальною роботою. Однак достатня кількість зразків соціальної реклами за означений період належала і до тематичних напрямків, які могли мати стосунок до соціальної роботи, зокрема: права

внутрішньо переміщених осіб, гендерна рівність, права людини, права дітей, офіційне працевлаштування, аутизм, монетизація субсидій [2].

Інформацію щодо соціальної реклами на зовнішніх носіях у місті Києві можна отримати із звітів, які публікуються на вебсайті КП «Київреклама». Так, за 2021 р. було опубліковано 131 зразок соціальної реклами. Значна частина з них, як і у разі з телерекламою, була присвячена тематиці не пов'язаній із соціальною роботою. Проте чимало опублікованих зразків соціальної реклами стосувалися таких аспектів як профілактика алкогольної та соціальної залежності, протидія домашньому насильству, права людини, захист прав дітей, виховання дітей в безпечному сімейному середовищі, тощо [1].

Належить наголосити на тому, що тематика соціальної реклами помітно трансформувалася із початком російської широкомасштабної збройної агресії 24 лютого 2022 р. Значна кількість рекламних зразків спрямована на підтримку Збройних сил України, привернення уваги до проблем внутрішньо переміщених осіб та жителів окупованих міст, необхідність дотримання норм безпеки, інших соціально-гуманітарних проблем.

Як впливає із вище наведеного визначення та побіжного аналізу тематики соціальної реклами можна стверджувати, що вона може широко використовуватися в рамках соціальної роботи, насамперед у межах профілактичної діяльності, а також при здійсненні інформування потенційних клієнтів.

Як відзначають українські дослідники Л. Клос та О.-М. Джавадян соціальна реклама в системі соціальної роботи націлена на:

- 1) акцентування уваги на існуванні соціальних проблем;
- 2) проведення просвітницько-інформаційної діяльності, консультування осіб, які потрапили в складні життєві обставини.
- 3) сприяння участі соціальних установ та популяризації їх послуг;
- 4) соціально-виховну діяльність та сприяння створенню груп самопомоги, взаємодопомоги [3, с. 197-198].

При розробці соціальних рекламно-інформаційних кампаній в межах соціальної роботи у наш час, окрім використання таких традиційних засобів як телебачення, радіо, друкована преса, зовнішні рекламні засоби, особливу увагу слід відводити мережі Інтернет. Це підтверджують результати дослідження «Сприйняття рекламного креативу під час війни», проведеного галузевим підрозділом Google та дослідницькою компанією Kantar в Україні у серпні 2022 року. Згідно з ними, переважна більшість респондентів у якості джерел інформації використовує месенджери (86%) та соціальні мережі (85%), у той час як телебачення, радіо та пресу вказали відповідно лише – 50%, 29% та 11% опитаних [5].

Підсумовуючи вище викладене, можемо зауважити, що попри значні можливості, які надає застосування соціальної реклами в якості інструменту соціальної роботи, простежуються певні недоліки в організації цього процесу, як то: недостатня дослідженість тематики соціальної реклами, порівняно незначна кількість рекламних зразків, присвячених різним аспектам соціальної роботи, недостатнє задіяння можливостей, які надає мережа Інтернет. Це, в свою чергу, актуалізує проведення подальших наукових розвідок у цьому руслі.

Список використаних джерел

1. Дані звіту КП Київреклама «Соціальна реклама» (2021). URL: https://www.kyivreclama.kyiv.ua/wp-content/uploads/2021/11/socialna_reklama_2021.xlsx (дата звернення: 28.02.2023).
2. Дані звіту Національної ради «Соціальна реклама на телебаченні» (2019). URL: https://www.nrada.gov.ua/wp-content/uploads/2019/06/sotsreklama_1kvart2019.pdf (дата звернення: 28.02.2023).
3. Клос Л., Джавадян О.-М. Соціальна реклама як приклад сучасної практики соціальної роботи в Україні. *Social Work and Education*. 2021. Vol. 8, № 2. С. 190-203.

4. Про рекламу : Закон України від 03.07.1996 р. № 270/96-ВР. Дата оновлення: 01.01.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/270/96-вр#Text> (дата звернення: 28.02.2023).

5. Реклама під час війни: що працює, а що ні – дослідження Kantar. URL: <https://rau.ua/novyni/reklama-na-vijni-kantar/> (дата звернення: 28.02.2023).

Прохоренко Ольга,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Коняєва Лілія,
кандидат психологічних наук, доцент,
Міжрегіональна академія управління персоналом

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ У УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

Актуальність теми важко переоцінити на даний момент, адже наразі в Україні, після початку повномасштабного вторгнення кількість біженців сягла неймовірної кількості осіб. І кожна з цих осіб стикнулася з дуже великою кількістю питань, які сприяють підвищенню рівня стресу до високого рівня.

Біженці (або утікачі) – це особи, які внаслідок обґрунтованих побоювань стали жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, національності, громадянства (підданства), належності до певної соціальної групи або політичних переконань, перебувають за межами своєї країни та не можуть або не бажають користуватися захистом цієї країни внаслідок таких побоювань.

«Синдром біженця» – це складний емоційний стан, для якого характерні такі симптоми: 1) відчуття безпорадності; 2) підвищена дратівливість; 3) спалахи агресії; 4) пригнічений настрій; 5) емоційна відстороненість і нездатність відчувати радість, задоволення; 6) різкі перепади почуттів до «сторони, що приймає» – від безмежної вдячності до злості через їхнє благополуччя.

Однак «синдром біженця» розвивається не в усіх, хто наважився на переїзд. Це залежить від стану психіки людини.

Синдром біженця може мати серйозний травматичний вплив на психіку, викликаючи цілий комплекс гострих або відстрочених симптомів, серед яких:

- підвищена тривожність та напади паніки;
 - дратівливість та необґрунтовані спалахи гніву;
 - безсоння та нічні кошмари;
 - порушення чутливості;
 - зниження інтересу до діяльності, яка раніше була приємною;
- заперечення та уникнення думок та розмов про травмуючі події .

Окрім того, більшість біженців певною мірою пережила чи переживає одне з найгостріших почуттів – почуття втрати: рідних, близьких, друзів, звичного ритму життя (повсякденних ритуалів та клопотів, планів на майбутнє), зв'язку з родиною (у багатьох чоловіки залишились боронити Україну, або працювати там), роботи чи бізнесу, професійної ідентичності, дому чи майна (навіть якщо житло лишилось цілим, але воно далеко і там жити небезпечно). За кордоном ці проблеми ускладнюються незнанням мови, законів, правил і звичаїв країни перебування. Це викликає багато психологічних труднощів: людина замикається у собі тому, що їй складно спілкуватися і пояснити свої життєві потреби. У результаті, виникає відчуття власної непотрібності, нікчемності, соціальної ізоляції, зниження професійної самооцінки. На цій підставі у людей виникала стурбованість стосовно майбутнього, тривога через зруйновані довгострокові та короткострокові плани. У деякого це викликало підсвідоме бажання прокинутися в минулому – до війни. Важливим

чинником негативних змін психологічного стану українських біженців було занепокоєння через неможливість виконання обов'язків за основним місцем роботи в Україні, можливою втратою доходу.

З'ясовано, що важливою якістю особистості, яка дозволяє успішно впоратися зі стресами є стресостійкість, яка розуміється різними авторами неоднозначно. Загалом під нею розуміють певну сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення. Стресостійкість розглядається як здатність людини протистояти впливу стресових факторів та розвитку патологічних станів. Існують чотири підходи до розуміння її сутності, а саме – стресостійкість як: 1) властивість особистості, більш-менш стійка індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у поведінці та дозволяє здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах; 2) стабільна внутрішня позитивна якість (особливість) людини, яка знаходиться в основі успішної діяльності та соціальної активності; 3) здатність чи властивість індивіда здійснювати, виконувати що-небудь, поводити себе певним чином, а саме протистояти стресовому впливу або адаптуватися до стресових ситуацій, активно перетворюючи їх, або пристосовуючись до них без шкоди для здоров'я та якості виконуваної діяльності; 4) системна характеристика особистості, що містить особистісний і поведінковий компоненти, які забезпечують здатність успішно здійснювати життєдіяльність в складних та екстремальних умовах. Стресостійкість особистості пов'язана з дією психологічних захистів, причому їх механізми мають амбівалентний характер, з одного боку вони захищають психіку, і стресостійкість особистості зростає, а з другого – викривлення реальності не дає змогу реагувати адекватно й згодом, якщо питання не вирішується, стресостійкість знижується.

З'ясовано, що ситуація війни є надзвичайно психотравмівною для психіки людини, а на психічний стан біженця, який опинився в іншій країні внаслідок воєнних дій в своїй країні, впливають ще додаткові стрес-чинники, пов'язані з вимушеною зміною місця проживання, необхідністю адаптуватися в нових

умовах тощо, у результаті чого може виникнути «синдром біженця» – це складний емоційний стан, для якого характерні відчуття безпорадності, підвищена дратівливість; спалахи агресії, пригнічений настрій, емоційна відстороненість і нездатність відчувати радість, задоволення тощо. Однак «синдром біженця» розвивається не в усіх біженців, все залежить від стану психіки людини.

Встановлено, що більшість біженців тією чи іншою мірою пережила чи переживає одне з найгостріших почуттів - почуття втрати рідних, близьких, друзів, звичного ритму життя, зв'язку з родиною, роботи чи бізнесу, професійної ідентичності, дому чи майна. Серед інших психологічних проблем можемо відзначити такі особливості психічних станів та емоційних переживань біженців як: підвищений рівень стресу, почуття тривоги, провини, симптоми ПТСР, тяжкі депресивні стани, відчуття безнадійності, синдром вцілілого та травма свідка, страх, почуття власної непотрібності, нікчемності, соціальної ізоляції, а також когнітивні проблеми (погіршення пізнавальних функцій, зокрема пам'яті, мислення). Крім того, в них відмічається різні соціально-психологічні проблеми, сімейні та внутрішні конфлікти, що загострилися на фоні війни, проблеми адаптації в іншій країні, відсутність планів на життя, незнання мови, необхідність починати облаштовувати життя з початку.

Таким чином, існує необхідність емпіричного дослідження особливостей стресостійкості українських біженців, як важливого особистісного ресурсу протидії психотравмуючим ситуаціям та надмірному стресу.

Список використаних джерел

1. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2022. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 22. С. 3–18.

2. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). №4. С. 89–98.

3. Пилипенко Н. М. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. 6 (70). С. 142–148.

Процак Наталія,

здобувачка 4 курсу

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,

група СР-19

спеціальності 231 «Соціальна робота»,

Хмельницький національний університет;

науковий керівник:

Олійник Катерина,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцентка кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки,

Хмельницький національний університет

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ДІТЕЙ

В останні десятиріччя в Україні спостерігаються процеси оновлення системи освіти, що супроводжуються значними змінами – відхід від чітко регламентованих форм і методів навчання і виховання до особистісно-орієнтованих підходів і принципів. Провідною стає педагогіка співробітництва, яка визнає цінність кожної дитини як особистості, її право на вільний вияв власних потреб, інтересів і здібностей.

Важлива роль у гуманізації освіти належить системі позанавчальної роботи, особливості якої дозволяють максимально реалізувати творчі здібності і творчий потенціал дітей. Одним з основних завдань цього процесу є формування молоді особистості, здатної творчо мислити та акумулювати досвід людства в науці, культурі, мистецтві. В свою чергу, творчий розвиток дітей зумовлює їх активну життєву позицію, здатність створювати щось нове, самореалізовуватися, самовдосконалюватися.

Слід зазначити, що сутність поняття «творчість» вперше було розкрито в дослідженнях іноземних науковців: Ф. Баррона, Дж. Гілфорда, Н. Лейтеса, Р. Стернберга, С. Тейлора, Е. Торранса, Д. Харінгтон та інших.

Питання особливостей розвитку творчого потенціалу та творчих здібностей у дітей знаходимо в працях вітчизняних дослідників: А. Вишиної, О. Гнізділової, І. Зозулі, В. Климчук, Т. Майстренко, М. Матішак, Т. Марчій-Дмитраш, В. Моляко, О. Музики, Н. Никончук, Г. Чорної, Л. Шульги, Л. Якубової, М. Ярославцевої та багатьох інших.

Українські дослідниці Л. Шульга, О. Гнізділова, М. Матішак, Т. Марчій-Дмитраш, М. Ярославцева, Г. Чорна, вивчаючи проблему розвитку творчого потенціалу у дітей дошкільного віку дійшли до висновків, що в дошкільному віці творчий потенціал дитини вперше повною мірою проявляється, хоча залишається ще не до кінця визначеним, лабільним і символічним за своїм вираженням. Творчий потенціал є потужним інструментом для формування особистості дитини та її суб'єктивної самоідентичності [4].

Творчість ніби виступає продовженням і заміною дитячої гри. Л. Романовська та Л. Подкоритова вважають, що в різних видах праці творчість має свої особливості, обумовлені змістом і характером діяльності, особистісними рисами людини. Проте усі види творчої діяльності мають й спільні риси, а саме: зумовлюється потребами суспільства; є культурно-історичним явищем; продукт творчої діяльності відрізняється новизною, оригінальністю, унікальністю; потребує наявності у людини певних знань, умінь, здібностей тощо [3, с. 86].

Результати проведеного дослідження гендерних відмінностей в структурі творчості дошкільників дозволили І. Зозулі з'ясувати те, що у дівчаток краще розвинена вербальна творчість за рахунок прояву показників продуктивності та гнучкості. У них переважає старанність та детальна розробка своїх ідей. Натомість хлопчики також відкриті до сприйняття нової інформації, легко витримують невизначеність, здатні виокремити головне, але мають нижчі показники розвитку вербальної і образної творчості. Також в представників обидвох статей на однаковому рівні сформована здатність до трансформації образної інформації в словесну форму [2].

Підтвердженням думки І. Зозулі є дослідження американських вчених Дж. Байер та С. Кауфман, які виявили, що дівчатка володіють кращими творчими здібностями, ніж хлопчики, і тому можуть займатися більш символічною і часто прихованою рольовою грою. Такий вид творчої діяльності не дуже очевидний для стороннього спостерігача [1].

Таким чином, можемо відзначити деякі особливості розвитку творчості у дитячому віці. Так, у дівчаток, на відміну від хлопчиків, з раннього дитинства прослідковується схильність до мріяння і фантазування, вербальна гнучкість і креативність, висока продуктивність і оригінальність творчих ідей, а в хлопчиків більш виражена соціальна креативність, за допомогою якої вони вдаються до переосмислення, перевизначення міжгрупових порівнянь, скеровуючи їх на свою користь.

Список використаних джерел

1. Baer J., Kaufman C. *Gender Differences in Creativity*, 2006. 180 p.
2. Зозуля І. Гендерні відмінності в структурі креативності дітей дошкільного віку. *Humanitarium*. 2018. Том 41. Вип. 1. С. 89–98.
3. Романовська Л. І., Подкоритова Л. О. *Основи психології та педагогіки : навчальний посібник*. Львів: «Новий Світ-2000», 2011. 452 с.
4. Shulha L., Hnizdilova O., Matishak M., Marchii-Dmytrash T., Yaroslavtseva M., Chorna H. *Developing Creative Abilities in Preschoolers in Painting Classes via*

the Principles of Neuropedagogy and Psychology of Creativity in Ukraine. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 2021. 13 (4), P. 614–632.

Проценко Олександр,

здобувач 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Траченко Владислав,

кандидат медичних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

МЕТАДОЛОГІЧНІ ВИМІРИ СУЧАСНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Цілісний, або синергійно-феноменологічний вимір особистості. Особистість є формою в якій існує психіка людини. Особистість характеризується цілісністю, унікальністю, активністю, вираженням, відкритістю, саморозвитком і саморегуляцією [1, с. 9, 10].

Особистість являє собою утворення, яке складається з окремих психічних явищ (процесів, станів, властивостей), але, разом із тим вона не є сумою цих явищ і їх неможливо додати як окремі складові частини. Кожна з частин не існує окремо від інших. Особистість живе, розвивається і формується лише вся, як цілісність. В той же час, особистість має здатність ідентифікувати себе за окремими рисами. Тому людину можна впізнати по її певним фізичним, психічним чи інших особливостям, оскільки ці особливості даної конкретної особистості ідентифікують її всю. Цілісність особистості зумовлена не сумою окремих складових, а інтегрованою єдністю трьох витоків існування особистості – біологічною, соціальною та духовною та постійним саморухом,

саморозвитком особистості, в процесі якого весь час змінюються феноменологічні явища, які продукує особистість. Фундаментальною ознакою особистості є її унікальність. Особистість завжди залишається незавершеною, відкритою до нових змін як на початку життєвого шляху, так і на завершальному його етапі [1, с. 10, 11, 12].

Незважаючи на те, що особистість можна ідентифікувати за окремими рисами, ці риси не відображають особистість в усіх її проявах. До особистості неможливо застосувати абстрактний підхід і оцінювати її за окремими якостями.

Із методологічного погляду особистість розглядають як тілесну та духовну цілісність, яка перебуває у синергії її складових частин. Якщо вважати, що особистість має холістичний вимір, то в ній немає якогось визначального чинника, а всі ці чинники перебувають у єдності. Єдність всіх вимірів психіки та свідомості синергійно взаємодоповнюються. Психіку, свідомість та розум особистості, а також всі феноменологічні результати, які особистість продукує, можна аналізувати з точки зору їх синергійності, тому що смисли, цінності, емоції, воля, думки, почуття існують в єдності та взаємодоповнюються, створюючи підґрунтя для феноменологічної самоорганізації міжособистісних та суспільних відносин. Феноменологічні явища, які продукує особистість перебувають у синергії, оскільки неможливо чітко розрізнити волю та смисли, емоції та думки, почуття та цінності, оскільки вони взаємодоповнюються, взаємокорелюються та є підґрунтям для функціонування один одного. Якщо особистість проявляє якісь емоції і почуття, то відповідно вони ґрунтуються на світогляді, оцінках, розумінні цінностей, мають смислові зв'язки з усвідомленням предмету емоцій і почуттів [2].

Особистість є способом буття людини. Особистість характеризують потреби, мотиви, вчинки, дії, функції. Згідно з теорією соціальної дії Т. Парсонса існує множинність дійових осіб, взаємно орієнтованих на дії одна одної. В сучасних концепціях, дослідники намагаються враховувати одночасно об'єктивні факти та суб'єктивні мотиви соціальної дії, новітні науково-технічні

досягнення та реальні зміни, що відбуваються в суспільстві, в культурах, цивілізаціях. При цьому пріоритет надають мотиваційно-діяльнісному компоненту соціальної дії [3]. Поведінку людини розглядають, як сукупність послідовних учинків, систему дій людини, осмислений комплексом учинків, або як окрему практичну дію. З філософського погляду поведінка є процесом зміни станів певних істот, що відповідає їхній внутрішній природі. Здатність до саморегуляції визначає спосіб існування і є детермінована усвідомлений волевиявом самого суб'єкта. Як вищий рівень взаємодії цілісного організму з довкіллям, поведінка здійснюється як єдність психічних – спонукальних, регулювальних та відображальних чинників, що наближають або віддаляють організм від певних об'єктів, а також перетворюють їх. Джерелом поведінки людини є її потреби, а детермінантами – мотиви та цілі, що зумовлюються соціально-історичною практикою. В лінії поведінки людини, що визначається послідовністю, сталістю учинків та їх узгодженістю між собою, виявляються мотиви, що ними керується людина, маючи певні цілі у своїй діяльності.

Сучасна наука активно вивчає поведінку людей, їхні установки, ціннісні орієнтації, потреби та інтереси, а також умови, за яких здійснюється їхня поведінка. Поведінка як сукупність послідовних учинків або система дій, у якій реалізуються людські якості та внутрішні покликання, спостерігається зовні. Поведінка завжди суспільно зумовлена і набуває характеристики свідомої, колективної, цілеспрямованої або цілепокладальної, довільної і суспільно-соціальної діяльності. На рівні суспільно-детермінованої діяльності людини термін «поведінка» означає також дії людини щодо суспільства, інших людей і предметного середовища, які розглядаються з боку їхньої регуляції суспільними нормами. Одиницями поведінки є вчинки, в яких формуються і водночас відображаються позиція особистості, її моральні переконання.

Поведінка – це зовнішній вияв діяльності, в якій реалізуються внутрішні покликання, відтворюються фізичні, інтелектуальні та духовні особливості людини, розкриваються її позиція, місце та спосіб буття в суспільно-історичному процесі. Соціальну поведінку інтерпретують як зовнішнє

вираження діяльності, в якому виявляється конкретна позиція людини, її установка. Це форма перетворення діяльності на реальну дію. Соціально-економічна поведінка становить систему взаємопов'язаних вчинків та дій, які люди здійснюють у соціальній та економічній сферах під впливом особистих і групових інтересів, задля задоволення своїх потреб. Відображаючи суб'єктивний бік економічної діяльності, вона як індивідуальна чи колективна поведінка людей помітно впливає на наслідки цієї діяльності. Люди не є простими носіями певної виробничої функції і відрізняються здібностями, намірами, можливостями. Трудова поведінка особи залежить від значної сукупності соціальних і психологічних чинників, таких як потреби, інтереси, ціннісні орієнтації, установки, мотиви, стимули тощо. Вона є різновидом та формою суб'єктивної діяльності, комплексним виявом інтегрованих ознак людини, її інтелектуальних, фізичних, морально-психічних і духовних особливостей. У сфері виробництва та праці поведінка є суб'єктивною стороною трудової діяльності людини і визначається ставлення до своєї праці її умов, змісту та результату і виражається у діях і вчинках. Враховуючи, що суть трудової поведінки людини полягає в створенні суспільно необхідного продукту, така поведінка відображає економічний аспект її суб'єктивної діяльності задля гарантування умов життєдіяльності людини та задоволення її потреб. Підприємницьку поведінку можна означити як форму соціально-трудова поведінки, в якій людина має можливість реалізувати особистий трудовий і творчий потенціали, приймати нестандартні рішення з метою досягнення високого соціально-економічного або морально-психологічного результату. Інноваційна поведінка – така форма соціальної поведінки, в якій особа реалізує свою здатність і спрямованість на інновації та зміни, свою мету, пошук нового способу буття. Тобто існує певна закономірність, за якою потреби, стимули, мотиви особистості, а також суспільні потреби та інтереси зумовлюють певний тип її поведінки [4]

Особистість є елементом соціальної системи. Всі соціальні явища в кінцевому підсумку опосередковані індивідуальною дією людини. Людина

включається до безлічі соціальних систем та до системи прийнятих у суспільстві норм та цінностей. Кожна з цих систем певним чином впливає на неї. Отже, особистість стає не лише елементом соціальної системи, а й сама являє собою систему, яка має надзвичайно складну структуру.

Категорія «особистість» стосується кожної людини, оскільки вона індивідуально відображає значущі риси даного суспільства. Обов'язковими характеристиками особистості є ціннісні орієнтації та соціальні відносини, відносна самостійність (стосовно суспільства) та відповідальність за свої вчинки, а також самосвідомість. Відмінність однієї людини від іншої, специфічні біологічні та соціальні властивості (успадковані чи набуті) відбиваються у понятті «індивідуальність».

Список використаних джерел

1. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 430 с.

2. Гоян Ігор Миколайович, Буд Володимир Павлович. URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/11179>

3. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>

4. Гарасимів Т. З., Базарник М. В. Поведінка як діяльність: соціально-правовий вимір особистості URL: http://science2016.lp.edu.ua/sites/default/files/Full_text_of_%20papers/vnulpurn_2016_845_54.pdf

Рабієвська Катерина,
здобувачка 4 курсу
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
група СР-19
спеціальності 231 «Соціальна робота»,

Хмельницький національний університет;

науковий керівник:

Бриндіков Юрій,

доктор педагогічних наук, професор,

завідувач кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки,

Хмельницький національний університет

СУСПІЛЬНА РЕІНТЕГРАЦІЯ ПІДЛІТКІВ-ДЕЛІНКВЕНТІВ ШЛЯХОМ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ

Револьюційні зміни в Україні, що відбулись під супровід зламу старої суспільно-політичної системи, зміни морально-етичних норм, правил, цінностей, хитка економіка та війна спровокували появу аномічного явища в українському суспільстві. Останнє було об'єктом наукових розвідок Е. Дюркгейма та Р. Мертонна [2], які стверджували, що стан аномії настає під час радикальних соціально-економічних перетворень або кризи. В цей період люди втрачають соціальні орієнтири, можливість жити завдяки визначеним засобам досягнення мети, вдаються до незаконних засобів. Радикально налаштовані підлітки та молодь нерідко свідомо відмовляються підкорятись новій системі правил та потрапляють до категорії осіб, що характеризуються делінквентною поведінкою (невеликі правопорушення, порушення правил спілкування, норм моралі; періодичне вживанні алкогольних напоїв, токсичних та наркотичних речовин, що підштовхують до асоціальних дій, злочинних, зокрема).

Підліток-делінквент – це особа віком 11-15 років, яка порушує громадський порядок та загрожує благополуччю інших громадян. Такі поведінкові прояви відбуваються під дією низки вагомих соціально-психологічних чинників [1], а саме:

- соціально-економічні, соціокультурні, демографічні особливості соціуму, наявність соціальних проблем (міграція, стратифікація, урбанізація,

негативний вплив засобів масової інформації, популяризація гедоністичних та кримінальних цінностей);

- соціально-педагогічні проблеми, що виникають в сімейному середовищі підлітка, в його навчальному закладі, середовищі однолітків (послаблення / відсутність виховної та дозвільної функцій сім'ї, засвоєння підлітком відкритих / прихованих делінквентних цінностей; відсутність контролю дорослих за дітьми, асоціальні референтні групи, сповідування кримінальної субкультури, конфлікти з однолітками та педагогами).

Нерідко детермінантами злочинної діяльності підлітків слугують їх індивідуально-психологічні особливості (ціннісно-мотиваційна сфера підлітка, його емоційно-вольові характеристики). Соціально-культурні причини, пов'язані з руйнацією духовних цінностей, пропагандою ЗМІ негативних моделей поведінки також можуть стати першопричинами порушення встановлених соціальних меж підлітком.

Сучасність українських дітей надміру наповнена комп'ютерними іграми, інформаційними технологіями, що формують та посилюють агресію, сприяють зародженню гедоністичної та споживацької ідеології.

Фахівці вирізняють соціально-педагогічну роботу з підлітками як дієвий інструмент соціального виховання. Пропонується соціально-педагогічна робота з делінквентами в загальноосвітніх навчальних закладах в межах первинної та вторинної профілактики: здійснюється педагогічний вплив на особистість правопорушника задля локалізації чинників негативного впливу на поведінку. Педагоги проводять виховну роботу, залучають неповнолітніх осіб до суспільно корисної праці, проводять інформаційно-просвітницьку роботу з його найближчим оточенням. Спеціалісти запроваджують соціально-психолого-медико-педагогічні картки учнів, плани екстреного реагування на пропуски чи протиправні вчинки підлітків, картки руху учнів, що належать до групи ризику.

Соціально-педагогічна робота шляхом бесід, консультацій, психокорекційних занять проводиться з дітьми-сиротами, дітьми, позбавленими батьківського піклування, оскільки вони можуть бути потенційними

правопорушниками. Інформаційно-просвітницька робота з делінквентами лежить у площині професійної діяльності органів державної влади, служб у справах дітей, підрозділів ювенальної превенції Національної поліції України. Через посередництво бесід, тематичних зустрічей, спортивних змагань, сімейних групових нарад, соціального супроводу підлітків, що засуджені до альтернативних видів покарання фахівці намагаються забезпечити повноцінну соціалізацію останніх. Корекційна робота проводиться спеціалістами притулків для дітей, центрів соціальних служб із застосуванням специфічних форм та методів (спостереження, психотерапія, психогімнастика), спрямованих на суспільну реінтеграцію неповнолітніх [3; 4; 5].

Проводиться вулична робота з метою виявлення бездоглядних дітей та дорослих осіб, що втягують дітей у злочинну діяльність. Здійснюється превенція правопорушень у підлітковому середовищі шляхом проведення акцій, фестивалів, тематичних виставок та лекцій.

Суспільство повинно консолідуватись задля подолання нагальних соціальних проблем, серед яких гостротою вирізняється підліткова злочинність (правопорушення). Вкрай необхідна оптимізація роботи з формування громадянської зрілості та активності підлітків; варто регулярно проводити виховні та профілактичні заходи задля превенції аморальної поведінки неповнолітніх осіб.

Список використаних джерел

1. Калашнікова Л., Лобанова А. Ровесники незалежності: делінквентна поведінка неповнолітніх (1990-ті – початок 2000-х років). Науковий журнал «Соціологія : теорія, методи, маркетинг». №3. С. 37–51.

2. Любохинець О. Злочинність як предмет соціологічного дослідження. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук* : Збірник наукових праць студентів. Хмельницький : ХНУ. 2008. №3. С. 98–100.

3. Рудкевич Н. І. Методика соціально-педагогічної роботи : навчально-методичний посібник. Львів : Растр-7, 2021. 324 с.

4. Соціальна педагогіка : навч. посіб. / за ред. О. В. Безпалька. Київ : Академвидав, 2013. 312 с.

5. Соціально-педагогічна робота з делінквентними підлітками. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-socialno-pedagogichna-robot-a-z-delikventnimi-pidlitkami-80509.html> (дата звернення: 26.02.2023).

Равлюк Тетяна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та соціальної роботи,
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ КУРСУ «ТЕХНІКИ УСПІШНОЇ КОМУНІКАЦІЇ»

Реформування системи освіти України, в т.ч. вищої, зумовлює актуальність якісної професійної підготовки творчих майбутніх фахівців, здатних швидко й ефективно діяти в нових, незнайомих ситуаціях; критично мислити, бути готовими до постійного професійного зростання.

Зазначена мета може бути реалізована у процесі вивчення студентами спеціальності «Соціальна робота» курсу «Техніки успішної комунікації».

Аналіз наукової психолого-педагогічної літератури виявив значний інтерес дослідників до вивчення теоретико-методологічних основ професійного спілкування (А. Киричук, С. Максименко, Л. Савенкова, Г. Сагач, В. Семиченко, Т. Яценко та ін.), формування стилю педагогічного спілкування, комунікативних вмінь і навичок майбутніх фахівців (А. Андреев, З. Білоусова, В. Галузьяк, В. Каплинський, Г. Мешко та ін.), окремих аспектів розвитку комунікативних здібностей соціальних працівників (Л. Завацька, А. Капська,

О. Карпенко, Т. Семигіна та ін.), творчого потенціалу особистості (В. Гребенюк, І. Драч, П. Кравчук, І. Кучерявий, В. Рибалко, Н. Устинова, С. Хмельковська та ін.).

Зокрема, поняття «творчий потенціал» здебільшого трактують з огляду на особистісну та діяльнісну характеристики особистості. Особистісна враховує спрямованість на творчу діяльність, особливості психічних процесів людини, творчі здібності та ін. Діяльнісна характеристика передбачає творчі вміння, досвід творчої діяльності, характерологічні характеристики.

Вказуючи на творчий потенціал майбутніх соціальних працівників, доповнюємо здатністю інтегрувати дії для цілеспрямованого перетворення життєвих і професійних ситуацій, ефективно взаємодіяти з соціальною дійсністю (рис. 1).



Рис. 1. Компоненти творчого потенціалу майбутніх соціальних працівників

Завдання педагога під час взаємодії з майбутніми фахівцями полягає у створенні сприятливих умов для перетворення студента з об'єкта впливу, на активного й творчого суб'єкта співпраці та співтворчості.

Ефективними у процесі викладання майбутнім соціальним працівникам курсу «Техніки успішної комунікації» є апробовані інтерактивні методи навчання: «Подвійний щоденник», «ЗХД», «Асоціативний кущ (гронування)», «Сенкан», «Кубування», «Кошик ідей», «Акваріум», «Карусель», «Займи позицію», «Кластер» та ін.

Так, за допомогою методу «Асоціативний кущ (гронування)» майбутні фахівці формують «гроно» з ключових категорій теми.

Метод «ЗХД» (знаю – хочу дізнатися – дізналася) забезпечує сприйняття теоретичного матеріалу з фіксацією у таблиці зазначених позицій.

Ще один варіант пізнання лекційного матеріалу – «Подвійний щоденник»: запис студентів, що нового дізналися, і як це можна використати в майбутній професійній діяльності.

Формування творчої особистості забезпечується також проблемним викладом інформації, інсценізацією конкретних практичних ситуацій, прогнозуванням шляхів її вирішення.

Залученню усіх студентів до взаємодії сприяє застосування таких інтерактивних методів як «Акваріум», «Карусель».

Для розвитку артикуляційного апарату до кожного практичного заняття студенти підбирають 2-3 вправи та проводять їх з одногрупниками, використовуючи необхідний реквізит.

Традиційним також на заняттях є перегляд та обговорення відео-матеріалів з розвитку та удосконалення комунікативних умінь і навичок.

Окрім зазначеного, для розвитку творчих здібностей майбутніх соціальних працівників пропонуємо наступні завдання:

➤ розробити анкету (наприклад, про використання соціальних мереж друзями, рідними); провести анкетування та проаналізувати його результати; на основі отриманих результатів порекомендувати конкретні види діяльності для подолання негативних явищ у віртуальному просторі;

➤ розробити й виголосити промову (тема – за вибором студентів) в аудиторії на практичному занятті; зробити самоаналіз, обговорити переваги й недоліки цієї діяльності з одногрупниками;

➤ підготувати анотацію до прочитаної книги / переглянутого фільму; порекомендувати студентам групи в нетрадиційній формі.

Список використаних джерел

1. Основи красномовства : методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни / укл.: Т. А. Равлюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. 48 с.

Радько Ілля,

здобувач 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Федосова Людмила,

кандидат психологічних наук, доцент,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ «Я» У ПІДЛІТКІВ

Підлітковий вік традиційно вважається один із найскладніших періодів у житті людини. Він відомий постійними конфліктами підлітка з дорослим, частими змінами настрою, прагненням до самостійності та незалежності, емансипацією від впливу батьків. Однак це лише зовнішні прояви поведінки підлітків, адже в цей період активно формується самосвідомість, здатність до

саморефлексії. вимальовується образ власного «Я», який має свої особливості та етапи формування.

Образ «Я» – це один із психологічних компонентів, що входить у більш ширше поняття Я-концепція, та описується як її когнітивна складова, тобто явлення людини про саму себе, яке вона може описати за допомогою слів.

Однак, крім когнітивної складової, існує також емоційна складова (самооцінка), тобто афективна оцінка цього уявлення, що має різну інтенсивність, так як різні риси характеру можуть викликати цілу гамму відчуттів різної сили, пов'язані з їх прийняттям або засудженням. Та поведінкова складова – дії, що є результатом когнітивної та емоційної складової [1, с. 297].

Однак, за словами Р. Бернса розділення самооцінки та образу «Я» на окремі елементи мають лише концептуальне значення, так як тісно взаємопов'язані, та задають передумови до певної поведінки. Тож глобальну Я-концепцію можна розглядати як сукупність установок, направлених на самого себе.

Найбільш відомою класифікацією, є поділ образу «Я» на реальне Я та ідеальне Я, яке можна зустріти в роботах З. Фрейда, К. Роджерса, У. Джеймса, К. Левина. М. Розенберг також виділяє «справжнє Я», «фактичне Я», «динамічне Я», «ідеалізоване Я» та «можливе Я».

Однак найбільш популярного розповсюдження набула наступна класифікація:

1. Реальне «Я» людини.
2. Особисте «Я» в уявленні самої людини
3. «Я» в уявленні інших людей
4. Уявлення людини про те, що думають про неї інші
5. Ідеальне «Я» (уявлення про те, якою б людина хотіла б людина стати).

Зацікавленість у власному «Я» та розвиток самосвідомості відбуваються паралельно з процесами фізичного розвитку, статевого дозрівання та виходячи

з них, адже це є соціальними символами, ознаками дорослішання, на які звертають увагу як самі підлітки, та і їх оточення [2, с. 87].

Створені підлітком образи «Я» мають надзвичайну різноманітність, що відображає багатство його внутрішнього світу. Однак, для підлітка важливо не тільки знати який він, а й розуміти яку цінність мають його індивідуальні особливості.

Оцінка своїх якостей має пряму кореляцію з системою цінностей, сформованою середовищем. Таким чином різні підлітки можуть по-різному ставитися до наявності або відсутності у них таких якостей як високий інтелект, фізична сила та привабливість. Більше того, для кожного образу «Я» відповідає певна поведінка. Наприклад дівчина, яка вважає себе розумною веде себе по-іншому, ніж та, що вважає себе привабливою [4, с. 187].

Однак, співвідношення різних образів «Я» у підлітка негармонійне, окремі риси можуть дуже виділятися, так як він ще не є зрілою особистістю. Уявлення про себе також має динамічний та нестабільний характер, часто змінюється, і навіть незначна подія така як глузування чи комплімент призводить до значної зміни у самосприйнятті.

Формування образу «Я» та здатність до саморефлексії розвивається поступово, проходячи певні етапи, і виходить за межі підліткового віку. Розуміння своєї несхожості з іншими людьми деякі діти помічають починаючи з дев'ятирічного віку. Однак їх увага падає лише в тому випадку, якщо виникали суперечливі, конфліктні обставини, адже «Я» по суті зводився до ідентифікації з емоційно-значущими дорослими.

В підлітковому віці розуміння цього викликає внутрішній конфлікт. Несвідоме бажання позбутися колишніх ідентифікацій робить його активним у рефлексії, а також активізує почуття своєї особливості, несхожості на інших, що викликає дуже характерне для ранньої юності почуття самотності чи страх самотності [3, с. 29].

У ранньому підлітковому віці (11-14 років) дитина розуміє лише свою відмінність від інших та намагається утвердитися у своїй незалежності від

дорослих. Саме цей вік характеризується так званою «кризою ідентичності», коли підлітку досить важко описати себе, і через це інколи у нього може виникати відчуття порожнечі. Щоб його заповнити підліток і тягнеться до спілкування, хоча його вибір друзів стає більш диференційованішим [8, с. 398].

У старшому підлітковому віці підліток не лише усвідомлює свою відмінність від інших, а й може чітко охарактеризувати в чому та як він відмінний. Залежність від групи однолітків знижується, він може відстоювати свою думку, чинити супротив загальноприйнятим правилам колективу. Це стає можливим завдяки саморефлексії – здатності оцінювати свої когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, що зароджує появу здатності до самовиховання.

Позитивний Образ «Я» можна співвіднести з позитивним відношенням до себе, відчуттю власної цінності, прийняття себе, та є необхідною умовою для розвитку та соціальної адаптації. Негативний образ «Я» співвідноситься з неприйняттям себе, негативним відношенням до себе, відчуттю власної дефектності, що призводить до значної деформації особистості, нестійкій самооцінці, замкнутості.

Окрім темпераментних характеристик, типу нервової системи, великий вплив на формування образу «Я» має середовище, у якому росте дитини. Для створення позитивного образу «Я» необхідна цілісна взаємодія школи та сім'ї, яка б створювала належні умови для цього, і була своєрідним плацдармом для формування у дитини позитивного ставлення до себе, інших, та світу навколо [1, с. 201].

Список використаних джерел

1. Шельштейн О. С. Особливості презентації Я у підлітковому віці. 2000. 420 с.
2. Максименко Д. С. Психологічні особливості криз підлітка. К., Пратична психологія; Центр учбової літератури, 2020. 360 с.
3. Бердт В. Все починається в 13. К., Книги для підлітків, 2015. 284 с.

Раєвський Микола,
здобувач 3 курсу
першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти вищої освіти, група С 9-20 Б1Пс (4.0д)
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Раєвська Яна,
доктор психологічних наук, професор,
директор Навчально-наукового інституту
психології та соціальних наук,
Міжрегіональна академія управління персоналом

ІНТЕРВІЗІЯ ЯК ФОРМА МЕТОДИЧНОГО СУПРОВОДУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПОБУДОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ

В умовах сьогодення збільшується попит на висококваліфікованих психологів-практиків і психологічне забезпечення різних сторін життєдіяльності суспільства. У зв'язку з цим актуальним є пошук таких форм роботи зі студентами, які б за несутеречливої інтеграції до навчального процесу у закладах вищої освіти забезпечували умови для ефективної підготовки студентів-психологів до професійної діяльності і побудови професійної кар'єри шляхом розвитку у них професійно важливих якостей та практичних навичок.

Теоретичний аналіз психологічних досліджень (С. Болтівець, Л. Карамушка, О. Креденцер, С. Максименко, Н. Оліфірович, В. Панок, Н. Пророк, Я. Раєвської, М. Савчин, О. Сафін, В. Семиченко, Я. Чаплак тощо) показав, що між умовами підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти та вимогами професії існують суперечності, які визначають низький рівень готовності майбутніх психологів до побудови професійної кар'єри.

Професійний рівень майбутнього практичного психолога складається із: створення необхідних умов для розвитку теоретичного та практичного мислення, розвитку професійної спрямованості та необхідних здібностей, самоактуалізації студентів у навчальній діяльності, професіоналізації та вдосконаленні психічних процесів і станів, виробленні життєвої позиції та конкретизація життєвих планів, підвищенні рівня самостійності та відповідальності, зростанні рівня домагань в області майбутньої професії, етичний, естетичний і духовний розвиток, підвищенні самовиховання та формування якостей, необхідних у майбутній діяльності, підвищенні ініціативи та творчості.

Одним із таким рівнем становлення майбутніх спеціалістів, що стосується підвищення рівня дотримання стандартів психотерапії, відповідно до вимог конкретних терапевтичних шкіл, реалізують за допомогою перебування особистості в інтерв'язійному просторі.

Інтерв'язія – це міжколегіальний спосіб навчання в групі спеціалістів, які займають рівні позиції, з метою покращення професійних навичок та ефективності роботи з клієнтами. Також, цей метод можна визначити як взаємну консультацію або обмін досвідом між колегами. Під час роботи інтерв'язійної групи практичні психологи чи студенти-початківці виявляють спільні проблеми та шляхи подолання цих проблем [2].

Інтерв'язорські групи – це групи рівної участі і рівного вкладу, це групи обміну. Сама по собі група сильніша, ніж один учасник. Тому група має свій рух, свою динаміку. У групі не може бути когось, хто буде тільки виконуючим для всіх, це спотворить баланс відносин у групі. Тут можливий пропорційний обмін тим, що має кожен і чим він готовий ділитися. Основною умовою для продуктивних робіт групи є створення атмосфери довіри емоційної зацікавленості, станом «безпеки у відкритості».

Під час групового обговорення присутні процес групової динаміки на емоційному та когнітивному рівнях: поляризація, позиції «за» і «проти».

Рівність учасників групи визначається через їх приналежність. Всі рівні в тому, що вони однаково належать групі. Абсолютно у кожного учасника є, що дати групі – увагу, турботу, досвід тощо.

Проведення інтерв'язій допомагає не тільки взаємозбагаченню методичного арсеналу майбутніх фахівців, завдяки міждисциплінарній взаємодії, а й сприяє підтримці їх єдності в умовах одного простору.

Інтерв'язійний досвід допомагає набутти наступне (І.Ю. Маргошина):

- ✓ розуміння особистих особливостей, які впливають на роботу;
- ✓ бачення сліпих зон та нових можливостей для професійного зростання;
- ✓ зниження ризику виникнення професійного вигорання, виникаючих у наслідку роботи з проблемними питаннями та ситуаціями;
- ✓ розвиток вміння приймати інші точки зору;
- ✓ підтримка професійної ідентичності;
- ✓ взаємна підтримка та визнання виконаної роботи.

Мінімальна кількість осіб в інтерв'язійській групі – 4 людини, максимальна – 8 осіб. Частота зустрічей варіюється від одного разу на місяць до одного разу на тиждень – це залежить, як від групи, так і від поставлених завдань, сама зустріч зазвичай триває три години. Наприклад, інтерв'язійні учасники проходять навчання в рамках будь-якого напрямку психотерапії або консультування, тому тут доцільно проводити 1-2 рази на тиждень, для того, щоб більш глибоко закріпити, як теоретичні знання, так і практичні навички. Для більш досвідчених психологів такі зустрічі можна проводити один раз на місяць, але це також залежить від спільного рішення групи [2].

Інтерв'язійні групи серед здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» є важливим пізнавальним та професійним аспектом для підвищення рівня компетенцій та професійних здібностей для теоретичної та практичної роботи у сфері психології, а також для бачення «сліпих плям» та вирішення «невдалих ситуацій» у тих, хто є професійним спеціалістом даної сфери чи навпаки, тільки стає ним [1].

В експериментальній роботі були задіяні здобувачі вищої освіти освітньо-кваліфікаційних рівнів «Бакалавр», «Магістр» Начально-наукового інституту психології та соціальних наук МАУП. Вибірка досліджуваних становила 98 осіб.

Діагностичний інструментарій був представлений такими методиками: тест «Здатність до самоуправління» Н. Пейсахова, методика діагностики оцінки самоконтролю у спілкуванні М. Снайдера, діагностика рівня розвитку рефлексивності (методика А. Карпова), тест «Креативність» Н. Вишнякової, методика виявлення «Комунікативних та організаторських здібностей» (КОС-2).

За результатами емпіричного вивчення рівня сформованості психологічної готовності майбутніх психологів до консультативної роботи у студентів виявлено недостатній рівень, зокрема: здатність до самоконтролю і саморегуляції, рефлексія, організаторські здібності, показники яких не перевищують середнього рівня вираженості. Ряд діагностованих критеріїв сформовані на рівні «нижче середнього». Виявлено також фактори, які обумовлюють формування психологічної готовності майбутніх психологів до консультативної діяльності, а саме: здатність до самоуправління, креативність, комунікативні установки, комунікативні та організаторські здібності, вміння вислуховувати, життєстійкість.

Аналіз процесу підготовки студентів-психологів до консультативної діяльності як складової їх професійної кар'єри засвідчив, що робота зі здобувачами вищої освіти здебільшого орієнтована на схему «знання – вміння – навички». Теоретична інформація часто не базується на її прикладному значенні. Такий підхід до підготовки спеціалістів суперечить природному стану речей, коли проблемна ситуація і запит на її розв'язання передують збору інформації про можливості її розв'язання, що не сприяє формуванню професійно значущих особистісних рис, навичок практичної діяльності, професійної майстерності й активізації процесів самовдосконалення.

Тому, наступним етапом стала розробка програми практикуму «Інтервізія: шлях до побудови професійної кар'єри» для студентів – майбутніх психологів», яка базується на інтегративній та розвиваючій моделях інтервізії з використанням окремих технік і прийомів психотерапевтичних моделей інтервізії. Запропонована програма складається з трьох блоків, а саме: перший блок програми спрямований на консультативну роботу студентів у трійках «клієнт» – «консультант» – «спостерігач-супервізор» і виконання запропонованих ведучим завдань з подальшою рефлексією почуттєвих переживань і отриманого досвіду; другий блок має на меті формування і розвиток професійно-важливих особистісних якостей і вмінь майбутнього психолога шляхом виконання запропонованих вправ, опрацювання стенограм консультативних випадків, аналізу характерів персонажів кінофільмів і телеспектаклів; мета третього блоку програми – консультативна практика студентів у трійках «клієнт» – «консультант» – «спостерігач-супервізор» з подальшим професійним аналізом проведеної консультації, а також робота із запропонованими стенограмами консультацій та відеоматеріалами, з подальшою рефлексією почуттєвих переживань і отриманого досвіду.

Таким чином, студентська інтервізійна група є інструментом навчання майбутніх психологів як спеціалістів, інструментом підготовки їх до професійної діяльності і побудови професійної кар'єри, оскільки в процесі інтервізійної роботи у групі студенти-психологи отримують можливість пошуку різних шляхів професійної реалізації, отримання знань, що набуваються із складних професійних ситуацій, розкриття власних ресурсів у розв'язанні проблемних питань і вирішенні професійних протиріч, відкриття нових шляхів пропрацювання складних консультативних випадків, що, у свою чергу, сприяє удосконаленню умінь і навичок консультативної взаємодії, розвитку професійно-важливих якостей та рис психолога, формуванню професійної майстерності.

Перспективою подальших розвідок є впровадження розробленої програми практикуму «Інтервізія: шлях до побудови професійної кар'єри» для студентів – майбутніх психологів» та визначення її результативності.

Список використаних джерел

1. Журавель А. В. Інтервізія як метод навчання і професійної підтримки психологів системи освіти. *Наук. часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2013. Вип. 41. С. 151–157.

2. Раєвська Я. М, Терещенко К. О. Основні відмінності між інтервізією та балінтовськими групами, як формами методичного супроводу професійного розвитку. *Організаційно-управлінські та психологічні аспекти сучасного ринку праці України за міжнародною участю* : матер. X Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених (24 листопада 2021 р., м. Київ) / упоряд. : А. О. Волошко, Л. Г. Новаш. К. : ІПК ДСЗУ, 2021. С.152–154.

Ревякіна Анастасія,

здобувачка першого (бакалаврського)

рівня вищої освіти, група ПП-128

спеціальності 053 «Психологія»,

Національний авіаційний університет;

науковий керівник:

Балахтар Катерина,

доктор філософії (PhD),

доцент кафедри педагогіки та психології професійної освіти

Національний авіаційний університет

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВИМУШЕНИХ «ВНУТРІШНІХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»

Кожна людина в українському суспільстві зазнала впливу війни. Це біль, горе, стрес, психічні й емоційні навантаження, руйнування, зіткнення зі

звірствами... тощо. Вимушені внутрішні переселенці (ВВП) – категорія населення, яка зіткнулась з втратами в усіх проявах: житло, близьких, родичів, знайомих, особистих речей, планів на майбутнє... Усі ці стресові ситуації спричинили паніку, стрес, тривожність, депресію, безсоння та інші розлади, які вплинули на психічний стан, психічне і соціальне здоров'я людини загалом та вимушених внутрішніх переселенців зокрема. Це актуалізувало потребу надання психологічної та соціальної допомоги населенню, єднанню з іншими людьми, формуванню національної ідентичності та гордості, колективній стійкості українців. Адже ВВП зазнали травм, які залишаться з ними назавжди. Їхнє життя перевернулося в іншу сторону і не зрозуміло як жити далі.

Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (ст. 1), внутрішньо переміщена особа – це громадянин України, який постійно проживає в Україні, якого змусили або який самостійно покинув місце свого проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Травматичний досвід спричинює переживання станів, які зумовлюють нестабільність, втрату контролю над ситуацією, власним життям. Це може проявлятися втратою автономності, суб'єктивності, порушенням ідентичності, розосередженням, відсутністю здатності виконувати розумові завдання та ін., що загалом впливає на психічне здоров'я людей, їхню здатність працювати, жити, відчувати себе захищеним соціально та психологічно, прогнозувати майбутнє тощо. У людей можуть також виникати побоювання відторгнення, стан жертви, з'являтися функціональні симптоми, психосоматичні розлади, зловживання психоактивними речовинами, порушення адаптації, в тому числі посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Психічне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього

середовища, факторів. Як зазначають Л. Карамушка і Т. Карамушка, психічне здоров'я вимушено «внутрішніх» переселенців в умовах війни включає здатність протидіяти стресу, налагоджувати стосунки з людьми, ефективно працювати на допомогу громаді та суспільству. Крім того, вимушені «внутрішні» переселенці стикаються зі значною кількістю проблем щодо психічного здоров'я в умовах війни, а саме: високим рівнем прояву страху, паніки, недостатньою активністю щодо здійснення професійної та волонтерської діяльності, а також конфлікти з членами сім'ї та близькими людьми). Водночас, спостерігаються незначні вияви апатії і депресії, втрати сенсу життя та виражена потреба у соціальній взаємодії й підтримці, що свідчить в цілому про позитивну спрямованість життєдіяльності вимушених «внутрішніх» переселенців.

Загалом до сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість; властивості, зумовлені особливостями мислення, характеру, здібностей, але люди, які все втратили (можна сказати в один момент) вже не є повністю психічно здоровими. Вимушені переселенці є достатньо виснажені і слабкі психологічно та емоційно. Це, звісно, впливає на їхню низьку здатність до активної діяльності у суспільстві.

Таким чином, вимушено «внутрішні» переселенці потребують психічної та психологічної підтримки і допомоги, яку вони можуть отримати у волонтерських центрах, соціальних та психологічних службах. Через те, що в них немає своїх домівок і вони вимушені виїхати, то ці люди більш сильно відчують страх, паніку, тривогу і певну невпевненість у завтрашньому дні. Вимушені переселенці впевнені, що життя не буде таким як раніше. Ніхто з них це не забуде, не простить, не змириться. Нормального життя, на жаль, більше не існує, але, водночас, зусилля, спрямовані на збереження бодай якоїсь нормальності, допомагають вимушеним переселенцям і загалом українцям долати цю кризу. Особливо ефективними є заходи, спрямовані на відновлення відчуття захищеності і безпеки, заохочення до відновлення / формування нових

соціальних зв'язків, пошук інструментів для боротьби з минулими і поточними стресфакторами.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 №1706-VII. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T141706>

2. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

Рибаченко Ольга,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група ТУ-8-21-М1ПС (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:

Раєвська Яна,
доктор психологічних наук, професор,
директор Навчально-наукового інституту
психології та соціальних наук,
Міжрегіональна академія управління персоналом

ВПЛИВ ПОСТНАТАЛЬНОГО ПЕРІОДУ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК

Після народження дитини перед матір'ю постає необхідність реорганізувати своє життя, знайти місце і сили для своєї новонародженої дитини. Ті зміни, те життя, про яке вона могла фантазувати на різних етапах

вагітності, стали реальністю і тепер жінка повинна успішно адаптуватися до ролі матері. На жаль, уявлення жінки про майбутнє материнство в багато чому можуть не збігатися з її реальним новим життям.

Загалом можна виділити три рівні стабілізації психоемоційного стану жінок у постнатальний період: *високий рівень стабілізації* – характерний для жінок з найвищою цінністю материнства; з позитивним ставленням до себе, високою самооцінкою; з високим показником адаптивності та бажанням до неї за необхідності; обізнані щодо особливостей протікання вагітності та пологів; відсутньою тривожністю; *середній рівень стабілізації* – притаманний емоційно стійким жінкам; мають часткові знання про вагітність та пологи, проте відкриті до підказок та допомоги від оточуючих людей; вони прагнуть до благополуччя, але не завжди готові до будь-яких змін; мають обмежену здатність адаптуватися; *низький рівень стабілізації* – характерний для жінок, для яких материнство не є основною цінністю; погано обізнані про особливості вагітності та пологів, але не прагнуть до закриття прогалів у своїх знаннях; з низькою самооцінкою та поганим самостваленням; емоційно неврівноважені; не здатні до адаптації; не готові до змін умов свого життя та не бажають їх [3].

Народження дитини є діадичним стресором, тобто є кризовим явищем для сімейної пари (або для всього складу сім'ї), а не тільки жінки, що народила. Емоційні, психологічні, фізичні зміни найбільшим чином відбуваються у жінки, але й значною мірою і у сімейному житті та часто виливаються в зниження якості життя, незадоволеністю партнером, виникненням розбіжностей, зростанням частоти депресивних та тривожних настроїв. У окремих випадках погіршення сімейних стосунків може тривати до року після народження дитини. Все це напряму впливає на психологічний стан жінки в постнатальному періоді.

Особливості протікання вагітності, ендокринні порушення, неготовність до материнства, проблеми з рольовою ідентифікацією, проблеми у відносинах з партнером, психологічні проблеми з батьківською сім'єю (зокрема з матір'ю), матеріальні та професійні проблеми та інше – все це може спричинити

постнатальну депресію. Постнатальною депресією є емоційний розлад у жінки після народження дитини, що супроводжується меланхолією, та може тривати кілька місяців і навіть років.

На виникнення та перебіг постнатальної депресії більшим чином впливають особистісні та психоемоційні фактори, аніж фізіологічний процес вагітності та пологів. Підтвердженням цієї думки є той факт, що постнатальна депресія триває довгий час після самих пологів. Тож більш вагомими причинами виникнення цієї депресії є самовідчуття жінки в ролі матері, її готовність до материнства, самооцінка материнських якостей, бажаність дитини, стан подружніх стосунків, а також поведінка дитини [2].

Після пологів і організм, і психіка жінки є ослабленими та відкритими до стресових чинників, тож цей період особливо сприятливий для виникнення різноманітних порушень та розладів, найрозповсюдженішим з яких є постнатальна депресія. До неї має схильність п'ять-сім жінок з десяти, що народили. Зазвичай депресія починається не одразу, а на другому-третьому тижні після пологів. На фізіологічному рівні на її виникнення впливає гормональний дисбаланс після народження дитини, фізична виснаженість, втома, недостача сну, відсутність особистого часу на відпочинок і відновлення.

В перший час після народження дитини жінка дезадаптована та в недостатній мірі готова до свого нового життя в ролі матері. Тож окрім фізіологічних причин виникнення депресії велику роль відіграють і суб'єктивно значимі життєві чинники, як то відсутність допомоги в догляді за дитиною на перших порах, відсутність сімейної злагоди, матеріальні труднощі, відсутність грудного молока, тощо.

Фактично причини виникнення постнатальної депресії можна розділити на дві групи, це: особистісні та психологічні особливості особистості жінки (як то низька стресостійкість, низька самооцінка, внутрішні конфлікти, схильність до іпохондрії, депресій та фобій, інфантильність, схильність до негативного мислення тощо); степінь готовності та бажання бути матір'ю.

Необхідно відмітити, що вище приведені особистісні особливості характерні для всіх жінок з будь-якими депресивними розладами, а не тільки постнатальною депресією [1].

На виникнення депресії після пологів впливає і характеристика перебігу самої вагітності. Зокрема тривалі стреси, тривалі негативні емоційні стани, психологічні самокатування (найчастіше стосується переживання внутрішньої вини щодо думок про можливий аборт). Значиму роль відіграє і наявність негативного досвіду в житті жінки, пов'язаного з вагітністю або пологами, зокрема підвищений ризик мати постнатальну депресію при народженні другої чи наступної дитини мають матері, що вже переживали її при попередніх пологах.

Однією з основних причин виникнення постнатальної депресії є неготовність жінки до материнської ролі. Неадекватні очікування від материнства можуть супроводжуватися некомпетентністю, відсутністю необхідних знань та навичок, відсутністю допомоги зі сторони близьких, переживанням втрати особистісної автономності, невдоволенням змінами в особистому житті, в професіональному середовищі, незадоволенням зовнішністю тощо.

За даними досліджень, 70-80% жінок, що народили, страждають на емоційний дистрес. Найпоширенішим його проявом є післяпологовий смуток як природня реакція жіночого організму на пологи як стресову подію. Післяпологовий смуток виникає не одразу після пологів, а поступово формується і проявляється в повну силу на десятий день. Він має як психологічні, так і фізичні причини для виникнення. Пологи для організму є сильним фізичним стресом, що виснажує його та супроводжується тривалими і сильними гормональними змінами; не менш стресовою подією пологи є і для психіки жінки – адже вона стикається з зовсім новою для себе життєвою реальністю та має приміряти для себе роль матері. Ці твердження справедливі і для жінок, що народжують не вперше, хоча у них психологічні прояви, як правило, менш виражені.

Найбільш яскраво вираженими симптомами дистресу є тривога та плаксивість жінки після пологів. Післяпологовий смуток в основному проявляється в помірно зниженому настрої, певній лабільності емоційної сфери, в підвищеній дратівливості, схильності до сліз. Для цього стану менш характерними симптомами є відчуття невдоволення, зневіра у майбутньому, нав'язливі думки, роздратування, неприємні фізичні відчуття. Нав'язливі думки найчастіше стосуються страху завдати шкоди дитині, фізичної чи психологічної, та можуть призводити до того, що мати починає за можливості уникати контакту зі своєю новонародженою дитиною. В такому стані мати втрачає інтерес до дитини, вона починає її сильно дратувати, зникає бажання доглядати дитину. В цьому стані також можливі прояви панічних настроїв, іпохондрії, тривожності, складність перебувати в близьких стосунках, переживання самотності, а також надмірна турбота про здоров'я дитини.

В післяпологовий період жінка зазнає невідворотних фізичних та психологічних змін, трансформується і її ціннісно-мотиваційна сфера відповідно до нової життєвої ролі матері, змінюються і її особистісні якості. Дитина стає фокусуючим об'єктом любові та турботи. Проте характер змін залежить не тільки від особистості чи конституції жінки, а й від її вольових зусиль, від дій та підтримки близьких.

Список використаних джерел

1. Антонова З. О. Психологічні особливості постнатальних депресивних розладів у жінок та чинники їх виникнення / З. О. Антонова, С. П. Савіцька. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2020. №21 (21). С. 5–11.

2. Ємець О. Особливості стабілізації психоемоційного стану жінок у пренатальний та постнатальний періоди. *Science and Education*. 2018. Issue 9–10. С. 28–31.

3. Кондратова А. С. Післяпологові депресивні розлади – актуальна проблема сьогодення / А. С. Кондратова, С. М. Матвійчук // *Потенційні шляхи*

розвитку науки (частина I) : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції м. Київ, 20-21 листопада 2020 року. Київ : МЦНІД, 2020. С. 15–16.

4. Крижановська З. Ю. Емоційні особливості жінки у післяпологовий період. *Психологічні перспективи*. 2014. №. 23. С. 148–159.

Романенко Ірина,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Ткачук Тетяна,

кандидат психологічних наук, доцент,

Міжрегіональна академія управління персоналом

РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Розвиток та становлення особистості у період воєнного стану є складним та багатограним процесом, який може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Воєнний стан – це особливий режим, який вводиться у країні у разі загрози національній безпеці або зовнішньої агресії. Він супроводжується введенням обмежень та змін в установках та поведінці людей, що може суттєво впливати на розвиток та становлення особистості.

Однією з негативних наслідків воєнного стану є стрес, який викликається загрозою власній безпеці, страхом за майбутнє та невизначеністю. Це може призвести до погіршення фізичного та психічного здоров'я, зниження ефективності та продуктивності, втрата близьких та родини, втрата духовних

цінностей та ін. Такі проблеми можуть суттєво ускладнити процес становлення та розвитку особистості.

Крім того, воєнний стан може викликати насильство, дискримінацію та порушення прав людини, що може суттєво вплинути на формування моральних та етичних цінностей.

Проте, водночас, період воєнного стану може стати для людини періодом випробувань, який допомагає розвинути сильні сторони та внутрішні ресурси. У таких умовах, людина може показати високу дисципліну, відвагу, самовідданість та солідарність. Відчуття спільності та підтримки може зміцнити міжособистісні взаємини, а саме спілкування з людьми в подібній ситуації може допомогти сформувати нові цінності та погляди на світ.

Розвиток та становлення особистості у період воєнного стану може відбуватися через пристосування до нових умов життя, розвиток міжособистісних взаємин, розвиток внутрішніх ресурсів, таких як воля, самодисципліна, самоконтроль, і самовизначення. При цьому важливо забезпечити доступ до освіти, культури та здоров'я, а також підтримувати позитивні міжособистісні взаємини та соціальні мережі.

Особистість у період воєнного стану може мати позитивні наслідки, якщо вона зможе розвинути свої сильні сторони, знайти своє місце в нових умовах та забезпечити свою безпеку. Проте, важливо забезпечити права людини та запобігти насильству, дискримінації та порушенням міжнародного гуманітарного права. Також потрібно забезпечити підтримку та допомогу особистостям, які потребують особливої уваги в умовах воєнного стану, наприклад, дітям, жінкам, людям з інвалідністю тощо. Недостатня соціальна підтримка може призвести до відчуття ізольованості та втрати духовних цінностей. Насильство та порушення прав людини можуть спричинити травми, страх та почуття безпорадності.

Період воєнного стану є складним та напруженим часом для кожної особистості. У таких умовах люди змушені швидко адаптуватись до нових умов життя, забезпечувати свою безпеку та виживання, діяти в умовах

невизначеності та небезпеки. Ці умови можуть вплинути на розвиток та становлення особистості, як позитивно, так і негативно.

З одного боку, період воєнного стану може допомогти в особистісному розвитку. У таких умовах люди змушені виявляти свої найкращі якості, такі як відвага, самовідданість, належність та готовність допомогти іншим. У період воєнного стану, люди можуть знайти в собі нові ресурси, які раніше не відчували. Вони можуть бути більш дисциплінованими, відповідальними та готовими до виконання завдань.

З іншого боку, період воєнного стану може мати негативний вплив на розвиток особистості. У таких умовах, люди можуть бути сильно стресовані, страждати від тривоги, депресії та посттравматичного синдрому. Необхідність постійної боротьби за виживання може призвести до зниження настрою та втрати мотивації до життя. У воєнний час може з'явитися агресивність, яку людина не мала раніше.

Однак, вплив періоду воєнного стану на особистість залежить від багатьох чинників, таких як вікові та соціальні характеристики людини, ступінь екстремальності ситуації, інтенсивність воєнних дій, рівень загрози та необхідності введення воєнного стану, доступність ресурсів для задоволення потреб особистості, а також дії держави щодо забезпечення безпеки та прав людини. Також залежить від таких чинників як ступінь напруженості та насильства, наявність підтримки соціального оточення, релігійної та культурної ідентичності та ін.

Так, саме так. Вплив періоду воєнного стану на особистість є складним та залежить від багатьох факторів, тому неможливо зробити універсальний висновок про те, як воєнний стан впливає на кожну окрему людину. Навіть в рамках однієї суспільної групи, наприклад, воїнів, вплив воєнного стану може бути дуже різним у кожного із них, оскільки враховуються індивідуальні особливості та контекст.

Наприклад, один воїн може відчувати певну ступінь ейфорії та підвищеної готовності до дій в екстремальній ситуації, тоді як інший може

досвідчувати посттравматичний стрес та депресію. Крім того, вплив воєнного стану може змінюватися в часі, в залежності від того, як довго триває конфлікт та які дії приймає держава щодо забезпечення безпеки та підтримки населення.

Отже, при дослідженні впливу воєнного стану на особистість важливо враховувати багато факторів, інакше може виникнути неповне та спотворене розуміння впливу цього періоду на людину. Тому необхідно враховувати контекст та індивідуальні особливості кожної людини при дослідженні впливу воєнного стану на особистість.

Список використаних джерел

1. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46–52.

2. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т.М.Титаренко, М.С.Дворник, В.О.Климчук та ін. ; за наук. ред. Т.М.Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

Романюк Ірина,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0зс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Грись Антоніна,

доктор психологічних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Погляди вчених на дітей із затримкою психічного розвитку змінювалися з часом, оскільки постійно відбуваються нові дослідження та з'являються нові підходи до розвитку таких дітей.

Одним з підходів є модель соціально-екологічного підходу, яка акцентує увагу на тому, що затримка психічного розвитку дитини є результатом взаємодії багатьох факторів, таких як генетичні, біологічні, психологічні та соціальні. Вчені, які є прихильниками цього підходу, вважають, що для успішного розвитку дитини необхідна інтегрована підтримка на рівні сім'ї, школи та спільноти.

Іншим підходом є інклюзивна освіта, яка вважає, що діти з затримкою психічного розвитку повинні мати можливість отримувати освіту разом зі здоровими дітьми. Інклюзивна освіта ставить за мету розвиток універсальних навичок, які будуть корисними для всіх дітей, включаючи дітей з затримкою психічного розвитку.

Дослідники [1-3] вказують на варіабельність прояву затримки психічного розвитку. У літературі, присвяченій вивченню особливостей дітей із ЗПР, відзначається їхнє відставання в розвитку пізнавальних процесів, порушенні функції активної уваги, загальній неорганізованості діяльності, перевазі ігрових мотивів і малої здатності до вольових зусиль, недостатності загального запасу знань, обмеженості уявлень, слабкій працездатності.

Патологічною сутністю ЗПР є вплив цілого ряду патологічних факторів під час пренатального, натального і постнатального періоду [1]. Аналіз спеціальних даних свідчить про наявність органічних уражень мозку у майже всіх дітей із ЗПР. У більшості випадків при ЗПР виявляється сполучення органічних ушкоджень у вигляді енцефалопатичних розладів і недостатності окремих психічних функцій з ознаками загального психічного недорозвинення [1].

Також вчені досліджують різні методи терапії та розвитку для дітей з затримкою психічного розвитку, такі як арт-терапія, музикотерапія, спортивні заняття тощо.

У роботах спеціалістів [4, 5] узагальнено дані про причини виникнення ЗПР. Затримка може бути обумовлена генетичними та екзогенними факторами, що впливають на центральну нервову систему. Причинами ЗПР також можуть бути патології вагітності, асфіксія та травми під час пологів, постнатальні нейроінфекції, тривалі токсико-дистрофічні захворювання перших років життя.

Загалом, вчені розуміють, що діти з затримкою психічного розвитку потребують індивідуального підходу та комплексної підтримки, щоб мати можливість розвиватися на максимальний рівень своїх можливостей.

Серед різноманітних класифікацій ЗПР найпоширенішою є розроблена на основі етіопатогенетичного підходу [6], згідно з якою виділяють 4 основні типи ЗПР:

1. ЗПР конституційного походження. До цього типу належать діти з психічним і психофізичним інфантилізмом;
2. ЗПР соматогенного походження, при якому у дітей виявляється фізична та психічна астенія;
3. ЗПР психогенного генезу, при якому порушується насамперед емоційно-вольова сфера;
4. ЗПР церебрально-органічного генезу з переважанням органічного інфантилізму з порушенням пізнавальної діяльності.

Розглядаючи особливості фізичного та психоемоційного стану дітей з ЗПР, ми зупинилися на такому понятті, як психофізичний стан такої дитини, який включає в себе як фізичну, так і психічну складові.

Фізичний стан визначається як здатність дитини виконувати фізичну роботу [1] і включає насамперед показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості [4]. Деякі вчені вважають, що провідним показником фізичного стану є розвиток дрібної та загальної моторики.

Психічний стан – цілісна характеристика психічної діяльності протягом певного періоду, що відображає специфіку протікання психічних процесів і виступає системою їх організації, а також механізмом оцінки відображеної діяльності. Розрізняють пізнавальні та емоційно-вольові психічні процеси. Когнітивні процеси в свою чергу включають відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення та уяву.

Діти із затримкою психічного розвитку можуть мати різні особливості фізичного та психоемоційного стану, залежно від причин затримки розвитку та ступеня її вираженості. Однак, нижче наведено деякі загальні риси, які можуть спостерігатися у дітей з затримкою психічного розвитку:

Фізичний стан:

1. Затримка фізичного розвитку, така як затримка росту і розвитку м'язів.
2. Порушення координації рухів, що може призводити до неспроможності здійснювати деякі види рухів.
3. Затримка мовного розвитку, така як пізній початок мовлення, відставання у мовному розвитку та порушення артикуляції.

Психоемоційний стан:

1. Порушення соціальної адаптації, такі як неспроможність спілкуватися з оточуючими та відчуття соціальної незгоди.
2. Порушення емоційного розвитку, такі як емоційна нестабільність, депресія та тривожність.
3. Порушення когнітивного розвитку, такі як низький рівень інтелектуального розвитку, труднощі зі сприйняттям, збереженням і відтворенням інформації.

Для кожної дитини з затримкою психічного розвитку характеристики можуть відрізнятися, тому важливо розглядати кожну дитину як індивіда і враховувати її потреби та особливості в розвитку та навчанні.

Отже, враховуючи все вище сказане можна зробити висновок, що діти з затримкою психічного розвитку можуть мати різноманітні фізичні проблеми, які впливають на їх загальний фізичний стан та здоров'я. Зокрема, деякі діти

можуть мати затримки у фізичному розвитку, такі як запізнення зростання, недостатнє набирання ваги, або проблеми з моторикою. Деякі діти можуть мати проблеми з координацією рухів, балансом та м'язовим тонусом. Це може призвести до труднощів у виконанні повсякденних рухових завдань, таких як сідання, стояння, ходіння та здійснення звичних дій, наприклад, одягання одягу чи ручного письма. Деякі діти з затримкою психічного розвитку можуть також мати проблеми зі здоров'ям серця, легенями та іншими внутрішніми органами, що вимагає постійного медичного спостереження та лікування.

З іншого боку важливою складовою ЗПР у дітей є їхній психічний стан. Діти з затримкою психічного розвитку можуть мати різноманітні психічні проблеми, які впливають на їх емоційний та поведінковий стан. Зокрема, деякі діти можуть мати проблеми з розумінням мови, сприйняттям інформації та здатністю до абстрактного мислення. Це може призвести до труднощів у навчанні, спілкуванні з оточуючими та розумінні соціальних норм. Деякі діти можуть також мати проблеми зі сприйняттям та вираженням емоцій. Наприклад, дитина може бути неспроможною контролювати свої емоції, що може призвести до поведінкових проблем, таких як агресія, гіперактивність, імпульсивність та інші. Крім того, деякі діти з затримкою психічного розвитку можуть мати проблеми зі здатністю до саморегуляції. Наприклад, дитина може бути неспроможною контролювати свої дії та реакції на оточуючий світ. Це може призвести до проблем у взаєминах з оточуючими та викликати труднощі у повсякденному житті.

Важливо зрозуміти, що фізичний та психічний стани кожної дитини з затримкою психічного розвитку є індивідуальним. Це означає, що кожен випадок потребує індивідуального підходу до лікування та підтримки дитини. Надання підтримки відповідно до потреб кожної дитини може допомогти їй досягти свого повного потенціалу і покращити її загальний стан та якість життя.

Список використаних джерел

1. Войтко В. В. Психолого-педагогічний супровід дітей з затримкою психічного розвитку. Кропивницький : КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2017. 48 с.
2. Дивнич Л. Соціалізація дитини з особливими потребами : соціально педагогічна діяльність як спосіб супроводження процесу соціалізації. *Соціальний педагог*. 2018. №12. С. 7–10.
3. Діти із затримкою психічного розвитку та їх навчання. Навчальний посібник для педагогів і шкільних психологів / Укл. Т. Д. Ілляшенко, Н. А. Бастун, Т. В. Сак. К. : ІЗМН, 2017. С. 46–48.
4. Основи інклюзивної освіти: програма курсу. МОНМС України, НАПН України, Ін-т спец. педагогіки. Київ : А.С.К., 2012. 32 с
5. Шевців З. Основи інклюзивної педагогіки : підручник. Київ : ЦУЛ, 2017. 248 с.
6. Шмаргун В.М. Взаємозв'язок нейропсихологічних показників регуляції рухів та інтелекту у дітей із затримками психічного розвитку. *Психологія : Збірник наукових праць*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова. 2007. Вип. 3(6). С. 134–141.

Роменська Ірина,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 231 «Соціальна робота»,

ДЗ «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка»;

науковий керівник:

Островська Наталія,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри соціальної педагогіки

ДЗ «Луганський національний університет

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФОРМУВАННІ УСПІШНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Життя людей у суспільстві носить історичний характер. Протягом розвитку суспільства інтенсивно змінюються в часі всі складові суспільно-історичного процесу: технічні засоби і характер праці, відносини між людьми і самі люди, їх думки, відчуття, інтереси. Світогляд людських співтовариств, соціальних груп та осіб також схильні до історичних змін. Воно активно вловлює та змінює великі і малі, явні і приховані процеси суспільних змін.

Особливості емоційної сфери особистості, її емоційні стани великою мірою впливають на усі сфери життя особистості. Особливо значущим є вплив емоційної сфери на освітню діяльність. Значна інтенсивність розумової діяльності, підвищені вимоги, які ставлять зміст, форми і методи навчання та інтелектуальної діяльності, призводять до емоційного напруження здобувачів освіти, до підвищення напруженості регуляторних механізмів центральної нервової системи та інших анатомо-фізіологічних систем організму, що у свою чергу впливає на результати засвоєння нових знань [4].

Емоційний інтелект (EQ) є ключовою складовою у досягненні почуття щастя та успішної самореалізації у всіх сферах життя. Емоційний інтелект людини є важливим чинником, який активізує та підвищує розумову вправність особистості, розвиває вміння визнавати власні почуття, конструктивно керуватися ними, що в результаті збільшує інтелектуальні сили та здібності особистості.

Окремі сторони емоційного інтелекту, його суть, наукові підходи до визначення, компоненти і моделі емоційного інтелекту особистості, а також шляхи його розвитку досліджували такі науковці, як: Г. Гарднер, Е. Торндайк, Д. Карузо, Дж. Майер, П. Саловей, І. Андрєєва, Л. Виготський, С. Дерев'янка,

М. Журавльова, О. Леонт'єв, О. Лящ, Н. Коврига, А. Костюк, Е. Носенко, Т. Попова, С. Рубінштейн, М. Шпак та ін.

Раніше вважалося, що саме високий IQ визначає успіх у житті. Проте сьогодні на Заході існує такий вислів: «**IQ** дає тобі роботу, а **EQ** – кар'єру» [2].

Високий рівень IQ, без сумніву, допомагає домогтися певних успіхів – закінчити школу із золотою медаллю і інститут з червоним дипломом, влаштуватися на престижну високооплачувану роботу. Але для успішного просування по кар'єрних сходах потрібні інші якості такі, як ступінь відповідальності, здатності до передового мислення, інновацій, роботи в команді й індивідуально. Однак дуже часто зустрічається група якостей, що відносяться до вольових: наполегливість, самоконтроль, самовладання, рішучість, цілеспрямованість, ініціативність тощо, які складають основу емоційного інтелекту особистості фахівця [5].

Поняття емоційного інтелекту в психології існує досить давно, але більшу популярність в країнах Західної Європи і США воно знайшло в середині 90-х років ХХ століття.

Емоційний інтелект (EI) (англ. *emotional intelligence*) – група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими [3].

Іншими словами, емоційний інтелект – це показник здатності особистості до спілкування, вміння аналізувати власні емоції, а також розуміти почуття інших людей.

Особистість з високим рівнем емоційного інтелекту знатна ефективно вирішувати складні життєві та професійні ситуації, конструктивно і легко вирішувати конфліктні ситуації, є приємною у спілкуванні, самодостатня і незалежна у прийнятті рішень, реалістично оцінює свої здібності та можливості, є ініціативною у будь-яких починаннях.

У випадку коли особистість має низький рівень розвитку емоційного інтелекту вона часто проявляє агресію, є конфліктною, непродуктивно працює в команді, погано контролює свої спонтанні бажання та швидкоплинні імпульси, є невпевненою у собі, постійно відчуває незадоволеність від життя. Такі особистості не прагнуть до самовдосконалення, а також не усвідомлюють, чого хочуть досягнути у житті, не вміють говорити про почуття та не бажають розуміти почуття інших людей, часто відчувають тривогу, почуття провини, є «холодними» у стосунках, закритими та з неохотою йдуть на контакт. Все це стає перепоною на шляху до самореалізації, і професійної у тому числі.

Постійна робота особистості над розвитком емоційного інтелекту може створити умови для того, що під час взаємодії з суспільством її поведінка стає більш адаптивною, легше знаходяться компроміси в ситуаціях, в яких конфлікту можна уникнути, вирішуються проблеми, поставлена мета досягається ефективніше й швидше.

Кожна людина сама по собі є емоційно розумною, але кожній окремій особистості необхідно постійно витратити час та докладати зусилля на роботу над розвитком свого емоційного інтелекту. Як і в усьому, для цього потрібна постійна практика, бо навіть незначні зусилля можуть мати велике значення та приносити значний результат. Важливо пам'ятати, що емоційний інтелект – це комплекс здібностей, а інтелект та емоції піддаються тренуванню, як і будь-який м'яз.

Деніел Гоулман у своїй праці «Емоційний інтелект лідера» виділив 10 важливих тез щодо формування емоційного інтелекту особистості:

1. Емоційний інтелект – це важливо, проте раціональне мислення людини зазнає поразки, коли переважати починають емоції. Людина піддається емоціям саме в ті моменти, коли зіштовхуємося з труднощами чи завданнями які є занадто важливими для того, щоб покладатися лише на розум.

2. Емоційний інтелект – це головна здібність, що здатна впливати на всі інші допомагаючи чи навпаки заважаючи.

3. Негативні думки не є достовірними, людина повинна вміти відстежувати і контролювати їх.

4. Люди які не можуть утримати своє емоційне життя під контролем страждають від внутрішніх баталій, а це обмежує їх можливість ясно мислити, що впливає на їх роботу.

5. Варто навчатися самоусвідомленню, адже це свідоме сприйняття не лише власного настрою, а й думки про цей настрій.

6. Негативні емоції скеровують увагу людини на те, що власне їх викликає заважаючи зосередитися на чомусь іншому, більш важливому.

7. Людина вловлює та передає емоції один одного за допомогою такої функції психіки, як «психологічне зараження». Люди підхоплюють почуття один одного як різновид соціального вірусу.

8. Невдачі та поразки є наслідком певних обставин і людина може змінити їх, щоб отримати кращий результат.

9. Досягнення залежать не лише від природного таланту, але і від здатності особистості переживати поразки.

10. Кожна емоція повинна відповідати ситуації [1].

Отже, емоційний інтелект розглядається як необхідна складова життєвої та професійної компетентності майбутніх фахівців, адже допомагає їм налагоджувати інтерактивну взаємодію з іншими людьми, розуміти їх внутрішній світ, запобігати конфліктам та емоційному вигоранню, що впливає позитивно на якість життя та професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д., Бояціс Р., Маккі Е. Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. Валерія Глінка. 3-тє вид. Київ : Наш Формат, 2021. 288 с.

2. Здойма А. Розвиток емоційного інтелекту як складової сучасного менеджменту. URL: http://www.nauka.com/10_NPE_2010/Economics/62658.doc.htm (дата звернення: 19.02.2023).

3. Книш А. Є. Емоційний інтелект лідера у сфері бізнесу : навчальний посібник / за заг. ред. О. Г. Романовського, С. В. Калашникової. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 40 с.

4. Кокарева М. В. Особливості емоційної сфери в юнацькому віці. URL: https://www.psyh.kiev.ua/Кокарева_М.В._Особливості_емоційної_сфери_в_юнацькому_віці (дата звернення: 19.02.2023).

5. Наконечна О. В. Структура емоційного інтелекту соціальних педагогів та соціальних працівників. *Молодий вчений*. № 6 (46). 2017. С. 260–263.

Рурик Галина,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Грись Антоніна,

доктор психологічних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ У РІЗНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

Проблема вимушеної міграції є однією із найактуальніших для сучасного українського суспільства, вона є справжнім викликом і на мікрорівні й на макрорівні. Це не лише проблема людини, яка вимушена мігрувати й держави, яка втрачає людський ресурс, а також приймаючої держави, яка зтикається із проблемою включення мігрантів до своєї соціальної системи. Питання еміграції та міжкультурної адаптації у психологічних наукових колах почало досліджуватися на початку ХХ століття.

Вимушена міграція – це сукупність територіальних переміщень, що пов'язані з постійною або тимчасовою зміною місця проживання людей з незалежних від них причин та, як правило, всупереч їхньому бажанню; іншими словами – переміщення людей з метою пошуку безпеки та притулку [3].

Міжкультурна адаптація, в широкому значенні слова розуміється як складний процес, завдяки якому людина досягає сумісності з новим культурним середовищем, також це поняття ототожнює собою результат цього процесу. Даний процес стосується двох проблем: по-перше, ступеня підтримки мігрантом своєї культури, тобто того, якою мірою зберігається його власна культурна ідентичність в новому іншокультурному суспільстві; по-друге, участі мігранта у міжкультурних контактах або ступеня його залучення до культури спільноти, що приймає [4, с. 152].

Один із найяскравіших феноменів, який було включено до процесу акультурації – «культурний шок», що був введений К. Обергом [2]. Культурний шок пов'язується з невизначеністю норм і очікувань і, тому, зі складністю контролю над ситуацією та її прогнозуванням. К. Оберг, виокремив 6 аспектів культурного шоку:

- 1) напруження, до якого призводять зусилля, що потрібні для досягнення необхідної психологічної адаптації;
- 2) почуття втрати (друзів, статусу, професії, майна, батьківщини);
- 3) почуття відторгнення (неприйняття представниками нової культури або нової культури);
- 4) збій у рольовій структурі (ролях, очікуваннях), плутанина в цінностях, почуттях і самоідентифікації;
- 5) почуття тривоги, відрази, обурення в результаті усвідомлення культурних відмінностей;
- 6) почуття неповноцінності внаслідок нездатності долати труднощі у новому середовищі [2].

К. Оберг вважав, що феномен культурного шоку тісно пов'язаний із внутрішнім конфліктом людини, яка опинилась у новому середовищі. Це конфлікт між старими та новими культурними правилами та нормами [2].

У наукових дослідженнях, присвячених адаптації мігрантів до нового соціокультурного середовища, можна зустріти певну розбіжність у описах стадій, які проживає людина, яка намагається призвичаїтись до нового становища. Наприклад, К. Оберг називає чотири стадії: «медовий місяць», регресія, пристосування, відновлення. У дослідженнях С.Лісгарда можна побачити інші етапи адаптаційного процесу: позитивна первинна адаптація; адаптативна криза; відновлення позитивної адаптації [1. с. 38].

Дослідження Дж. Е. та Дж. Т. Гуллахорні адаптаційні процеси мігрантів поділяють на 5 етапів:

1) Медовий місяць (захоплення від нових вражень, зацікавленість у знайомстві із новою культурою);

2) Культурний шок (зіткнення із реаліями життя, розвінчання невіправданих очікувань, непевність у правильності зробленого кроку);

3) Основна адаптація (накопичення і переробка досвіду перебування у новому середовищі, орієнтація у місцевості та основних правил поведіння, постійна практика вирішення звичайних соціальних ситуацій);

4) Ментальна ізоляція (відчуття амбівалентності: мігрант більш-менш вдало пристосувався до нових умов, але розуміє розбіжності між культурними цінностями, традиціями тощо; на цьому етапі відбувається самоідентифікація мігранта);

5) Прийняття й інтеграція (досягнення психосоціального балансу) [4].

Зміни особистості при адаптації охоплюють усі рівні особистісної сфери: когнітивну, емоційну, ціннісну, поведінкову, і можуть бути критеріями адаптованості.

До чинників соціокультурної адаптації відносять: поінформованість, відповідність інформації меті міграції; розвиненість навичок сприйняття та побудови взаємовідносин з оточуючими; віддаленість чи близькість культур.

Список використаних джерел

1. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3. С. 34–45.
2. Біленька І. Г. «Культурний шок» і адаптація до нової культури. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/1981-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-3785-1-10-20150428.pdf>
3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник 1'2014 Львівського держ. ун-ту внутрішніх справ*. Серія психологічна., 2018 р. Том 28. № 1. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvldu_2014_1_27
4. Володько В., Ровенчак О. Моделі соціокультурної адаптації іммігрантів. *Вісник Львівського університету*. 2008. № 2. С. 182–210.

Сальникова Анастасія,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Шопша Олена,

кандидат психологічних наук, доцент,

Міжрегіональна академія управління персоналом

КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Військовослужбовці часто виконують складні когнітивні операції в унікальних умовах інтенсивного стресу. Вимоги виконувати різноманітні фізичні та розумові завдання в умовах бойових завдань, часто з високими ставками, призвела до визнання існування особливих вимог для них.

Історично склалося так, що вивчення військового персоналу дало можливість зрозуміти механізми та стратегії адаптації, які можна було узагальнити для інших професійних груп і ширшого цивільного населення. Концепцію відносної адаптації приписують відомому британському військово-морському офіцеру та клініцисту-вченому серу Джеймсу Лінду [2].

Погіршення когнітивної діяльності внаслідок цього стресу може мати серйозні наслідки для успіху військових операцій і добробуту військовослужбовців, особливо під час бойових дій. Тому розуміння природи стресу, який відчуває військовослужбовець, і стійкості когнітивних функцій до цього стресу має велике значення. Загалом, переживання психологічного стресу у військовослужбовців розглядається через призму трансакційної теорії стресу, яка пропонує сучасні оновлення та нові ідеї.

Існує декілька напрямків досліджень, які наголошують на необхідності ширшого використання вимірювань самооцінки та підходів змішаних методів для кращого відображення суб'єктивного досвіду стресу та його впливу на виконання когнітивних операцій військовослужбовців [1; 2]. Вони (дослідження) призвели до появи концепції когнітивної стійкості, яка пояснює ступінь, до якої когнітивні функції можуть протистояти впливу стресу або бути стійкими до нього.

Опитування, проведене Міністерством оборони США [2], показало, що 87% військовослужбовців повідомляють про відчуття певного стресу у результаті своєї роботи. Це призводить до певних фізіологічних змін, зокрема фізичної втоми, депривації сну, харчування тощо.

Незважаючи на те, що всеохоплююче визначення залишається невловимим, когнітивна стійкість зазвичай включає два компоненти: несприятливі обставини та позитивну адаптацію. Відповідно, Лутар і Чіккетті

ми можемо окреслити когнітивну стійкість як процес демонстрації «позитивної адаптації, незважаючи на досвід значних труднощів або травми».

Також, визначаючи стійкість як «взаємодію між окремими людьми та їх середовищем, що призводить до досягнення та підтримки ефективного здоров'я» та продуктивність під час стресу» ми можемо відмітити певний інтерес до стійкості як до особистої сили. У нейропсихології розвитку когнітивну стійкість використовували для пояснення індивідуальних відмінностей у віковому зниженні когнітивних можливостей і розвитку когнітивних порушень при хворобі Альцгеймера у військовослужбовців як наслідку перебування в бойових умовах.

Загалом, визначається п'ять головних аспектів стресу військовослужбовців під час бойових операцій: ізолюваність, двозначність, безсилля, нудьга та небезпека [1]. Пізніше додався аспект робочого навантаження, щоб врахувати зростаючі вимоги до військового персоналу у формі більшої тривалості робочого часу та збільшення частоти розгортань.

Ці шість аспектів охоплюють цілий ряд специфічних стресових факторів, про які повідомляють військовослужбовці, включаючи розлуку з родиною та друзями (ізоляція), змінний характер місії (невизначеність), нездатність вплинути на зміни, що відбуваються вдома (безсилля), повторювана робота (нудьга), ризик поранення або смерті (небезпека) і високу частоту розгортання (робоче навантаження).

Виходячи з цих аспектів, визначених у такому аналізі, велика частина стресу, який відчуває військовослужбовець, має паралелі зі стресовим досвідом цивільного населення.

Дослідження адаптації до стресу у військовослужбовців пропонує нам узагальнене уявлення про різноманітність спортивних, рекреаційних і професійних маніпуляцій. І навпаки, певні характеристики військової служби мають мало паралелей у цивільному житті, як-от обов'язковість досягнення цілей місії під час розгортання операцій, можливість пройти навчання та відбір

для елітних підрозділів або вимога виконувати основні обов'язки в умовах тривалого стресу.

У таких умовах досягнення максимальної індивідуальної продуктивності може мати вирішальне значення для успіху організації. Непрацездатність під час когнітивного стресу може поставити військових перед медичними, професійними та матеріально-технічними проблемами, що вимагають динамічної стратифікації ризику.

Наприклад, стрес, пов'язаний з робочим навантаженням, поширюється далеко за межі військових умов, причому робоче навантаження вважається основним фактором професійного стресу та професійного вигорання. Подібним чином нудьга є поширеною скаргою в різних сферах діяльності. Однак унікальні стресори, характерні для військових, також добре відомі. Ці стресори часто мають форму бойового стресу, тобто особливої вимоги вжити дій, які можуть покласти край життю іншої людини, або навіть ризику втратити власне життя. Як такий, бойовий стрес може бути наслідком низки стресорів, включаючи вплив подій, що загрожують життю, або травмування та смерть інших.

Еволюційний характер сучасних військових операцій є проблемою для профілювання типів стресорів, які викликають психологічний стрес у військовослужбовців. Наслідки впливу цих хронічних стресових факторів для здоров'я найбільш чітко представлено високими показниками посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців, які повертаються додому. Під час майбутніх досліджень варто визначити, чи демонструють вони дефіцит пам'яті та уваги, пов'язаний зі змінами функціональної активності мозку.

Список використаних джерел

1. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : *матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*

«Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». К. : КНУ імені Тараса Шевченка 2019. 239 с.

2. Terziev, Venelin. (2017a). Social adaptation as a social process in the adaptation of military personnel. *Journal of Economic Geography*. International Health. Oxford University Press, 17, 2017, N 6(2), pp.1375–1399.

Самойленко Данило,
аспірант кафедри філософії та політології
історичного факультет,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

РОЛЬ МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛІЗМУ У ФОРМУВАННІ МОВНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ

Мультикультуралізм і глобалізація перетворили наш світ на глобальний, що полегшило людям взаємодію та спілкування з іншими людьми з різних частин світу. Із зростанням міграції та глобалізації люди стикаються з різними мовами та культурами, що призводить до формування різноманітної мовної ідентичності. У статті досліджується роль мультикультуралізму у формуванні мовної ідентичності особистості в умовах глобалізації.

Мультикультуралізм визначається як співіснування кількох культур у суспільстві. Він визнає та відзначає різноманіття різних культур, включаючи мову, релігію, расу та етнічну приналежність. У мультикультурних суспільствах індивіди мають можливість взаємодіяти з людьми різного культурного походження, що призводить до формування різноманітної мовної ідентичності. Ця різноманітність у засвоєнні та використанні мови є важливою складовою мультикультуралізму.

Концепція мультикультуралізму виникла в 1960-х і 1970-х роках у відповідь на зростання різноманітності багатьох західних суспільств. У Північну Америку та Західну Європу прибувала велика кількість іммігрантів з неєвропейських країн, приносячи з собою власні мови, релігії та культурні звичаї. У відповідь політики та лідери громад почали просувати ідею мультикультуралізму як способу створення більш інклюзивного та гармонійного суспільства [1].

Одним із ключових принципів мультикультуралізму є те, що кожен має право виражати та підтримувати свою культурну ідентичність. Це означає, що люди можуть вільно сповідувати свою власну релігію, розмовляти своєю власною мовою та святкувати власні традиції, не боячись дискримінації чи упередженого ставлення. Визнаючи та поважаючи ці відмінності, мультикультуралізм сприяє почуттю толерантності та інклюзивності, а також заохочує людей з різним походженням вчитися одне в одного.

Мультикультуралізм також визнає, що культурна різноманітність може позитивно впливати на суспільство. Знайомство з різними культурами може розширити погляди людей і покращити їхнє розуміння світу. Це може призвести до більшої креативності та інновацій, а також може допомогти зменшити соціальну напругу та конфлікти шляхом сприяння почуттю спільної ідентичності та спільних цінностей.

Однак мультикультуралізм не позбавлений проблем. Критики стверджують, що це може призвести до соціальної фрагментації та розпаду національної єдності, особливо якщо різні культурні групи живуть в окремих анклавів і не взаємодіють одна з одною. Існує також занепокоєння, що мультикультуралізм може призвести до маргіналізації певних груп, особливо тих, які вже перебувають у не вигідному становищі або дискриміновані. Крім того, деякі стурбовані тим, що мультикультуралізм може призвести до розмивання національної культури та ідентичності [2].

Незважаючи на ці виклики, мультикультуралізм залишається важливою концепцією сучасного суспільства. Це визнання багатого культурного

розмаїття, яке існує в наших громадах, і визнання того, що ми всі можемо вчитися один в одного. Сприяючи взаємній повазі та розумінню між різними культурними групами, багатокультурність може допомогти побудувати більш гармонійне та інклюзивне суспільство, яке відзначає різноманітність і сприймає відмінності.

Глобалізація, з іншого боку, відноситься до інтеграції світових економік, культур і суспільств. Це полегшило переміщення людей, товарів та ідей через кордони, що призвело до змішування культур. Глобалізація створила середовище, в якому люди стикаються з різними мовами та культурами, що призводить до формування різноманітної мовної ідентичності.

Одним із ключових факторів глобалізації стало зростання міжнародної торгівлі та інвестицій. За останні кілька десятиліть торговельні бар'єри були знижені, а економіки стали все більш інтегрованими. У результаті транснаціональні корпорації змогли створити глобальні ланцюжки поставок і скористатися нижчими витратами на робочу силу та виробництвом в інших країнах. Це призвело до значного збільшення обсягів міжнародної торгівлі та інвестицій, що сприяло економічному зростанню та розвитку багатьох країн.

Однак глобалізація також призвела до посилення конкуренції та втрати робочих місць у деяких галузях, особливо в розвинених країнах. Передача робочих місць іншим країнам стала джерелом суперечок і призвела до дебатів щодо справедливості глобалізації [3].

В умовах глобалізації мультикультуралізм відіграє життєво важливу роль у формуванні мовної ідентичності особистості. Мультикультуралізм дає людям можливість вивчати та використовувати різні мови. Коли люди спілкуються з людьми з різним культурним походженням, вони прагнуть вивчати нові мови та освоювати різні акценти та діалекти. Ця взаємодія призводить до формування різноманітної мовної ідентичності.

Крім того, мультикультуралізм сприяє підтримці мови, тобто здатності зберігати та продовжувати використовувати рідну мову. Коли люди стикаються з різними мовами, вони, як правило, цінують свою рідну мову. Така вдячність і

цінність рідної мови веде до підтримки мови, що веде до збереження мовного розмаїття.

Крім того, мультикультуралізм сприяє відродженню мови, що вмирає або перебуває під загрозою зникнення. Коли люди з різним культурним середовищем взаємодіють, вони, як правило, вивчають і цінують мову один одного. Ця взаємодія веде до збереження та відродження вмираючих або зникаючих мов [4].

Підсумовуючи, можемо зробити висновок, що мультикультуралізм відіграє вирішальну роль у формуванні мовної ідентичності особистості в умовах глобалізації. Це надає людям можливість вивчати та використовувати різні мови, сприяє підтримці та відродженню мови, що веде до збереження мовного розмаїття. Мультикультуралізм сприяє співіснуванню багатьох культур у суспільстві, що веде до формування різноманітної мовної ідентичності, яка є важливою в глобалізованому світі.

Список використаних джерел

1. Brolmann, C. M., and M. Y. A. Zieck (1993). "Indigenous Peoples," in C. Brolmann et al. (eds.), *Peoples and Minorities in International Law*. Dordrecht: Martinus Nijhoff.
2. Bullain, Inigo (1998). "Autonomy artd the European Union," in Markku Suksi (ed.), *Autonomy: Applications and Implications*. The Hague: Kluwer.
3. Eide, Asbjom (1998). "Cultural Autonomy: Concept, Content, History and Role in the Wodd Order," in Markku Suksi (ed.), *Autonomy: Applications and Implications*. The Hague: Kluwer.
4. Franck, T. M. (1993). "Comments: Postmodern Tribalism and the Right to Secession," in C. Brolmann et al. (eds.), *Peoples and Minorities in International Law*. Dordrecht: Martinus Nijhoff.

Саулко Тетяна,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Шопша Олена,
кандидат психологічних наук, доцент,
Міжрегіональна академія управління персоналом

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ МОЛОДІ

Розуміння проблем молоді, пов'язаних зі зміною соціально-економічних основ та різноманітних кирзових ситуацій у суспільному житті, що виникають у процесі демократичних реформ в Україні. Умовами виживання суспільства і його перспективою є позиція і діяльність молоді в житті суспільства. Які цінності в поєднанні з цінностями «батьків», які певний час панували в суспільстві, сприймає та відкидає молодь сучасної України є основною проблемою соціалізації сучасної молоді.

Найбільший інтерес представляє студентська молодь, яка перебуває на тому етапі формування особистості, коли макросоціальна середина сприймається як джерело орієнтацій і регулятор вибору життєвих і професійних позицій. У свою чергу, формується система цінностей молоді – як індикатор стану і функціонування в суспільстві найрізноманітніших інститутів – сім'ї, освіти, політичної влади та багатьох інших. Вивчення факторів, що впливають на ціннісні орієнтації студентів, дозволяє прогнозувати і попереджати процеси девальвації соціально значущих цінностей, що визначають життєві та професійні орієнтації молоді.

Однією з характерних ознак сучасного етапу світового розвитку є глобалізація. Глобалізація в українському середовищі проявляється в першу

чергу в тотальному поширенні принципів раціонального західного світу на всі сфери життя суспільства.

По мірі перетворення України в країну, що займає певне місце в системі міжнародного поділу праці, посилюється процес десакралізації базових цінностей національної культури та «вестернізації» культурних потреб і інтересів - в першу чергу молодіжних груп населення. Цінності національної культури витісняються і підміняються зразками масової культури, орієнтованої на досягнення стандартів американського способу життя, нерідко в самому його примітивному і полегшеному сприйнятті. Для молоді характерна слабкість культурної та національної самоідентифікації, що призводить до більш легкого проникнення в молодіжне середовище «вестернізованих» цінностей, формування ціннісних установок у відповідності з західними стандартами. Це посилює проблему духовно-морального, соціального і професійного становлення молоді. Особливої уваги вимагає дослідження формування нової ціннісної свідомості студентства – потенційної інтелектуальної, політичної, економічної, культурної еліти суспільства.

У дослідженні брали участь 20 студентів з яких 45% чоловіків та 55% жінок у віці 19 – 23 роки.

Для визначення ціннісних орієнтацій ми застосували методику М.Рокіча. Аналіз отриманих даних за методикою «ціннісні орієнтації» М. Рокіча наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Уявлення суб'єктів про ціннісні орієнтації

Цінності	Образ українця
Термінальні цінності	1. Матеріально забезпечене життя (7); 2. Життєва мудрість (6,9); 3. Любов (4,6); 4. Щасливе сімейне життя (3,4).
Інструментальні цінності	1. Чесність (6,7); 2. Тверда воля (6); 3. Чуйність (5); 4. Життєрадісність (4,6).

Як бачимо уявлення суб'єктів відносно ціннісних орієнтацій показав, що за показниками термінальних цінностей молодь більш орієнтована на матеріально забезпечене життя (7); життєву мудрість (6,9); любов (4,6); щасливе сімейне життя (3,4). За показниками інструментальних цінностей досліджувані виділили чесність (6,7); тверда воля (6); чуйність (5,6) та життєрадісність (4,6).

За результатами методики М. Рокіча ми виявили, що більшість досліджуваних у нашій вибірці мають направленість на матеріальні цінності та мають позитивне ставлення до цього явища. Результати дослідження показали, що нове покоління згідно з основними показниками соціального стану та розвитку: менш духовно і культурно розвинене, більш аморально і кримінально, віддалене від знань і освіти. Дослідження показало, що люди стали більш ледачі, в меншій мірі професійно підготовлені й орієнтовані на працю. Відсутність дисциплінованості і стимулу в роботі, за винятком матеріального достатку, призводить до відсутності ентузіазму і самовіддачі

Таким чином, в сучасній ситуації, що склалася в українському суспільстві цінності виступають вищими принципами, які забезпечують злагоду в малих соціальних групах та суспільстві в цілому.

Сергієнко Марина,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Федосова Людмила,
кандидат психологічних наук, доцент,
Міжрегіональна академія управління персоналом

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ, З ЯКИМИ СТИКАЮТЬСЯ СУЧАСНІ ЖІНКИ В МАТЕРИНСТВІ

У суспільстві XXI сторіччя для жінок вважається нормою мати дітей, хоча для сучасних жінок материнство не є само собою зрозумілим – не всі жінки (свідомо) стають матір'ю або здатні на це. Згідно дослідженням Г. Шевчука майже 70 млн жінок репродуктивного віку в усьому світі не можуть завагітніти спонтанно, і близько половини цих жінок шукатимуть лікування, щоб завагітніти [3, с. 181]. Таким чином, материнство може розглядатися як окремий психологічний феномен.

Загалом, материнство визнається як динамічний процес зміни особистості жінки. Вагітність, пологи та післяпологовий період визнаються нейрогормональними процесами і значна кількість жінок, проходячи через процес становлення та буття матір'ю, прагнуть знайти рівновагу в новому чи відновленому материнстві. Знаходження цієї рівноваги відбувається на ранніх стадіях вагітності до одного або навіть двох років після пологів. Жінки, які намагаються завагітніти за допомогою штучних засобів, часто відчують емоційний дистрес, пов'язаний із впливом і невизначеністю результату лікування та/або суперечливими моральними цінностями. Крім того, перехід від безпліддя до материнства може бути складним і емоційно важким.

Записи М. Авандана свідчать, що перинатальні проблеми психічного здоров'я жінок, такі як депресія та тривога демонструють, що процес становлення і буття матір'ю може бути складним і що вимоги можуть бути високими [4, с. 48]. Це також вказує на те, що материнство сильно впливає на душевний стан жінки та її психологічний стан. Рівень поширеності антенатальної та післяпологової депресії та тривоги в усьому світі коливається від 9 до 60,8% [4, с. 53].

Приблизно чверть жінок починають материнство з проблемами психічного здоров'я в анамнезі, що є ознакою перинатальної депресії. Антенатальні проблеми психічного здоров'я є провісником наступного

несприятливого психічного здоров'я матері після пологів. Інші фактори ризику, які підтримують несприятливі післяпологові розлади настрою матері, включають

- акушерські фактори (наприклад, незапланована вагітність, загроза невиношування, гіпертонія, спричинена вагітністю, передчасні пологи, кесарів розтин);
- післяпологові гормональні зміни та дисфункція щитовидної залози
- психосоціальні фактори (наприклад, негативні ставлення до вагітності; сімейну/особисту історію проблем/розладів психічного здоров'я, не пов'язаних з пологами; стресові життєві події, порушення сну, погана підтримка, фінансовий стрес, сімейні проблеми, невдоволення годуванням немовляти, нереалістичні очікування) [2, с. 119].

Проблеми психічного здоров'я після пологів можуть мати хронічні несприятливі наслідки для психічного здоров'я жінок і призвести до дезадаптивної поведінки матері.

Загалом незважаючи на позитивні аспекти материнства, відомо, що життєвий баланс жінок, які мають дітей, може постраждати, зокрема серед жінок з дітьми (до)шкільного віку та серед жінок, які мають більше ніж одну дитину. Деяким матерям важко і важко виховувати дитину або спілкуватися з нею, що викликає почуття стресу та провини

Деякі матері описують негативну емоційну реакцію на материнство, коли відчують негативні, парадоксальні або амбівалентні почуття до материнства та/або дитини. Зниження психологічного благополуччя було визнано важливим фактором, що негативно впливає на життєвий баланс матерів з дітьми віком до 12 років. Погане емоційне здоров'я під час материнства може бути спричинене труднощами, пов'язаними із зобов'язанням виховувати іншу людину, динамікою та змінами стосунків і соціального контексту, а також втратою свободи та (фінансової) незалежності

Крім того, значення материнства та ідентифікація з матір'ю можуть ставати все більш помітними під час вагітності або після пологів, оскільки на

матір покладається завдання забезпечувати потреби своєї дитини, виконувати інші материнські обов'язки та змінювати своє уявлення про себе у зв'язку з нею. іншим, у тому числі своїй дитині. Деякі дослідження [1, с. 108] свідчать про те, що матері з проблемами готовності до дітей часто вважають свою дитину найважливішою людиною у своєму житті та основним джерелом сенсу свого життя. Такі висновки можуть свідчити про те, що значення, отримане від материнства, може допомогти матерям, які борються з депресивними епізодами, боротися з ярликом «поганої матері», дозволяючи їм переглянути свої погляди на задоволення потреб своїх дітей.

У сукупності може існувати взаємозв'язок між значенням, отриманим від статусу матері, і здатністю матері реконструювати свою особисту та материнську ідентичність, покращити батьківство та стосунки між батьками та дитиною, а також посилити мотивацію змінити свою поведінку

Загалом, під час дослідження більшість учасниць відчувало, що втратили контроль над своїм життям на ранніх термінах вагітності та після пологів. Ранні зміни в їх самооцінці та зміщення уваги з них самих на потреби плоду вказують на те, що перехід може початися на дуже ранній стадії в першому триместрі.

Незнайомі відчуття від вагітності та материнства породила потребу в наставнику або наставниках, які б допомогли їм провести перехідний період і «нормалізувати» їхні почуття та досвід. Нарешті, жінки визнали, що акт народження дитини докорінно перетворив їх та їхніх партнерів з окремих осіб або пари на членів-засновників нової сім'ї. Матері, які вперше народили, стикаються з важкими періодами як на ранніх термінах вагітності, так і після пологів, і мають незадоволену потребу в підтримці в ці періоди, особливо в підтримці інших молодих матерів. Надання додаткової інформації про ранню вагітність до зачаття може допомогти жінкам сформуванню точніших очікувань щодо цього періоду. Полегшення контакту між вагітними матерями допоможе їм створити більш відповідну мережу підтримки до пологів.

В дослідженні щодо готовності до материнства всі учасниці згадували про свої батьківські цінності та переконання. Наприклад, усі вони

обговорювали важливість забезпечення своїх дітей, що стало першою темою з точки зору глобального батьківського значення матерів. Незалежно від того, чи відчували вони, що здатні задовольнити потреби своїх дітей, ці переконання слугували керівною системою, яку вони використовували для оцінки себе та коригування своїх повсякденних або батьківських практик. Згідно з їхніми розповідями, було показано, що всі учасники несуть відповідальність за своїх дітей.

Список використаних джерел

1. Іванова А. О. Організація роботи з вагітними жінками : навчально методичний посібник. К. : Довіра, 2015. 231 с.
2. Канюка С. І. Ефективність система формування толерантності жінок як передумови їх психологічної готовності до материнства. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський: Вид-во «Аксиома», 2017. Вип. 36. С. 119–130.
3. Шевчук Г. С., Іщук О. Ю. Історичний аспект становлення досліджень у галузі психологічної допомоги жінці під час вагітності та народження дитини. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів, 2006. Вип. 41. Т. II. С. 181–184.
4. Avendano M, L. Berkman, A. Brigiavini, G. Pasini The long-run effect of maternity leave benefits in mental health: evidence form European countries *Soc Sci Med*, 132 (2015), pp. 45–53.

Середа Олена,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 231 «Соціальна робота»,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»;
науковий керівник:

Мальцева Ольга,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри соціальної педагогіки,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка

ВПЛИВ МЕДІА НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Англійське поняття «media» є скороченням від «media of communication(s)», що в українській мові розуміється як «засоби комунікації». Також англійське «media» може бути скороченням від «media of mass communication(s)», що означає «засоби масової комунікації». Виділяються такі види медіа за типом носія, як друковані (газети, журнали, листівки, буклети, книги, комікси, щоденники), електронні (радіо, телебачення, телефонія), цифрові (інтернет, мобільна телефонія, соцмережі, вебсайти, інтернет телебачення, комп'ютерна анімація, аудіо та відеоконтент, віртуальна реальність). А також вуличні (нерухомі білборди, банери, постери, знаки) та транзитні (розміщені на транспорті).

Медіа стали вірними супутниками кожної сучасної людини, почали відігравати помітну роль у вихованні, освіті та культурному розвитку підростаючого покоління. По-суті це один з найпотужніших факторів соціалізації сучасної людини, про що свідчить поява окремого наукового поняття «медіасоціалізація», яким позначають процес набуття соціального досвіду під впливом медіа [2, с. 191]. Незалежно від того, наскільки критично суспільство оцінює якість телевізійних, кінематографічних, друкованих чи інтернет-продуктів, ми всі є активними слухачами, читачами, глядачами та користувачами.

Відомо, що інформаційне середовище має величезний вплив на світогляд, цінності, пріоритети особистості. Крім того, медіа здійснюють значний вплив

на здоров'я, розвиток та емоційний стан сучасної людини. Особливо актуальним є дослідження їх соціалізуючого впливу на дітей молодшого шкільного віку (від 6/7 до 10/11 років). Молодший шкільний вік – надзвичайно важливий період для інтелектуального, фізичного та психо-емоційного розвитку дитини. Сучасна дитина до моменту вступу до школи, як правило, має досить потужний аудіовізуальний досвід: активно спілкується з телебаченням, комп'ютером, відео та звуковими записами, володіє навичками поводження з мобільним телефоном тощо.

Найбільшою популярністю серед різноманіття сучасних медіа у молодших школярів користуються аудіовізуальні медіа – інтернет-ресурси (особливо TikTok та YouTube) та телебачення. Друковані медіа не надто популярні серед дітей, хіба що вони люблять читати комікси.

Дослідники вказують на неоднозначність результатів соціалізації молодших школярів під впливом медіа, виділяючи її позитивні та негативні аспекти. До позитивних найчастіше відносять наступні:

- медіа створюють необмежені можливості для навчання та розвитку особистості (навчальні відео, інтернет –бібліотеки, спільноти за інтересами – все це дозволяє навчатися та розвиватися, докладаючи мінімум зусиль);

- соціальні медіа сприяють розвитку комунікативних навичок і розширюють коло спілкування;

- медіа сприяють розвитку творчих навичок, роблять доступнішою участь в колективних творчих проектах;

- навчальні комп'ютерні ігри дозволяють легше і швидше засвоювати інформацію, відпрацьовувати необхідні навички;

- розширюють світогляд, дають об'єктивне, «нерафіноване» знання про оточуючий світ як цілісне явище (про світ не лише «хороший», «правильний», соціально прийнятний).

Негативні аспекти впливу медіа на соціалізацію дітей молодшого шкільного віку:

- якщо віртуальна комунікація переважає над реальною, дитина втрачає раніше сформовані навички спілкування;

- порушення пізнавальних функцій та інтересів дітей, їхня інертність й інформаційна невибагливість;

- втеча в уявний (штучний, віртуальний) світ телевізійних образів і фантазій, формування в дітей викривлених, хибних світоглядних настанов і цінностей, нечутливість до виховних впливів, збільшення випадків асоціальної поведінки;

- штучне «одорослення» і рання сексуалізація дітей, неврологічні дисфункції («екранна епілепсія»);

- погіршення емоційно-психічного стану, зростання тривоги й агресії, деструктивні особистісні зміни (діти стають жорстокими, байдужими до чужих страждань і болю), збільшення проявів «соціальної патології» (групова агресія, утворення деструктивних, «патологічних», «токсичних» груп тощо) [3].

- негативний вплив на фізичне здоров'я дитини: шкода для зору, постави, загроза ожиріння через малорухомий спосіб життя.

На останній негативний наслідок окремо звертають увагу педіатри з ААР (American Academy of Pediatrics). Згідно рекомендацій цієї організації, діти молодшого шкільного віку (7 – 12 років) повинні проводити перед екраном менше 2 год/день і виконувати 11 000 – 13 000 кроків на день (за показаннями крокоміру).

Тобто маємо констатувати, що наслідки медіасоціалізації дітей молодшого віку не є однозначними. Слід зважати також на те, що соціалізація дітей як процес їх входження в певну соціальну систему характеризується дуальністю: з одного боку, особистість засвоює норми, прийняті в цій соціальній системі, але на противагу цьому, людина як суб'єкт соціальних відносин сама продукує та сприяє встановленню правил поведінки через свою активну діяльність. Таким чином, стає зрозумілим, що необхідно контролювати як вплив, що здійснюється медіа на систему норм, які засвоює дитина, так і

вплив, якому піддається емоційна сфера дитини, відповідальна за прийняття рішень.

В силу особливостей свого віку, діти ще не здатні самостійно підвищувати рівень своєї медіаграмотності, з метою недопущення негативного впливу медіа на процес їх соціалізації. Учні початкових класів стикаються з постійно зростаючим потоком інформації (навчальної, медійної), відчують значні труднощі, коли їм потрібно проявити навички пошуку, незалежно критично оцінювати отриману інформацію, демонструючи не лише інтелектуальну та когнітивну діяльність, але й особисту, суб'єктивну позицію, творчу індивідуальність.

За результати медіаосвіти дітей молодшого шкільного віку несуть відповідальність їх батьки і вчителі.

Як зазначено у Концепції впровадження медіаосвіти в Україні: «Батьківська медіаосвіта забезпечує ефективність медіаосвіти сім'ї як провідного чинника і соціального середовища ранньої соціалізації дитини; здатність убезпечувати дитину раннього віку від негативного впливу на її розвиток.

Медіаосвіта шкільна включає інтегровану медіаосвіту (використання медіадидактики в межах існуючих предметів), спеціальні навчальні курси, факультативи, гурткову, студійну та інші форми позакласної роботи. Ця форма медіаосвіти спрямована переважно на формування критичного мислення, комунікаційної медіакомпетентності» [1, с. 14-15]. А разом ці форми медіаосвіти здатні зробити процес медіасоціалізації дітей молодшого шкільного віку цілеспрямованим і таким, в якому позитивні наслідки помітно переважатимуть над негативними.

Список використаних джерел

1. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція) / за ред. Л. А. Найдьонові, М. М. Слюсаревського. Київ, 2016. 16 с.

2. Мальцева О. І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 2 (333), Ч. II. С. 190–199.

3. Петрунько О. В. Соціалізація в умовах медіасередовища: актуальність проблеми. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2007. № 3(5). С. 408.

Сироїзко Марія,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ПОНЯТТЯ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТА СОЦІАЛЬНОМУ ПРОСТОРИ

Сучасна наука розглядає поняття ідентичності з трьох різних напрямків. Поняття психофізіологічної ідентичності визначає єдність і спадковість фізіологічних і психологічних процесів і властивостей організму, за допомогою яких здійснюється процес ідентифікації власних клітин і тканин від чужих. Імунологія наочно демонструє механізми психофізіологічної ідентичності.

Поняття соціальної ідентичності виражає досвід і усвідомлення індивідом своєї приналежності до певних спільнот і соціальних груп. Саме завдяки механізму соціальної ідентичності людина набуває здатності перетворюватися із суто біологічної істоти в соціально орієнтовану індивідуальність та особистість.

Під поняттям особистісна ідентичність або самоідентичність (англ. self-identity) розуміють спадкоємність цілей, мотивацій, напрямків, установок і смисложиттєвих орієнтацій індивіда.

Механізм особистісної ідентичності є основою усвідомлення індивідом себе як активного суб'єкта. За визначенням І. С. Кона, особистісна ідентичність

людини – це її уявлення про те, ким вона є, «відображене у власній біографії» [2].

Існування особистісної ідентичності суб'єкта проявляється в його «здатності підтримувати та продовжувати власний нарратив як історію його еґо, яка зберігає свою цілісність незалежно від змін окремих його компонентів» [3].

Важливо, що поняття ідентичності та ідентичності в психологічних визначеннях і дослідженнях не є аналогами.

На думку З. Фрейда та представників психоаналітичного напрямку, ідентифікація – це процес самоототожнення людини з іншою людиною, зі сформованими групами, образами чи символами, заснований на емоційних зв'язках. Зв'яжіться з ними. Результатом цього процесу є прийняття особистістю зовнішніх цінностей, норм, зразків, традицій. Домінуючою формою ідентифікації є інтроєктивний механізм як модель відкритого наслідування і наполегливості, яка онтологічно ідентифікована і яскраво проявляється у дітей дошкільного віку.

З точки зору сучасної психології, ідентифікація є найважливішим механізмом соціалізації особистості, прийняття соціальних ролей і групових норм, формування групової приналежності та соціальних установок.

Ідентичність – це визнання самототожності, цілісності, неперервності особистості. Роль ідентифікаційного механізму забезпечує збереження особистістю власної наполегливості та стійкості в мінливих умовах навколишнього соціального середовища та інтроспекції (динамічних поглядів, цінностей, орієнтацій тощо). Цікаво, що в онтогенезі формування особистісної ідентичності передують функціонуванню ідентифікаційних механізмів. Іншими словами, процес ідентифікації створює умови для усвідомлення власної ідентичності.

Кожна з класичних областей психології розглядає питання ідентичності з точки зору власної теми дослідження. так:

- Когнітивна психологія розглядає цей феномен як когнітивну структуру, що визначає індивідуальну мотивацію (Г. Маркус);

- Для представників гештальтпсихології ідентичність є принципом, що формує загальну форму буття (К. Левін);
- екзистенціалісти визначають ідентичність як центр буття (Ж. П. Сартр, М. Хайдеггер, К. Ясперс);
- Для біхевіористів ідентифікація є функцією набуття нових готових форм поведінки в процесі встановлення спільних цінностей суб'єкта й об'єкта та їх засвоєння (Д.Доллард, Н.Міллер, Е.Маккобі, Р.Сірс) ;
- Інтеракціоніст – як система характеру для формування особистості (Дж. Мід, Я. Морено);
- представник структурної психології – структури як соціальне навчання (Е. Тітченер);
- символісти визначають ідентичність як архетип або міф (Е. Берн, К. Юнг, Н. Шварц), для представників гуманістичної психології – Я-концепцію індивіда (Ш. Бюлер, К. Роджерс, В. Франкл);
- Холістичний підхід до психології (К. Вілбер), який розглядає особисту ідентичність як культурну цілісність;
- Представник динамічного підходу – як форма руху життєвої енергії (З.Фрейд), спосіб життя (А.Адлер), природа фундаментальних конфліктів (К.Хорні), форма реалізації свободи (Е. Фромм);
- З точки зору наративної інтерпретації - як самоопис (Дж. Брунер, Д. МакАдамс, Т. Сарбін, Г. Германс);
- Конституційна психологія розглядає ідентичність як сукупність фундаментальних фізичних рис (М.Є. Бурно, Б.П. Ганнушкін, Е. Кречмер, У. Шелдон).

Поширення терміну «ідентичність» традиційно пов'язували з постаттю Е. Еріксона. У свою чергу, він вважав В. Джеймса і З. Фрейда попередниками своєї концепції.

За У. Джеймсом, ідентичність – це суб'єктивне відчуття самоідентичності, здатність Я протистояти навколишньому світу. Проте,

розкриваючи суть власної концепції, У. Джеймс використовує категорії особистості, а не категорії ідентичності.

З точки зору З. Фрейда, внутрішнім світом і емоційною силою людини є ідентичність, а в розвитку ідентичності він виділяв два рівнозначних процеси: біологічний і соціальний. З. Фрейд стверджував, що: завдяки ідентифікації формується «над-Я», яке керується засвоєними культурними цінностями і нормами і пригнічує тиск природних бажань. Збереженню особистісної ідентичності сприяє робота захисних механізмів, які створюють можливість збереження цілісності Я-образу. Це в свою чергу забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги, спадкоємності особистості та адаптацію успішних особистостей у суспільстві.

Вирішити головну проблему людського буття – зберегти баланс фізіології та психології, механізм функції ідентичності. Тому він є найбільш складним і важливим порівняно з механізмом розпізнавання.

Слідом за З. Фрейдом, який розширив поняття ідентичності, М. Клейн запропонував поняття «проективна ідентичність», Г. Фрейд – «захисна ідентичність».

У процесі формування особистості людина прагне досягти:

- За К. Юнгом – Персоналізація,
- За А. Адлером – ідеальний,
- За К. Хорні – Самоактуалізація,
- За Е. Фроммом – Особиста добродієність. Розвивати ідеї, представлені

напрямок психоаналізу,

- Е. Еріксон стверджує, що ідентичність є соціалізованою частиною Я.

Водночас Е. Еріксон вважає неправильним ігнорувати фактори навколишнього середовища в процесі формування індивідуальної ідентичності. По-перше, суспільство надає індивідам низку ідентичностей: від ролей до політики, по-друге, власна ідентичність підтверджується іншими.

Отже, ідентичність є результатом взаємодії самоідентифікації та ідентифікації з іншими. Слід зазначити, що Еріксон використовує поняття

ідентичності, коли пояснює багато соціальних явищ і визначає психологічні передумови культурно-історичних змін. Він підкреслює соціальний контекст, у якому формуються ідентичності, соціальні обмеження, що накладаються індивідуальними потребами у самосвідомості.

Список використаних джерел

1. Борисюк А. С. Професійна ідентичність медичного психолога: соціально психологічний аналіз : монографія. Черкаси : Книги–XXI, 2010. 440 с.
2. Гнатенко П. І. Ідентичність: філософський та психологічний аналіз. К. : АРТ-ПРЕС, 1999. 466 с.
3. Павленко В.Н. Уявлення про співвідношення соціальної та особистісної ідентичності в сучасній західній психології. *Питання психології*. № 1. 2014. С. 135–141.

Смірнова Катерина,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗА КОРДОН ТА ЇХ ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ

Останнім часом, особливо за останні роки, відбулося багато змін як у свідомості суспільства загалом, так і в свідомості кожної людини. Це стосується не тільки українців, це стосується людей в усьому світі. Спочатку пандемія, економічні проблеми, потім війна безумовно вплинули на свідомість кожної людини, через це так чи інакше розпочалися і трансформаційні процеси. Бажає людство цього, чи ні, але зараз відбувається так звана «Епоха змін», і

саме від кожної людини залежить те, який вибір вона зробить і як буде проживати своє життя.

Через війну понад 8 мільйонів чоловік були вимушені за останній рік виїхати з України за кордон і до сих пір залишаються за межами своєї країни; приблизно 490 тисяч українців мешкає наразі на території Чеської Республіки. Частина з них вирішили адаптуватися на новому місці, а інша частина ніби поставила життя «на паузу» і мріє повернутися додому, хоча у деяких з них дому вже і немає. Так чи інакше, а ці обидві категорії людей чекає адаптація, деяких до нової країни, а когось до своєї країни, котра безумовно змінилася за час їх відсутності.

Що таке адаптація? Якщо коротко, адаптація – це процес. А якщо детальніше, то як зазначено у Енциклопедії сучасної України: «АДАПТА́ЦІЯ (лат. *adaptatio*, від *adapto* – пристосовую) – процес пристосування об'єкта (адаптаціогенез); стан пристосованості об'єкта (результат адаптаціогенезу); дія, спрямована на об'єкт з метою його пристосування до визначених вимог, пристосування об'єкта до використання в конкретних умовах. Поняття «Адаптація» виникло спочатку в біології, а в суспільні науки його привнесли представники школи, що намагалася редукувати психологічні і соціальні явища до біологічних. По суті, соціальна Адаптація тісно пов'язана з процесом соціалізації, інтеріоризації норм та цінностей нового соціального середовища, способів предметної діяльності, форм соціальної взаємодії. Адаптація в біології – процес і результат підвищення стійкості (надійності, пристосованості, толерантності) біологічного об'єкта до дії стресорів, чинників, рівень дози яких перевищує граничне значення стійкості конкретної біологічної системи» [1].

Взагалі адаптація для людей знайомий процес, вона відбувається постійно починаючи з народження і до самої смерті. Дитина народжується і уже в цей момент починає свою адаптацію: їй потрібно рухатись і дихати інакше ніж в животі у матері, їй потрібно адаптуватися до нового простору, до нових людей навколо, а потім стикатися з різним соціумом і також адаптуватися.

Переїзд до нової країни також потребує адаптації, в разі вимушеного переселення, ця адаптація може бути максимально некомфортною і незапланованою, але вона обов'язково запускає і пришвидшує процес особистісного зростання. Ті, хто вирішив залишатися і пристосовуватися до своєї нової «реальності» у новій країні перебування стикаються з багатьма видами адаптації. Розглянемо їх детальніше, в тому числі з точки зору особистісного зростання.

Культурна – людина стикається з тим, що правила, до яких вона звикла в своїй країні, в новій країні не працюють: люди поводяться інакше, мають відмінні традиції, святкують свої свята, розмовляють іншою, поки не зрозумілою мовою. Спочатку це викликає страх і бажання сховатися від всього цього. Але якщо людина вирішить піти у цей досвід, вона може усвідомити, що знайомлячись з новою культурою вона знайомиться зі своєю особистістю з іншого боку.

Професійна – в своїй країні, зазвичай, людина вже отримала профільну освіту, мала професійні успіхи чи високу посаду, у неї уже були сформовані необхідні зв'язки, був досвід роботи за фахом. В новій країні їй потрібно починати все майже з нуля. В цьому також можна побачити особистісний зріст. Перед людиною відкриваються нові можливості: довести собі та іншим, що минулий здобутий досвід роботи можливо реалізувати в нових умовах, чи взагалі змінити професію на ту, про яку, можливо, вона давно мріяла, але раніше на таке не наважувалася. Нова країна – це чистий лист паперу, пиши, що хочеш.

Психологічна. Ефективність психологічної адаптації багато в чому залежить від того, наскільки людина від початку адекватно сприймає свою особистість та готова бути відкритою до нового досвіду, до нового соціуму.

Як зазначено у Енциклопедії сучасної України: «Психологічна адаптація – інтегральний показник стану людини, її здатності виконувати певні біосоціальні функції: адекватно сприймати оточення, спілкуватися з іншими людьми, здійснювати само- і взаємообслуговування в сім'ї та колективі,

адаптивно змінювати поведінку відповідно до рольових очікувань. Психологічна адаптація – необхідний момент і умова процесу перетворення індивіда на повноправного активного члена певного соціуму, формування свого статусу. Адаптованість особистості проявляється в емоційних станах і соціально значущих почуттях (відчуття душевного комфорту, рівноваги, психоемоційної стабільності, стану вдовolenості, позитивні стосунки з членами групи, відсутність стресу та відчуття загрози і т. п.) та показниках адаптованості (впевненість у собі, адекватність самооцінки, ясність самосвідомості, відповідальність, уміння долати перешкоди тощо)» [1].

І якщо все це у людини з якихось причин відсутнє – вимушений переїзд це гарний «каталізатор», щоб почати формувати свою особистість та розкривати в собі нові можливості.

Соціальна адаптація займає важливе місце в соціалізації особистості. Переїзд у нову країну неминує запускатиме процес пристосування людини до нового культурного та соціального середовища, та допомагає визначити, яку саме роль вона може реалізувати у новому суспільстві. Швидкість соціальної адаптації залежить від того як саме людина себе проявляє пасивно чи активно.

Фізіологічна адаптація пов'язана з процесом пристосування людини до нового клімату, часовому поясу, місцевості, їжі та води. При виборі нової країни для проживання важливо рахуватись з цими показниками також.

Вимушене переселення може стати сильним стресом для особистості, це те, до чого не можливо на 100% бути готовим. Але пройшовши, крок за кроком, адаптаційні процеси з цікавістю і готовністю до змін, цей період можливо використати задля успішного процесу самопізнання та розвитку себе як особистості.

Список використаних джерел

1. Адаптація / О. М. Міхеєв, М. О. Шульга, Н. Г. Ничкало, О. В. Лавренко, В. І. Волович, П. В. Білошицький // Енциклопедія Сучасної України / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. –

К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. URL:
<https://esu.com.ua/article-42642>

Собченко Альона,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 231 «Соціальна робота»,

ДЗ «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка»;

науковий керівник:

Островська Наталія,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри соціальної педагогіки,

ДЗ «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка

ФОРМУВАННЯ ІНСТИТУТУ БАТЬКІВСТВА ЗА НЕЗАЛЕЖНОСТІ УКРАЇНИ

Формування інституту батьківства незалежної України розпочався у 1991 році і пов'язаний із здобуттям Україною державної незалежності, створенням власної системи освіти національних феноменів, явищ. Українська сім'я сьогодні опинилася в епіцентрі глобальних трансформацій, що відбуваються в країні.

Однак сучасна жорстока реальність ускладнює роботу інституту сім'ї та батьківства що має значний вплив на світоглядні цінності громадян України, в тому числі й на родину. Всі ці фактори пригнічують ефективність інституту батьківства.

Стан родини у період коли розвиток країни залежить від закономірностей різних прошарків спільності. Якщо взяти до уваги розвиток соціального

інституту, то ми можемо побачити що він зараз проходить стадію деформування під нове суспільство. Аналізуючи інститут сім'ї, можна сказати, що на родину ще досі впливають соціальні тенденції, які є поштовхом до процесу створення родини і продовження роду.

Новий етап розвитку суспільства був ініціатором так званої «революції» в відношенні молоді до шлюбу, яка через свою ідею самовираження. Незалежності від інших, а особливо не підпорядкованість жінок – чоловікам, змусила багатьох людей перестати створювати сім'ї та надихнула на життя для себе.

Це пов'язано, на сам перед, з цькуванням і залякуванням дівчат бабусями і матерями. Вони з самого малечку навіювали дівчаткам думки, що вони повинні народжувати, виховувати та доглядати за дітьми. Також вони казали, що жінка повинна служити чоловіку і бути завжди поруч, не говорити лишнього і взагалі бути невидимою. Таким чином у дівчат склалась деяка ненависть до шлюбу і змінилось відношення до чоловіків.

Іншою причиною зміни інституту сім'ї стало поєднання сім'ї та роботи.

Зараз не так важливо у сучасному світі мати господарство, доглядати за тваринами, можна не готувати їсти, бо є кафе і магазини з готовою їжею – це все призвело до того, що жінка у своїх обов'язках прирівнюється до чоловіка.

Але тут виникає дисонанс через те, що зараз чоловіки переймають на себе хатню роботу бо вона зараз спрощена до мінімуму. Наступним пунктом є зміна сексуального життя молоді. Відокремлення статевого життя від зачаття завдяки винайденню надійних контрацептивів, що запобігають заплідненню. Діяльність інформаційної мережі, яка дозволяє вести вільне статеве життя, зміна поглядів з традиційних на ті, які вирішують чи дозволено, чи не дозволено.

Освіта також вплинула на фактори, що дозволяють формувати соціальні та демографічні властивості шлюбу, її структуру, функціонування та потреби. Рівень обізнаності у громадян формує якість сімейних стосунків, їх стабільність та орієнтацію чоловіків і жінок на репродуктивну функцію сім'ї.

Сьогодні, на тлі фундаментальних змін в українському суспільстві, соціальна політика має такі тенденції розвитку шлюбно-сімейних відносин як:

1) Сім'я залишається головним пріоритетом більшості свідомих громадян.

2) Чоловік і жінка у шлюбі розвиваються пропорційно, розділяючи обов'язки та поєднуючи дім і роботу.

3) Зростає кількість позашлюбних дітей, а також збільшується кількість покинутих дітей.

Цікавим є те, що під час зміни сімейних норм на більш альтернативні стилі життя, лояльність з боку оточуючих, а саме, громадська думка, зростає.

Також новим для нашого суспільства став шлюбний договір. Зараз все більше і більше сімей користуються цією послугою, таким чином убезпечуючи себе від негативних наслідків шлюбу.

Шлюбний вік також змінюється. Зараз люди обирають саморозвиток, кар'єру, подорожі, відпочинок, а не шлюб та дитину, що також впливає на суспільство.

Можна сказати, що любов до самих себе також впливає на шлюб. Це пояснюється тим, що люди не бажають чути один одного, вони займаються кожен своєю справою, ніхто не цікавиться один одним.

Зменшується також життя шлюбу, що провокує різні психічні розлади, зловживання алкоголем, наркотиками, а також через невдачі зростає сімейне насильство.

Під час такої трансформації сім'ї змінюються. Деякі з них розпадаються, інші ж створюються і пристосовуються до нових умов співіснування. В тих сім'ях які є надсучасними, якісно змінилася функція соціального контролю відповідно до попередніх поколінь. Зросла толерантність до девіантної поведінки у шлюбно-сімейних стосунках (наприклад, до подружньої зради та незаконних зв'язків). Щодо розлучення, то воно більше не є чимось «неправильним» у подружніх стосунках. Батьківсько-дитячі стосунки та емоції, також зазнали якісних змін. Однією якісною зміною у сімейних стосунках стала

відміна установки що розлучення – це погано і треба жити разом заради дитини. Раніше всі вважали, що дитині буде важко пережити розлучення батьків, хоча ніхто не замислювався над тим, як дитина себе почуває коли бачить з якою зневагою батьки відносяться один до одного. Жити в сім'ї де батьки не кохають один одного вже не актуально – тому подружжя може розлучитись, за що їх не осудять, і при цьому не травмувати своїх дітей, що є добре.

Проте, все вище вказане не є стовідсотковим прототипом сьогodнішньої сім'ї. Ця нова епоха принесла нові ідеї та погляди на розвиток і функціонування родини.

Отже, на даний момент сучасна родина має зміни у структурі та змісті. Точний аналіз такої трансформації, її наслідки – напрямок, який ще не одне десятиліття буде турбувати науковців.

Сотнікова Александра,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0зdc) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Грись Антоніна,

доктор психологічних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИТОСТІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Війна прийшла в наш дім... Події, що відбуваються в нашій країні, тією чи іншою мірою зачіпають усіх громадян. Ми всі розуміємо, що нам потрібна

допомога і підтримка, щоб вижити, захистити себе і своїх близьких, зберегти емоційне і психічне здоров'я. У кризовій ситуації біль, який переживають діти, є надзвичайним. Як ми можемо допомогти їм пережити цей складний час?

Реакція дітей на травматичні події залежить від ряду факторів, включаючи вік, характер і тяжкість травматичної події, відстань до дитини і рівень підтримки, яку вона отримує від сім'ї та друзів. Більшість дітей відновлюються після травматичних подій лише за підтримки близьких, без професійної допомоги психолога. Тому дуже важливо, щоб дорослі уважно стежили за симптомами депресії та стресу у дітей і завжди були поруч у цей складний час.

Саме молодший шкільний вік з його емоційною чуйністю до подій, що відбуваються, коли формується сприйняття, уява, чуттєве забарвлення розумової та фізичної діяльності, безпосереднє і відверте вираження чуттєвих переживань є важливим для формування емоційного інтелекту. Згідно з сучасними психологічними дослідженнями, до цього віку у дітей розвивається здатність розрізняти емоційні переживання і формується когнітивна схема розпізнавання та ідентифікації емоцій. Діти мають чіткі уявлення про основні емоції і можуть висловити їх словами. Ранній вік є етапом, на якому діти легко розуміють емоції, що виникають у знайомих життєвих ситуаціях, і активно формують словниковий запас, пов'язаний з емоціями.

Повномасштабна війна, яка триває уже рік є передумовою формування широкого спектра тривожних порушень. Загалом, тривога є однією з найважливіших сигнальних систем в організмі людини і її призначенням є мобілізація ресурсів організму та адаптація до функціонування в екстремальних умовах. Однак хронічна тривога втрачає своє позитивне сигнальне значення і порушує нормальне функціонування організму («патологічна» тривога). Вона втрачає зв'язок з реальними загрозами і проявляється як тривала, ірраціональна тривога. На відміну від фізіологічної тривоги, патологічна тривога виснажує, а не підвищує адаптаційні можливості організму. Патологічна тривожність є

одним з найбільш частих і поширених психічних розладів і не тільки істотно порушує життя людини, а й негативно впливає на перебіг соматичної патології.

Стрес і тривога у воєнний час є більш дратівливими для здоров'я людини, ніж у мирний час. Серед чинників: значні і раптові зміни в житті; руйнування життєвих планів; втрата близьких і друзів; велика особиста відповідальність за майбутнє сім'ї; складні економічні умови; щоденні новини про обстріли, тортури і вбивства мирних жителів; параноїдальне відчуття небезпеки у відносно мирному місці. За таких обставин зрозуміло, що поширеність патологічної тривоги та тривожних розладів значно зростає.

Одним з методів подолання рівня тривожності та адаптування до нових умов у молодшому шкільному віці є казкотерапія. Казка дозволяє усвідомити та зрозуміти причини тривожності, з батьками цей метод допоможе краще побачити витoki порушень дитячо-батьківських відносин, стабілізувати емоційне тло настрою дитини. Унікальність казкотерапії в тому, що вона вміщує все, починаючи від діагностики до корекції, включаючи профілактику та розвиток особистості.

Казкотерапія – це галузь практичної психології, яка використовує казки для вирішення проблем у сфері догляду за дітьми, виховання, корекції поведінки, профілактики психологічних розладів, психологічної та психотерапевтичної допомоги. Найяскравіші персонажі казок також можуть бути героями художньо-естетичної діяльності. Наприклад, у таких заходах, як корекція психоемоційного стану молодших школярів засобами казкотерапії, часто використовуються малюнки за мотивами прочитаних творів. Найважливішим засобом корекції психоемоційного стану молодших школярів засобами казкотерапії є ігри.

Основний принцип казкотерапії – цілісний розвиток особистості, турбота про душу, зцілення казкою. Казкотерапія здатна добре подолати у дітей високий рівень тривожності, різноманітні страхи, агресивність, адаптує до різних дитячих колективів та умов. У казках можна знайти багатий перелік людських проблем, та різні способи їх вирішення. Слухаючи казки, дитина

накопичує в несвідомому якийсь символічний «банк життєвих ситуацій», який може бути реалізований у житті для вирішення певних ситуації. Є певні умови, що дозволяють забезпечити позитивний результат корекції тривожності молодших школярів:

- здійснення індивідуального підходу в процесі корекції з орієнтацією на «зону найближчого розвитку», включення форм фронтальної та диференційованої допомоги, оцінки результатів діяльності по критерію відносної успішності;

- створення охоронно-гігієнічних умов організації заняття та відпочинку, облік відхилення у стані здоров'я, нервової системи, відповідність навчального навантаження особливостям учня;

- активізація найближчого соціального оточення у процесі роботи з сім'єю, спрямовану вироблення загальних стратегій дій.

Робота з подолання тривожності молодших школярів має бути побудована так:

- навчання елементарним прийомам та методам оволодіння своїм хвилюванням, підвищеною тривожністю;

- розширення поведінкових сценаріїв та практичного досвіду в тривожній ситуації, що ведуть до позитивних результатів діяльності;

- формування адекватної самооцінки та мотивації.

Результативність застосування казки у період молодшого шкільного віку гарантується особливістю роботи дітей у цьому віці, а також привабливою силою цього літературського жанру, який дозволяє легко мріяти та вигадувати та фантазувати.

Список використаних джерел

1. Гетманська М. Казка чи казкотерапія? Виховання чи лікування? *Психолог довкілля*. 2012. №9. С. 29–32.

2. Музичук О. О. Казка як засіб розвитку особистісних цінностей молодших школярів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. №17. С. 18–22.

Степаненко Наталія,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Шопша Олена,

кандидат психологічних наук, доцент,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

Стрімкі тенденції розвитку сучасного суспільства передбачають постійне ускладнення суспільства і посилення його впливу на особистість – все це призводить до посилення «тиску» на психіку.

Однією із систем адаптації людини є психологічний захист. Психологічний захист – це природний опір людини навколишньому середовищу.

Психологічна адаптація людини в умовах стресу відбувається в основному через два механізми: психологічний захист і механізми подолання, однак чіткого розмежування немає. Механізми психологічного захисту розвиваються в онтогенезі як засоби адаптації та вирішення психологічних конфліктів. Найсуттєвішим критерієм ефективності їх дії є усунення тривоги. Психологічний захист забезпечує регуляцію, спрямованість поведінки, знижує тривогу та емоційне напруження. У цьому беруть участь усі психічні функції людини, але кожного разу одна з них виступає механізмом психологічного захисту і бере на себе основну частину роботи з подолання негативних переживань. Тобто механізм інтрапсихічної адаптації – це психологічний захист, метою якого є зниження емоційної напруги та запобігання

дезорганізації поведінки, свідомості та психіки в цілому. Комплекс захисних механізмів є індивідуальним і характеризує рівень адаптації людини.

Всі механізми захисту мають дві спільні характеристики:

- 1) вони діють на несвідомому рівні, тому є засобом самообману;
- 2) вони спотворюють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зменшити тривожність, загрозливій для особи.

Люди рідко використовують якийсь один механізм захисту – зазвичай вони використовують різні механізми захисту, щоб вирішити конфлікт або зменшити тривогу.

Зупинимося докладніше на двох класифікаціях механізмів захисту:

1) за рівнем зрілості – протективні (витіснення, заперечення, регресія, реактивне формування та ін.) і дифензивні (раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, ідентифікація, сублімація, проекція, заміщення). Перші вважаються більш примітивними, вони не пропускають у свідомість конфліктну і травмуючу інформацію. Другі допускають травматичну ситуацію, але інтерпретують її «безболісно» для себе.

2) за рівнем обробки та модифікації інформації виділяють два рівні захисту:

а) рівень перцептивного захисту, видалення неприйнятної для особистості інформації зі сфери свідомості (придушення, придушення або заперечення);

б) рівень порушення обробки інформації внаслідок її перебудови (проекція, ізоляція, інтелектуалізація) і переоцінки-спотворення (раціоналізація, реактивне виховання, фантазування).

Залежно від рівня спотворень у сфері сприйняття та оцінки, дезадаптованості поведінки та заходів активності особистості виділяють чотири типи психологічного захисту:

– ті, які перешкоджають усвідомленню факторів, що викликають занепокоєння або занепокоєння (заперечення, придушення);

– ті, які дозволяють фіксувати тривогу на певних подразниках (фіксація тривоги);

- ті, що знижують рівень мотивації (знецінення початкових потреб);
- ті, що усувають тривогу або модифікують її інтерпретацію за рахунок формування стійких понять (концептуалізація) [2, с. 47].

Класифікація захисних механізмів на нормальні та патологічні, неоднозначне розуміння їх ролі у формуванні розладів особистості та невротичних симптомів, наприклад, заперечення реальності зазвичай вважається дезадаптивним, патологічним, примітивним механізмом захисту. Проте, за дослідженнями [1, с. 553] в оперованих хворих, які заперечували небезпеку та оманливе відчуття безпеки, післяопераційна реабілітація проходила краще.

Різноманітність поглядів на ступінь усвідомлення механізмів захисту: повне зведення психологічних механізмів до сфери несвідомого (психодинамічні інтерпретації), вимога поділу на більш-менш усвідомлені, а також визнання того самого механізму може використовуватися людиною несвідомо і свідомо (цілеспрямовано), різниця лише в статусі цього механізму.

Дуже розширене трактування феномену психологічних захистів – наприклад, психологічний захист від маніпулятивного впливу, проблеми психологічного захисту на рівні міжгрупової взаємодії [2, с. 49].

Така різноманітність точок зору призвела до того, що на даний момент не створено універсальної теорії механізмів психологічного захисту. Крім того, незважаючи на те, що багато авторів виділяють її загальні аспекти, систематизовані знання про глибинно-особистісні властивості цих механізмів досі відсутні. Психологічний захист є найбільш дискусійною проблемою психоаналізу через відсутність загальноприйнятих визначень і класифікацій, консенсусу щодо їх кількості, критеріїв поділу, диференціації на нормальні та патологічні, розуміння їх ролі у формуванні розлади особистості і невротичні симптоми.

Таким чином, психологічний захист в психології – це специфічна система стабілізації особистості, покликана захистити психіку від неприємних і

травмуючих емоцій. Негативні емоції можуть бути пов'язані з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, тривожними станами.

Захисна реакція може проявитися на тлі сильного стресу, коли життя людини знаходиться під загрозою. З його допомогою психіка прагне мінімізувати неприємні переживання.

Захисні механізми психіки – це фільтри, які підтримують базові установки, самоідентифікацію людини та її почуття адекватності. Але вони також є причиною того, що людям важко змінити себе або своє ставлення до інших.

Список використаних джерел

1. Лазор К. П. Історична обумовленість проблеми психологічних захистів. *Prospects and achievements in applied and basic sciences*. 2020. № 4. С. 553.
2. Максименко О. Г. Дослідження механізмів психологічного захисту особистості в залежності від рівня диференціації психіки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 5. С. 45–50.

Суббота Олександр,

здобувач 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Павлюк Марія,

доктор психологічних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНСТРУКТ

Професійне самовизначення в підлітковому віці вже багато років є однією з гострих тем психологічної теорії та практики. Пріоритетними залишаються дослідження у сфері особистісного та професійного самовизначення, вибору професії. Професійне самовизначення є частиною загального процесу соціалізації підлітків, необхідною умовою їх успішності та конкурентоспроможності в сучасних соціально-економічних реаліях.

Проблеми вибору професії в сучасних психологічних дослідженнях зазвичай розглядаються з трьох сторін: у контексті соціальної ситуації, в якій перебувають сучасні підлітки; з точки зору самих підлітків; врахування особливостей психолого-педагогічного супроводу професійного самовизначення підлітків сучасності. Аналіз проблем підводить до можливих шляхів їх вирішення та необхідності побудови нової моделі профорієнтації.

Взагалі, підлітковий вік є критичною фазою життя, протягом якої молоді люди стикаються з фізичними, психологічними, інтелектуальними та емоційними проблемами та викликами, проходять крізь самоідентифікацію, досліджують нові ролі та мають справу з переходом до вищих навчальних закладів, а потім до роботи та дорослого життя.

Індивідуація та сепарація – це процеси, через які мають пройти підлітки. Досягнення незалежності та самостійності, постановка особистих цілей і планування, а також засвоєння цінностей і етики є завданнями розвитку, які всі підлітки повинні усвідомлювати. Бути самовизначеним – це завдання розвитку, з яким мають стикатися всі підлітки, і воно має відношення до розвитку їхньої особистості в цілому.

Самовизначення, як психологічний конструкт, відноситься до вольових дій, що здійснюються людьми на основі власної волі, а самовизначена поведінка походить від навмисного, свідомого вибору та рішення [1]. Концептуалізація та визначення самовизначення варіюються відповідно до його теоретичних орієнтацій. Теорія самовизначення, запропонована Деці та Райаном [2], наприклад, зосереджується на мотиваційному аспекті самовизначення та ролі мотивації та автономії в навчанні та освіті підлітків.

Самовизначення визначається як «здатність вибирати та бути тим, хто визначає власні дії» [3].

У контексті позитивного розвитку підлітків самовизначення визначається як «здатність думати самостійно та вживати дій, які відповідають цій думці» [4]. Самовизначенню підлітків сприяють програми, які спрямовані на заохочення самостійності, незалежного мислення, самозахисту, розширення прав і можливостей підлітків та їхньої здатності жити відповідно до цінностей і стандартів. Така концептуалізація узгоджується з появою позитивної психології, яка наголошує на зміцненні сильних сторін людини.

У сфері психологічного супроводу молоді дослідники більше зосереджуються на розвитку когнітивних, соціальних і поведінкових компонентів, які є основними диспозиційними характеристиками для самовизначеної поведінки.

Загалом, соціальний контекст може бути як сприятливим для підлітків, так і навпаки. Так, батьки в контексті сім'ї відіграють дуже важливу роль у вихованні самовизначення. По-перше, батьки, які задовольняють потреби своїх дітей в автономії, сприяють їхній саморегуляції та мотивації. Дослідження надали докази того, що батьки, які підтримують, надають своїм дітям вибір і можливості, а також дозволяють їм досліджувати та діяти відповідно до власних інтересів і цінностей – роблять процес самовизначення набагато простішим. Виявляючи щирий інтерес до потреб своїх дітей і співчуваючи їхнім поглядам і перспективам [2], батьки допомагають своїм дітям розвиватися в активних дорослих.

Підтримка батьківської автономії значною мірою сприяла самовизначенню у сфері також шкільних і одноліткових стосунків. З іншого боку, контрольний батьківський стиль, який зосереджується на результатах, а не на процесі, і на методах контролю, як правило, підриває внутрішню мотивацію та інтерналізацію дітей [3]. Також надання батьками структури, наприклад, надання чітких очікувань щодо поведінки, сприяє розвитку

компетентності дітей, розумінню шляхів досягнення успіху та сприйняттю особистого контролю [4].

Так само, і вчителі, які підтримують автономію, подібно до батьків, які підтримують автономію, сприяють самовизначенню учнів, культивують і розвивають внутрішні мотиваційні ресурси учнів [2]. Ці практики дають студентам можливість переслідувати особисті цілі та інтереси, а також задовольнити свої потреби в автономії та компетентності.

Крім того, навчальне середовище, яке підтримує автономію, сприяє підвищенню сприйнятої студентами компетентності, інтересу та задоволення [2]. Учні з низьким рівнем автономії особливо виграють у середовищі, що підтримує автономію, де вони вчаться бути більш незалежними та саморегульованими, що призводить до покращення успішності навчання.

Таким чином, самовизначення як конструкт стає важливим аспектом сучасного психологічного супроводу підлітків і має дуже широкі перспективи у використанні в освітніх програмах для підлітків.

Список використаних джерел

1. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_4_21.

2. Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) [текст] / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. Київ : Логос, 2015. 206 с., С. 26–46.

3. Педагогічна теорія та педагогічний досвід: перспективи і розвиток: *Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 17-18 грудня 1998 року* / І. Д. Бех та ін. Луцьк : Вежа, 2009. 178 с.

4. Соціальна педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за редакцією В.А. Нікітіна. М. : Гуманітарний видавничий центр ВЛАДОС, 2000272 с., С. 30.

5. Юрків Я. І. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя [Текст] / Я. І. Юрків, Д. В. Луканов. *Науковий вісник Ужгородського університету* : збірник наукових праць; серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. Кузьма. Ужгород : Говерла, 2021. Вип. 1 (48). С. 469–472.

Сус Світлана,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Шопша Олена,

кандидат психологічних наук, доцент,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Проблема тривожності займає особливе місце сьогодні. Наш світ в цілому є досить нестабільний останні роки (спочатку пандемія, а тепер війна). Такі глобальні катастрофи, кризи руйнують багато психологічних опор. Життя більше не здається стабільним, відбуваються постійні зміни, під які потрібно знову і знову підлаштовуватись. Тим паче зміни непередбачувані, з якими ми ще не стикалися в такому глобальному розумінні і, звісно, не маємо досвіду проживати це.

Протягом останнього року ми кожен день вчимося жити у повномасштабній війні. І якщо навіть змогли налаштувати теперішнє, майбутнє так і залишається невизначеним. Чи можна уявити більш невизначений час, ніж час війни? При чому, це впливає не тільки на українців, які живуть в цьому 24/7. Невизначеність, туманне майбутнє відчувається у фоні всього світу. Саме невизначеність майбутнього є підґрунтям для підвищення рівня тривоги сьогодні.

У груповому дослідженні взяло участь 73 респондентів, з них 69 жінок та 4 чоловіків віком від 25 до 57 років. Для загальної діагностики тривожності була використана особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора (у модифікації В.Г. Норакидзе).

За результатами методики можемо побачити, що у більшості людей, які приймали участь у груповому дослідженні, середній рівень тривожності (з тенденцією до високого).

Аналізуючи найвищі показники аналізу опитування, можна побачити, що більшість людей (від 60,30% до 95,90%) характеризують свій стан наступним чином, що наведений нижче.

Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні (61,60%). Ця характеристика свідчить про гіпервідповідальність, бажання «бути хорошим», страх зробити помилку та отримати покарання, що було сформоване в дитячо-батьківських відносинах. Такі люди схильні до тривоги за майбутнє, що призводить до спроб контролювати його.

Часом мені здається, що я ні на що не здатний (60,30%), мені не вистачає впевненості в собі (69,90%), я більш чутливий за інших людей (75,30%). Зазначені результати підтверджують теорії А. Адлера та І.А.Ясточкиної про те, що особистісна тривожність пов'язана з проблемою самосприйняття, відчуттям невпевненості та підвищеної чутливості. Працюючи з такими клієнтами у психотерапевтичній практиці, можна прийти до висновку, що причина низької самооцінки, невпевненості у собі полягає в основному у дитячих психологічних травмах, а саме (і) у сімейних стосунках, в яких було присутньо емоційне та

фізичне насильство, а також (ii) у соціальних стосунках у дитячих закладах, в яких діти можуть стикатися з образами та булінгом, з жорстоким (або байдужим) відношенням вихователів або вчителів.

1. Я схильний все сприймати надто серйозно (71,20%). Ця риса свідчить про перфекціонізм, відсутність легкого ставлення до життя, завищені вимоги до себе, що може призвести до таких наслідків, як депресія, obsесивно-компульсивний розлад, самопошкодження, соціофобії, розлад харчової поведінки, безсоння. Як вказує О.А. Ханова у статті «Перфекціонізм»: «Невротичний варіант перфекціонізму – це симптом тривожного розладу. Він проявляється потребою уникати неуспіху, нездатністю отримувати задоволення від діяльності та її результату. Така людина уразлива, страждає від почуття неповноцінності, зводить себе, докладаючи максимум зусиль до виконання завдань. Вона постійно чекає на схвалення. Помилки викликають сильний дистрес».

Мене турбують можливі невдачі (75,30%). Особистості з такою характеристикою мають підвищений рівень тривожності, невпевнені у собі, мають низьку стресостійкість, схильні до самокритики.

Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні (86,30%).

Прокрастинація також ховає у собі тривожність та страх про те, чи вийде зробити те, що заплановано, і що станеться, коли нарешті мета буде досягнута; або злість, – невдоволення задачею, коли вона насправді не те, що хочеться робити, тому відкладається до останнього.

Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій (75,30%). Люди, які воліють уникати конфліктів, мають підвищену тривожність, низьку стресостійкість, страх обговорювати питання відкрито.

Очікування мене нервує (72,60%). Ця характеристика також характерна для тривожних людей, які схильні до дратівливості, нетерпимості, страху перед майбутнім, непереносимості стану невизначеності.

Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить (69,90%). Фонова тривога – це вже звичний стан більшості українців протягом останнього року.

Люди тривожаться, коли чують сигнал повітряної тривоги, коли обстрілюються міста і коли протягом декількох тижнів немає обстрілів, коли відключають електроенергію, бо руйнуються плани на день, та коли не відключають електроенергію, бо нервує очікування, що це може знову статися у будь-який момент. Люди тривожаться, коли читають новини про стан на фронті, та коли немає суттєвих новин, та взагалі немає ніякого розуміння про те, коли закінчиться війна.

Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить (76,70%), часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути (65,80%). Розлади сну – це поширений симптом тривожних розладів, а недостатня кількість сну призводить до тривоги, що створює «замкнуте коло». Тому необхідно дотримуватись рекомендацій щодо нормалізації сну таких, як відключення гаджетів за 2 години до сну, станній прийом їжі не менш ніж за 2 години до сну, відмова від шкідливих звичок, фізичні навантаження протягом дня та інше. В інакшому випадку долучити медикаментозну терапію.

Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами (61,60%). Сучасне суспільство висуває високі вимоги щодо будівництва кар'єри, фінансової незалежності, успіху у всіх сферах життя. Проте кожного дня відбуваються стрімкі зміни у світі, які непередбачувані, й кожного дня вимагають приймати важливі рішення, пристосовуватися до нових реалій. Така суспільна та світова нестабільність викликає тривогу у більшості особистостей.

Іноді мені хочеться вилятися (95,90%). Протягом останнього року українці живуть у стані постійного стресу та напруження. Ті події, які наразі відбуваються в Україні, неможливо усвідомити та до кінця й прийняти. Злість, роздратування, агресія, відчай стали невід'ємною частиною нашого життя, що також призводить до тривоги. Тому, бажання вилятися є цілком природним у цій ситуації.

За результатами діагностики Дж.Тейлора можна оцінити тільки загальний рівень тривожності – причини тривоги залишаються для нас невідомі.

Проте, спираючись на досвід психотерапевтичної практики за останній рік, можна виділити, що, окрім травматизації в дитячому віці, найбільш розповсюдженими причинами тривожності сьогодення є (і) стресові події (втрати рідних у військових подіях, дому, роботи, бізнесу), (ii) відсутність внутрішніх та зовнішніх кордонів, співзалежні стосунки у парі (особливо, якщо пара тимчасово розлучена через війну), (iii) не прожиті та не відреаговані почуття (злість на ворога, страх перед майбутнім, провина того, хто вижив, та за те, що недостатньо допомагаю армії, сором за те, що щасливий), (iv) соціальні та культурні фактори (нескінченне прагнення до фінансового успіху та кар'єрного зростання, порівня себе та рівня свого життя з іншими через поширення соцмереж), (v) емоційна нестікість у зв'язку з військовим фоном. Особливу увагу варто приділити екзистанційній тривозі теперішнього часу, яка пов'язана з втратою сенсів, цінностей, ресурсів та опор, які були до початку військових дій, та відсутністю нових цілей, бажань та іноді й нового сенсу життя; страх смерті, вікова, особистісна криза, криза професійної та особистісної ідентичності).

Тасаж Дар'я,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Раєвська Яна,

доктор психологічних наук, професор,

директор Навчально-наукового інституту

психології та соціальних наук,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

В дослідженні взяли участь чоловіки та жінки віком від 25 до 45 років які неодружені або розлучені. Кількість досліджуваних була 32 людини. Дослідження проводилось в мережі Internet з використанням Google платформи та поширенням інформації через соціальні мережі.

Труднощі в вивченні феномену самотності в деякій мірі пов'язані з необхідністю отримати інформацію, яка торкається глибоких інтимних пластів. Саморозкриття на особистісному та інтимному рівні ймовірно лише в ході довірливого спілкування.

Ми дослідили особливості рівня самооцінки у особистостей за методикою С. Будассі. Самооцінка особистості – результат оцінювання особистістю своїх властивостей, себе, рівня результативності власної діяльності, цінність вашої особистості в очах інших людей, враховуючи систему цінностей людини. Результати дослідження самооцінки осіб представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Діагностика самооцінки особистості

Рівень самооцінки	Кількість досліджуваних	% від загальної вибірки
Занижена	18	56,70
Адекватна	10	30,00
Завищена	4	13,30

Як відображено у таблиці завищена самооцінка спостерігається у 4 досліджуваних, що складає приблизно 13,3 % від усіх учасників дослідження.

Результати психологічної діагностики самооцінки показали, що більша половина досліджуваних мають занижений рівень самооцінки (56,7%). Особистості з заниженою самооцінкою встановлюють собі більш легкі цілі, ніж ті, яких можуть досягнути, прибільшуючи значення невдач. Вони невпевнені в

собі. Дане відчуття закріплене вже на рівні рис характеру і призводить до формування отаких рис, як покора, безініціативність, «комплекс неповноцінності».

Характерними рисами цих людей є: принижена їх гідність; боязнь помилитися; безперервно прагнуть до фізичної досконалості; не вміють отримувати компліменти; хочуть справити враження на оточуючих; боягузливі; не вміють сприймати критику, чи зразу впадають в відчай.

Люди, які мають адекватну самооцінку (30%) правдиво співвідносять свої можливості та здобутки, вкрай критично ставляться до себе, прагнуть реально розглядати свої промахи та звершення, намагаються ставити собі досяжні цілі. До оцінювання досягнутого вони підходять не тільки з власними вимогами, але й намагаються спрогнозувати, як до цього віднесуться інші люди: колеги по роботі та рідні. Інакше кажучи, адекватна самооцінка виступає результатом незмінного пошуку істинного розуміння себе, тобто без надмірно великої переоцінки, однак, також без зайвої критичності до комунікації, поведінки, практики та переживань. Отака самооцінка є оптимальною для реальних умов та ситуацій.

У особистостей із завищеною самооцінкою (13,3%) спостерігається неправильна уявлення про себе, ідеалізоване бачення своєї особистості. Така людина не бажає визнавати, що все є наслідком власних погрішностей, ледарства, дефіциту знань, здібностей чи хибної поведінки. Вони переоцінюють свої можливості, орієнтовані на успіх, ігнорують невдачі. Сприйняття реальності у них часто емоційне, законну критику на власну адресу сприймають як причепність. Такі люди, конфліктні, схильні перебільшувати бачення конфліктної ситуації, в самому конфлікті поводять себе активно, ставлячи ставку на виграш.

Завищена самооцінка виступає переоцінкою особистістю себе самої, що часто призводить до егоцентризму, крайності, агресивності, втрати комунікації з оточуючими (друзі, близькі, рідні, співробітники).

Неадекватна (завищена або занижена) самооцінка викривляє внутрішній світ особистості, змінює процес саморегуляції, викривляє її мотиваційну та емоційно-вольові сфери і цим же заважає гармонійному розвитку. Найдужче помітно це позначатиметься в спілкуванні, бо тут особистості як з завищеною так і з заниженою самооцінкою постають причиною конфліктів.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтвердилась, психологічні особливості переживання людиною стану самотності спричинюють вплив на особистість.

Як показав аналіз особистісних характеристик, особи, які мають невисокий рівень суб'єктивного переживання самотності, демонструють адекватну та завищену самооцінку, дифузний вид самотності. Для таких людей є властивою впевненість, емоційна зрілість, оптимізм, товариськість, сприймають себе фізично такими, якими вони є, невимушені в спілкуванні з іншими, бентежаться про своє тілесне й емоційне здоров'я, сприймають критику як ймовірний шлях до розвитку. Часто спостерігається завищена самооцінка, що є наслідком ідеалізованого образу своєї особистості. Ці особистості переживають самотність вкрай рідко, у виключних життєвських ситуаціях, або їм це почуття взагалі невідоме.

Особи, які мають середній рівень переживання самотності в основному мають адекватну, інколи занижену самооцінку, переважає дифузний та відчужуючий вид самотності. Такі люди характеризуються помірно вираженою самотністю, що має переважно ситуативний характер. Серйозні питання у них відсутні, однак й про повний емоційний комфорт говорити не можна. Такі люди прагнуть до співпраці, дружелюбності, сподіваються знайти підтвердження власного буття, своєї значущості – неможливість цього призводить до самотності. Вони вірно інтерпретують свої можливості та здобутки, доволі вимогливо відносяться до себе, воліють істинно дивитися на свої промахи та успіхи, стараються ставити собі досяжні цілі.

Особистостям маючим високий рівень переживання самотності, характерна низька, неадекватна самооцінка, та переважає найважчий вид

самотності – дисоційований. У цих особистостей спостерігається значно виражений емоційний дискомфорт, тривожність, збудливість, можлива наявність комплексу неповноцінності, принижена гідність, незадоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє. Почуття самотності гостре, чітке, хворобливе.

Отже, чим вищий рівень переживання самотності, тим менш адекватно людина може оцінити ситуацію, як зовнішню, так і внутрішню [1, с. 182].

Самотність особистості являється результатом взаємодії подальших проявів: присутності сприйнятливих особистісних структур, заниженої самооцінки, браку навичок результативного спілкування і взаємодії. Сутність людської самотності лежить у почутті особистістю своєї нікчемності, власної неадекватності та неспроможності у вагомій галузі стосунків із іншою статтю, у нереалізованому материнстві, а також у нереалізованості себе як особистості, що впливає на зниження мотивації на успіх. Наслідком цього може стати стійке почуття безглуздості свого існування.

Менш самотніми себе відчують особистості, які мають життєві цілі, відчують себе компетентними в певній діяльності, цінуючи і вмюючи підтримувати близькі відносини. Особистість, переживаючи самотність, може бути психологічно благополучною, якщо вона позитивно відноситься до себе і свого минулого, направлена на особистісний ріст [2, с. 210]. В ситуації спілкування люди рідше переживають стан самотності, якщо вони відчують свій зв'язок з близькими, вмюють створювати довірчі відносини і зацікавлені в широкому коліспілкування і популярності.

Звідси впливає потреба розробки заходів психокорекції та психопрофілактики переживань самотності особами, а також вирішення супутніх соціальних і психологічних чинників даного відчуття.

Список використаних джерел

1. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 463 с.

2. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2013. Вип.23. С. 206–214.

Твердохліб Наталія,
аспірантка 1 року навчання
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Раєвська Яна,
доктор психологічних наук, професор,
директор Навчально-наукового інституту
психології та соціальних наук,
Міжрегіональна академія управління персоналом

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Проблематика психологічного супроводу стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану є актуальною, що зумовлено, як ситуацією збройної агресії проти України, яка наразі відбувається, так і тими специфічними вимогами, які висуваються до професійних фахових рис особистості військових, а також до їх службової діяльності. Крім того, у контексті збройної агресії проти України, актуальним також є інформування військовослужбовців щодо особливостей впливу бойової обстановки на психіку людини та збереження її стійкості, а також здійснення їх психологічного супроводу за таких умов.

Основна мета психологічного супроводу – це загальне формулювання того, чого необхідно досягти в результаті супроводу – процесу соціалізації,

який забезпечує особистісну та міжособистісну гармонізацію, розвиток творчого потенціалу та пошук перспектив подальшого розвитку особистості» [1, с. 192]. З урахуванням особливостей професійної діяльності військовослужбовців і специфіки умов бойових дій, можливо уточнити, що стосовно них метою психологічного супроводу буде безперервне відстеження динаміки психологічної обстановки, а саме – морального та психологічного стану особистого складу власних збройних сил і сил супротивника, яке складається з соціальної обстановки, бойових і ергономічних умов в зоні бойових дій, прогнозування й оцінки втрати, психологічних втрат серед особового складу, надання психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні психотравмувальних ситуацій, цілеспрямованому управлінні мотивацією, психічними станами людей та соціально-психологічними процесами у військових підрозділах, їх захисті від психологічних акцій противника. Відтак, необхідним є виокремлення заходів психологічного супроводу військовослужбовців серед яких:

заходи психологічного супроводу військово-професійної діяльності військовослужбовців перед убуттям в район виконання завдань за призначенням на даному етапі включають в себе:

- *психологічний та психофізіологічний відбір* (з метою визначення рівня підготовки, стресостійкості та особливостей індивідуального реагування на бойовий стрес; окрім того, необхідно зосередити увагу на виявленні випадків розладів психіки та поведінки у минулому, з'ясуванні інформації про зловживання алкоголем та іншими психоактивними речовинами, проведенні аналізів на вживання наркотичних речовин);

- *психологічну діагностику* актуального психоемоційного та морально-психологічного стану військовослужбовців, на основі якого визначаються напрямки подальшої психологічної роботи, формується група посиленої психологічної уваги, розробляються рекомендації з індивідуальної роботи;

- *психологічну підготовку* (за напрямком підготовки кожної військової спеціальності (паралельно у системі бойової та спеціальної підготовки);

проведення психологічних тренінгів щодо згуртування військового колективу, створення команди; навчання автогенним способам психологічної підтримки (самодопомоги), прийомам самоконтролю та саморегуляції психоемоційного стану; навчання військовослужбовців розпізнанню психічних розладів; навчання прийомам першої психологічної допомоги; психологічне інформування особового складу про можливі психологічні наслідки бойової діяльності та шляхи їх подолання);

- *ідеомоторне тренування* (спеціальна підготовка і мотивація до бойової діяльності) передбачає мисленнєве програвання правильних функціональних дій при вирішенні поставлених завдань (це дає можливість формувати стійкий стереотип правильних дій, який повинен фіксуватися на підсвідомому рівні, що характеризується автоматизмом виконання визначених дій як самостійно, так і у командних діях);

- *психологічну допомогу* (психологічна консультація, допомога в подоланні пригнічених емоційних станів та в переживанні життєвих труднощів);

- *формування та підтримання у особового складу соціально-психологічних установок* щодо необхідності виконання завдань;

- *перевірка психологічної готовності до виконання завдань за призначенням.*

Заходи психологічного супроводу військово-професійної діяльності військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням. Заходи психологічного супроводження під час виконання завдань за призначенням включають в себе:

- *проведення заходів щодо адаптації* до конкретних умов та особливостей службово-бойової діяльності особового складу підрозділу;

- *діагностику наявності, виду й рівня психічного розладу у військовослужбовців;*

- *відновлення порушених (втрачених) психічних функцій* військовослужбовців до рівня, що дозволяє їм виконувати бойові завдання;

- *корекцію* самосвідомості, самооцінки, самопочуття й бойової мотивації військовослужбовців, які одержали психічні розлади, фізичні каліцтва;

- *профілактику розвитку бойових психічних травм* (заходи скринінгу і моніторингу психологічного та соматичного стану військовослужбовців, забезпечення доступу як до безпосередньої психологічної допомоги (індивідуальне або групове консультування), так і дистанційної (телефонне консультування); особи, у яких виявляються гострі реакції на стрес, мають терміново отримувати невідкладну психологічну допомогу, з метою профілактики хронізації стресового розладу);

- *пропозиції щодо евакуації військовослужбовців із районів виконання завдань за призначенням* (у разі: неспроможності військовослужбовця виконувати функціональні обов'язки; неадекватної оцінки оточення, відсутності контакту; деморалізуючого впливу військовослужбовця на оточуючих; загрози з його боку для інших військовослужбовців);

- *вивчення соціально-психологічного клімату* малих груп військових підрозділів (опитування в індивідуальній або груповій формі, спостереження);

- *встановлення фактів (ознак) колективних форм страху та паніки*, (виявлення фактів поширення занепадницьких настроїв та боротьби з ними, перешкоджання поширенню чуток в бойовій обстановці тощо);

- *встановлення інформації щодо психотравмуючих факторів службової діяльності* (опис службово-бойової діяльності підрозділів; опис екстремальних умов виконання завдань служби (ситуації загрози життю); опис травматичних подій (коли військовослужбовець був учасником, свідком подій, які включають смерть, загрозу смерті з серйозними ушкодженнями, загрозу особистої фізичної цілісності або інших людей: загибель, поранення, травмування, полон);

- *організацію проведення командирами низової ланки постійних тренувань* військовослужбовців з метою формування навичок виконання типових та нетипових бойових завдань, в результаті чого будуть вироблені необхідні психологічні якості;

- *формування бойового налаштування* як на підготовчих стадіях до виконання бойових завдань, так і безпосередньо перед їх виконанням, а також після завершення;

- *надання рекомендацій щодо ефективного поновлення фізичних сил* військовослужбовців завдяки достатньому рівню відпочинку і харчування; особливу увагу слід приділяти гігієні сну;

- *підготовка пропозицій та рекомендацій щодо недопущення вживання особовим складом алкоголю та наркотичних речовин*;

- *надання психологічної допомоги військовослужбовця (організація роботи груп психологічної підтримки та тренінгових груп)*;

- *ведення щоденника психологічного спостереження* (з метою забезпечення можливості в подальшому об'єктивно відновити особливості виконання завдань у районах виконання завдань за призначенням та поведінки кожного військовослужбовця; безперервної фіксації всіх ознак девіантної поведінки, симптомів негативних психоемоційних станів військовослужбовців та результати надання їм психологічної й медичної допомоги; фіксації ознак, причин психотравмуючих факторів; встановлення соціально-психологічної структури малої групи військового підрозділу; обліку бойових психічних травм; узагальнення даних для встановлення психогенних втрат та психологічного прогнозування, надання рекомендацій командирам (начальникам) тощо (див. додаток 3);

- *надання рекомендацій командирам (начальникам) щодо можливостей оптимізації організації повсякденної діяльності, використання підрозділів та військовослужбовців на підставі даних про їх морально-психологічний стан, психологічну готовність до дій.*

Зауважимо, що особлива увага під час здійснення психологічного супроводу військовослужбовців в умовах воєнного стану повинна бути приділена організації ефективної психологічної протидії супротивнику, спрямованої на прогнозування, профілактику, зрив організованого негативного впливу на психіку військовослужбовців, локалізацію та ліквідацію явищ

дезорганізації в підрозділах і частинах, а також на деморалізацію військ противника, здійснення пропагандистських та психологічних акцій серед лояльно, нейтрально і вороже налаштованого населення в районі виконання завдань.

Список використаних джерел

1. Мушкевич М. І. Моделі організації психологічного супроводу сімей, які мають проблемних дітей. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. №8. С. 188–192.

2. Тимчасова інструкція щодо організації психологічного супроводження та психологічного відновлення військовослужбовців. URL: [https://dshv.mil.gov.ua. uploads. 2018/02](https://dshv.mil.gov.ua/uploads/2018/02) (дата звернення: 02.03.2023).

Тирнак Андрій,

здобувач 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Туриніна Олена,

кандидат психологічних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

КОМПОНЕНТИ ТА БАР'ЄРИ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

В обговоренні професійної ідентичності серед психологів-консультантів дослідники часто обговорюють, що можливо бути психологом-консультантом, чії цінності та акценти чітко впізнавані [2]. Але дуже важливим є те, що

психологи-консультанти якісно відрізняються від інших професіоналів у сфері психічного здоров'я і, таким чином, здається, мають окрему професійну ідентичність, визначену як відчуття зв'язку з цінностями та акцентами психологічного консультування загалом та загальнолюдськими цінностями зокрема.

Професійна ідентичність, яка будується у студентів-психологів, допомагає просувати етичну поведінку та основні цінності серед практикуючих консультантів. Коли майбутні фахівці набувають справжньої ідентичності у своїй спеціальності, вони часто відчують потребу діяти етично та цінувати професію консультанта. Дійсно, етична поведінка відіграє важливу роль у формуванні кар'єрного шляху та перспектив зростання професійного консультанта.

Так, дослідники [1] говорять, що фахівець із відповідною професійною ідентичністю буде поводитися зі своїми клієнтами з гідністю, поважати їхнє приватне життя та зміцнювати взаєморозуміння та чесність під час практики. І ця концепція допомагає покращити самопочуття консультанта; дає їм змогу виробити правильне ставлення та підхід до професійної практики та розвинути основні цінності, пов'язані з професією.

Також надбання та розбудова професійної ідентичності допомагає створити відчуття самосвідомості, розвиваючи їхнє ставлення та унікальний підхід до роботи. Крім того, це допомагає майбутнім фахіцям встановити точне знання необхідного обсягу практики у відповідних сферах, розуміти свої кордони та поважати кордони клієнта на консультації.

Здатність фахівця-консультанта чітко розуміти конкретні вимоги, обумовлені в рамках практики, сприяє високому задоволенню від роботи та чіткості під час надання послуг. Коли професіонали володіють широкими знаннями щодо сфери практики, вони мають хороші можливості пропонувати своїм клієнтам виняткові послуги і це пов'язано з дотриманням етичних вимог, цінностей і стандартів, встановлених для професії.

Також регулярний розвиток і профілактика є життєво важливими компонентами, пов'язаними з професійною ідентичністю. Нормальний розвиток зосереджується на потребі професійного консультанта, щоб прагнути сприяти розвитку людини. Таким чином, фахівець орієнтований на підтримку стабільного людського розвитку та зростання в житті клієнта.

Компонент нормального розвитку є вирішальною цінністю для практики професійного консультування. Крім того, профілактика є фундаментальною основною цінністю для професійної ідентичності в консультуванні. Адже саме профілактика пов'язана з наданням послуг, орієнтованих на забезпечення психоосвіти, що допомагає підвищити потенціал стійкості клієнта, одночасно сприяючи відповідному (здоровому) розвитку клієнта.

Адвокація та оздоровлення представляють третій і четвертий компоненти, пов'язані з досягненням професійної ідентичності. Адвокація є ключовим елементом пошуку професійної ідентичності, оскільки її метою є забезпечення механізму захисту прав і привілеїв клієнтів, а також прав і привілеїв професіоналів

Компонент оздоровлення підкреслює потребу в професіоналах-консультантах для сприяння їхньому благополуччю. Це є важливим компонентом для розбудови професійної ідентичності через участь у створенні комплексних стратегій самообслуговування, встановлення належного ставлення до себе, а також розробки або підготовці програм життєвого балансу [3].

Розширення можливостей є критично важливим і фундаментальним компонентом професійної ідентичності студента, майбутнього психолога. Дійсно, розширення можливостей виникає, коли професійний консультант мотивує або заохочує даного клієнта розвивати незалежність або автономію за допомогою таких дій, як самовизначення, самоперевірка та самозахист. Порядок денний розширення прав і можливостей як фундаментальної цінності для професійних консультантів спрямований на підвищення потреби в етичній поведінці, демонструючи повагу до соціально-культурної динаміки клієнтів.

Зосередженість на досягненні соціальної справедливості та гендерної рівності в наданні професійних консультаційних послуг посилює розширення можливостей.

Важливо розуміти, що існують кілька бар'єрів, пов'язаних із розвитком професійної особистості. Ці перешкоди часто обмежують внесок і успіх людини в галузі спеціальності.

Типові проблеми, пов'язані з професійною ідентичністю психологів включають:

- відсутність належних стандартів у вимогах до обліку роботи консультантів;
- різноманітні освітні вимоги;
- відсутність психологічної спільноти;
- відсутність чіткої «Я-концепції» тощо [4].

Таким чином, шлях до професійної ідентичності стикається з перешкодами через відсутність належних законів і процедур, які регулюють прийняття роботи психологів-консультантів в Україні.

Список використаних джерел

1. Матвієнко О. В., Затворнюк О. М. Професійна підготовка майбутніх психологів як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Вип. 1(1). С. 215–220.

2. Рибалка В. В. Професійна підготовка практичного психолога до роботи з особистісними проблемами клієнта. *Персонал*. 2000. № 5 (59). С. 24–28.

3. Burns, S., & Cruikshanks, D. R. (2017). Evaluating independently licensed counselors' articulation of professional identity using structural coding. *The Professional Counselor*, 7(2), P. 185-207.

4. Elliott, A., Boecker, L., Elliott, G. M., Townsend, B. J., Johnson, V., Lopez, A., Roach, K. (2019). Interstate licensure portability: Logistics and barriers for professional counselors. *The Professional Counselor*, 9(3), P252–266.

Ткаченко Юлія,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група С-8-21-М1Пс (2.03) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Ткачук Тетяна,
кандидат психологічних наук, доцент,
Міжрегіональна академія управління персоналом

ТРАНСФОРМАЦІЙНА ГРА ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Дослідження, спрямовані на вивчення самооцінки особистості протягом багатьох років залишаються одними з найбільш пріоритетних у науковій та практичній психології та мають тенденцію до збільшення. Так, це зумовлено провідною роллю самооцінки у саморегуляції та самовираженні особистості. Слід зазначити, що у більшість наукових праць розглянуто проблему самооцінки без урахування статі та віку. Однак, зазначені характеристики, на нашу думку, є важливими умовами, що впливають на специфіку індивідуального розвитку особистості та повинні бути враховані для більш яскравого висвітлення особливостей такого феномену як самооцінка. Облік категорії статі та вікових особливостей у психології дає більш повне уявлення про особливості самооцінки особистості та надає можливість підібрати дієвий психокорекційний інструментарій. Проблематика цього дослідження ґрунтується на спробі дати ґрунтовне пояснення щодо можливостей застосування трансформаційної гри як методу психокорекції самооцінки жінок середнього віку.

Так, враховуючи те, що Я-концепція жінок середнього віку є більш динамічною та менш стабільною, ніж у чоловіків; більше залежить від

зовнішньої оцінки, а також враховуючи збільшення кількості жінок, які більше спрямовані на реалізацію поза шлюбом; у зв'язку з появою незадоволеності сімейними відносинами та розмиванням меж «сімейного інституту» – актуалізується необхідність пошуку та окреслення нових дієвих методів психокорекційного впливу в умовах сучасності.

Аналізування наукової літератури [1; 2; 3] надало змогу визначити, що у сучасній психотерапевтичній практиці все більшої популярності набувають так звані трансформаційні ігри (Т-ігри), які поєднують у собі елементи настільної гри, рекреаційну функцію і психокорекційні ефекти. Трансформаційна гра символічно відображає можливості особистості в різних життєвих ситуаціях. Вона сприяє усвідомленню негативного впливу власних неусвідомлюваних тенденцій на соціальні взаємини і особливості їх побудови.

На думку К. Наумік-Гладкої, трансформаційні ігри надають можливість, зокрема:

- Змінювати ставлення особистості до різних перешкод, які з'являються на шляху до поставленої цілі, ставлення до себе і навколишньої дійсності.
- Усвідомлено керувати перешкодами, що виникають на життєвому шляху.
- Бачити нові перспективи і вибирати з них кращий варіант.
- Усвідомлювати, розкривати свій творчий потенціал і нові ресурси особистості.
- Освоювати відповідальне управління власним життям [3, с. 94].

Враховуючи психологічні особливості самооцінки жінок середнього віку, зауважимо, що ефективність застосування Т-ігор у психокорекційній роботі зумовлюється такими її особливостями:

- Мінімальна вірогідність активізації захисних механізмів психіки людини, адже гра передбачає діяльність у невимушеній обстановці.
- Суб'єкт психологічного впливу напряму взаємодіє з фахівцем.
- Виконання елементів гри сприяє відтворенню у діяльності суб'єкта неусвідомлюваних проблем, реакцій, упередженості, фобій, комплексів тощо.

– У Т-іграх немає програвших – вони спрямовані на ефективну співпрацю і побудову діалогу із внутрішнім «Я».

– Уявний характер діяльності (гра передбачає поведінку людини не «по-справжньому» і, внаслідок послаблення дії системи захисних механізмів, відбувається вільне виявлення психічних особливостей особистості [2, с. 48].

Отже, що трансформаційна гра – це психотехнологія, коучінговий інструмент, метою якого є досягнення певних цілей шляхом роботи над собою і своєю психікою. Це рефлексія з терапевтичним ефектом, яка показує, що життєві ситуації будь-якої складності мають потенціал до змін.

Трансформаційна гра є психотехнологією, адже її проведення «на виході» має різнопланові соціопсихічні ефекти, а саме:

– *діагностичний* (трансформаційні ігри здатні виявити психологічні особливості суб'єкта і його психічних процесів та станів);

– *терапевтичний* (гра сприяє корекції, модифікації або ж трансформації проблеми клієнта на основі спеціально-організованого втручання);

– *нормативно-впливовий* (гра впливає на певні сфери особистості і її свідомість) [1].

Таким чином, *трансформаційна гра* являє собою поєднання традиційної гри, психологічного консультування, коучінгу і тренінгу. Вона впливає на особистість на емоційному, мотиваційному і поведінковому рівнях. Результатом участі у Т-іграх є стабілізація емоційного стану, пошук причин внутрішньоособистістних конфліктів, розуміння причинно-наслідкових зв'язків у різних ситуаціях у реальному житті, а також прогнозування розвитку подій життя і управління ними. Це психотехнологія, яка складається із комплексу прийомів та методів впливу, вмінь і навичок із цілеспрямованого перетворення особистості.

Отже, трансформаційна гра передбачає застосування сукупності методів і прийомів прикладної психології, направлених на вирішення певної задачі. При цьому, перераховані методи та прийоми сприяють формуванню комплексного

підходу до роботи з самооцінкою жінок середнього віку, що робить їх ефективним та дієвим інструментом у вирішенні психокорекційних задач.

Список використаних джерел

1. Гашенко О. О., Попова Г. В. Трансформаційна гра як метод впливу на ціннісну сферу особистості. *Вісник КІП*. 2017. URL: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/29267/1/Elita_2017_46_Nashenko_Transformatsiina.pdf.

2. Донець Г., Євтушенко І. Загальна характеристика психологічних трансформаційних ігор як психокорекційної методики у роботі психолога-практика. *Вісник Львівського університету*. 2020. №7. С. 45–52.

3. Наумік-Гладка К. Г. Трансформаційні ігри та їх роль в практичній психології. *Науковий вісник ХДУ*. 2018. №3. С. 89–94.

Токарь Анна,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник

Коняєва Лілія,

кандидат психологічних наук, доцент,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ФУНКЦІЇ ГУМОРА В ТЕРАПЕВТИЧНИХ СТОСУНКАХ МІЖ ПСИХОЛОГОМ ТА КЛІЄНТОМ

Гумор є однією з найефективніших форм спілкування, яку використовують люди, і він становить інтерес у прикладних дослідженнях

психічного та фізичного здоров'я. Загалом, присутність гумору в психотерапії привернула увагу дослідників і психологів досить давно, і на цю тему було написано кілька вагомих досліджень в українській науковій шпарині [2; 4].

Однією з основних цілей психотерапії є сприяння позитивним змінам в емоціях, поведінці та пізнанні клієнтів. Ці три сфери взаємодіють одна з одною, і, змінюючи одну з них (наприклад, пізнання), може відбуватися модуляція в іншій (наприклад, емоції). Таким чином, гумор – це складна взаємодія, яка включає фізіологічну реакцію (сміх), емоційну реакцію (радість) і/або когнітивну реакцію (розуміння) на гумористичний стимул, але, на жаль, він не є загальноновизнаним дійсним інструментом у психологічній діяльності, оскільки в більшості відомостей це вважається непрофесійною поведінкою психолога.

Тим не менш, є кілька вагомих функцій гумору, які не можна ігнорувати у шпарині комунікацій в психотерапії:

1) уміння посміятися над собою і не сприймати себе надто серйозно може полегшити терпимість клієнта до критики, дозволяючи психологу викрити недоліки особистості. і недоліки без загрози;

2) за допомогою гумору психолог і клієнт можуть встановити та підтримувати позитивні терапевтичні стосунки та сприяти терапевтичному альянсу;

3) жартівливий коментар психолога може розрядити незручний момент, перемістивши розмову в «комічну рамку»;

4) оскільки він сприяє позитивним альтернативним думкам у клієнтів, гумор є корисним інструментом для зменшення опору під час сеансів, що призводить до більш спокійної та відкритої розмови.

Гумор також може призвести до короткострокових і довгострокових позитивних ефектів. Короткострокові ефекти стосуються зниження емоційної напруги та посилення почуття радості як безпосереднього наслідку гумористичного втручання, тоді як довготермінові ефекти стосуються можливостей, які гумор надає з точки зору розвитку терапевтичних стосунків.

Тим не менш, можливі і негативні наслідки. У будь-яких стосунках, включаючи ті, що виникають між терапевтом і клієнтом, гумор може представляти собою палку з двома кінцями: якщо його використовувати належним чином, він може призвести до значних позитивних терапевтичних ефектів, але якщо його використовувати неналежним чином або неправильно інтерпретувати, він також може мати шкідливий вплив на терапевтичні стосунки. Це питання заслуговує на подальше вивчення.

Незважаючи на те, що використання гумору є важливим у психотерапії, існує нестача емпіричних досліджень, які досліджують присутність і функції гумору в терапевтичних взаємодіях, оскільки більшість існуючих досліджень мають теоретичний та анекдотичний характер.

Більшість проведених на даний момент досліджень показують, що терапевти зазвичай сміються менше, ніж їхні клієнти, і використовують гумор менше, ніж їхні колеги в інших сферах терапії [3]. Якісне дослідження психотерапевтичних взаємодій між клієнтами та терапевтами показало, що клієнти цінують кумедні коментарі під час їхніх сесій, при цьому гумор може бути ефективним у протидії хворобливим ефектам: хороший психолог повинен мати спонтанну грайливість, не оцінювати смішне та вміти відсторонитися, адже клієнт може «засміювати» щось насправді важливе під час психологічної зустрічі.

Зигмунд Фрейд (1960) зосереджувався на ролі гумору, який використовує клієнт і як стратегію подолання, і як вираження переваги, передаючи форму опору, щоб розвіяти їх почуття неповноцінності. Так, як ми вже й сказали, використання гумору з боку клієнтів також може виражати бунт і незадоволення життям, дозволяючи їм висловлювати свої справжні почуття, залишаючись захищеними.

Крім того, для клієнтів, які проходять терапію, процес когнітивної переробки в результаті жартівливого коментаря дає їм змогу побачити свою ситуацію в іншому світлі, таким чином набуваючи альтернативного бачення

своєму власному способу міркування, що сприяє інсайту, активованому під час обробки гумору.

У випадку з психологами гумор можна використовувати, щоб продемонструвати іронічні аспекти ситуації, тим самим допомагаючи клієнтам відчувати відчуття безтурботності, що може тимчасово послабити їхні почуття смутку. Сміх клієнта сигналізує про те, що відбулася позитивна зміна в результаті емоційного переходу від болю та тривоги до більш приємних емоцій.

Результати дослідження, заснованого на транскрипції консультацій з парами під час сеансів консультування, свідчать про те, що гумор корисний, оскільки він обеззброює клієнтів, ламає їхній опір і дозволяє їм досліджувати протилежні пояснення своєї ситуації [1].

Крім того, американське дослідження [6], яке вивчало використання гумору під час сеансів, спрямованих на систематичну десенсибілізацію під час лікування фобії павуків, виявило, що це є ефективним прийомом: фактично учасники обох груп, які піддавалися впливу гумору, і група, яка дотримувалася стандартного курсу лікування, продемонструвала значне та однаково значне зниження страху перед павуками, тоді як у групі, яка не отримувала лікування, не було значного покращення.

З вищенаведених причин ми вважаємо важливим те, як гумор впливає на самого клієнта, на створення терапевтичних стосунків та на ефект, який було створено під час терапевтичного альянсу.

Список використаних джерел

1. Байер О. О. Діагностика почуття гумору з метою визначення стресостійкості суб'єкта / О. О. Байер, О. Б. Харченко. *Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності* : Тези доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції. Д. : ДНУ, 2008. С. 103–104.

2. Байер О. О. Почуття гумору як ресурс адаптації до нових умов навчання / О. О. Байер, О. П. Лимар. Сборник научн. трудов по материалам международной научно-практич. конференции «*Научные исследования и их*

практическое применение. Современное состояние и пути развития 2008». Т. 14. Педагогика, психология и социология. Философия и филология. Одесса : Черноморье, 2008. С. 7–13.

3. Дубініна О. С. Використання гумору у педагогічній діяльності. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 1. С. 90–93.

4. Носенко Е. Л., Харченко О. Б. Стилї та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного здоров'я. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 10. С. 501–514.

5. Подкоритова Л. О. Важливість почуття гумору як діагностичного критерію у міжособовій взаємодії. *Perspektywiczne opracowania nauki i techniki*. 2007. №3 (19). С. 11–13.

6. Sultanoff M. Steven. Choosing to Be Amusing; Assessing an Individual's Receptivity to Therapeutic Humor. *Journal of Nursing Jocularly*. 1994. Vol. 4. № 4. P. 34–35.

Толочко Тетяна,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група С-8-21-М1ПС (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Павлюк Марія,

доктор психологічних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

З початком вторгнення російських військ на Україну було запроваджено воєнний стан. Ця війна зламала життя українців. Період воєнного стану в

Україні суттєво вплинув на розвиток і формування особистості, спричинив підвищення політичної свідомості, соціальної відповідальності, почуття національної самосвідомості українців. Проте цей період безперечно має глибокий вплив на розвиток, формування і трансформації особистості кожного українця.

Цей стан сприяв підвищенню політичної свідомості українців, соціальної відповідальності. Українці показали своє вміння покладатися один на одного, проявляти підтримку та допомогу, що призвело до формування міцніших соціальних зв'язків і більшого почуття спільності. Період воєнного стану суттєво вплинув на розвиток національної самосвідомості українців. Обмеження, які ще колись були покладені радянською владою на українську культуру та мову, призвели до більшого поцінування українських традицій і цінностей. У цей період почала виникати численна популяризація української культури та мови, зміцнення національної самосвідомості, виникли почуття спільності та більшої вдячності за свою культурну-спадщину. З'явилися численні волонтерські організації, які працюють над наданням допомоги та підтримки тим, хто постраждав і страждає від певних обставин в цей нелегкий період.

Воєнний час – це час великої невизначеності та потрясінь, що впливають не лише на соціальний, економічний та політичний ландшафт, але й насамперед на психологічне та емоційне благополуччя людей, зокрема на її особистість. Вплив війни на людський розвиток є темою, що цікавить науковців та дослідників протягом десятиліть. Психологічні наслідки такі як травма, стрес і тривога, можуть впливати на розвиток людини, на їхнє професійне, соціальне та емоційне благополуччя. Є різні механізми подолання, які використовують дорослі під час війни, і як вони можуть впливати на їхній розвиток у довгостроковій перспективі.

Війна впливає на розвиток дітей, зосереджуючись на їхньому фізичному, когнітивному та емоційному розвитку. Досліджується роль батьків та опікунів під час війни і те, як вони можуть позитивно чи негативно впливати на дітей.

Зокрема важливо пам'ятати який вплив має війна на підлітків і молодих людей. Проблеми, з якими стикається ця вікова група, такі як перервана освіта, підвищена схильність до насильства і до ризикованої поведінки. Важливу роль відіграє соціальна підтримка та життєстійкість у сприянні позитивного розвитку, розуміння складнощів людського розвитку під час воєнного часу.

Становлення особистості у період воєнного стану – це унікальна ситуація, яка може виявити різні аспекти особистості людей, зокрема їхню реакцію на те, що сталося – на владу, здатність адаптуватися до нових обставин і готовність до опору чи підпорядкування до чогось нового. Це стан, який часто передбачає призупинення громадянської свободи і запровадження суворого військового контролю. У такі періоди люди опиняються в незнайомих і складних обставинах, які можуть стати випробуванням для їхнього характеру і цінностей. Ця теза має на меті дослідити, як проявляється особистість людини під час воєнного стану, розглядаючи різні способи реагування на війну, пристосування до нових обставин, опір чи підкорення.

Війна впливає на кожен тип особистості. Величезна кількість наших співвітчизників стали на захист нашої держави, захищаючи нас, наші родини, нашу незалежність. Люди, які взяли до рук зброю міняються: змінюється їх самооцінка, ставлення до оточуючих. Адже людина, яка сформувалася ще під час мирного періоду, під час війни проявляє свій характер найбільшою визначеністю, привертає увагу до себе, зважаючи на ті чи інші якості, пов'язані з умовами воєнного часу. Одним із способів, у який особистість людини проявляється під час воєнного стану, є її реакція на те, що відбувається.

Спосіб, у який проявляється особистість людини під час воєнного стану, – це її здатність адаптуватися до нових обставин. Воєнний стан передбачає запровадження суворої комендантської години, цензури та інших обмежень, які можуть обмежувати свободу та можливості людей. Ті, хто здатен пристосуватися до цих обставин, можуть бути більш стійкими та винахідливими, тоді як ті, хто намагається пристосуватися, можуть бути більш вразливими та залежними. Багато людей були змушені виїхати з країни, інші ж

навпаки залишаються. Особистість людини може проявитися під час воєнного стану через її готовність чинити опір або підкорятися. Ті, хто чинить опір, можуть бути мотивовані почуттям справедливості або прагненням до свободи, тоді як ті, хто підкоряється, можуть бути мотивовані страхом покарання або прагненням до стабільності. Рівень опору чи підпорядкування може залежати від таких факторів, як цінності, переконання та соціальні зв'язки людини.

Отже, розвиток та становлення особистості під час воєнного стану – це унікальна ситуація, яка може розкрити різні аспекти людської суті. Вивчаючи, як люди реагують на те, що відбувається, адаптуються до нових обставин, чинять опір або підкоряються, ми можемо глибше зрозуміти поведінку людей у складних і напружених ситуаціях.

Толста Алла,
здобувачка 4 курсу
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
група СР-19
спеціальності 231 «Соціальна робота»,
Хмельницький національний університет;
науковий керівник:

Овод Юлія,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки
Хмельницький національний університет

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З ДІТЬМИ-ЖЕРТВАМИ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬТЦВА

Сучасне уявлення про правовий, економічний моральний захист особистості від впливу негативних факторів визначається безпосереднім впливом на усвідомлене бачення та швидку реакцію на будь-який досвід.

Соціальне середовище відокремлює та обґрунтовує базові рушійні сили формування життєпростору формування особистості, оскільки обґрунтовується сукупністю уявлень, повідомлених бажань та безпосередніх впливів. В рамках широкого спектру педагогічного розуміння наукових досліджень, що присвячені формуванню особистості дитини, предметом підвищеної уваги визначається проблема роботи соціальних педагогів та соціальних працівників з дітьми-жертвами домашнього насильства. Особливо гостро це питання постає в умовах активної фази військового конфлікту, яка не дає змоги на очікування змін, а швидко змінює базові налаштування, які може мати дитина.

Багато науковців досліджували формування особистості дітей, під впливом домашнього насильства як виховного впливу. Загалом, проблема роботи з дітьми-жертвами домашнього насильства стає предметом дослідження як українських, так і зарубіжних науковців. Над пошуком причин появи, технологій виявлення та протидії домашнього насильства працюють науковці: Т. Гончарова, Л. Данильчук, О. Коломієць, та ін. Основи надання правової допомоги, соціально-психологічні фактори виходу із ситуації насилля досліджують в працях Ю. Онишко, Р. Хаар, та ін. Розробкою системи практикоорієнтованих рекомендацій, корекційних програм займаються С. Мосієнко, Н. Семікоп, Ю. Онишко та ін. М. Богачевська, Т. Говорун, Т. Семашко досліджують теоретичні аспекти розподілу агресії в поведінці особистості, яка дозволяє використовувати насилля як засіб виховного впливу. Праці В. Байдик, А. Благої, К. Левченко присвячені розробці ефективної моделі протидії домашнього насильства в сучасних умовах воєнних дій в Україні.

За результатами, оприлюдненими громадською організацією «Ла-Страда-Україна» в 2022 році, кількість звернень, які стосуються випадків домашнього насильства відносно дітей від початку повномасштабного вторгнення, збільшилось в п'ять-сім разів у порівнянні з таким самим періодом до цього моменту [2].

Ми розділяємо наукову позицію Н. Семікоп, яка вважає, що: «під час війни в Україні ситуація з домашнім насильством ще більше загострилася,

оскільки до «традиційних» причин, які сприяють його вчиненню, додалися ще нові умови воєнного стану. По-перше, всі негативні фактори, що характеризували наростання напруги між членами сім'ї та іншими особами, які підпадають під дію законодавства про домашнє насильство, не тільки залишилися, а й помножилися у багато разів. Знаходження дорослих у стані постійного стресу ще більше напружує обстановку, зменшує їх можливість контролювати свої емоції та дії, і кожна дрібниця може стати приводом до зриву» [3, с. 352].

На основі аналізу наукових джерел охарактеризовано алгоритм надання соціальної допомоги дітям-жертвам домашнього насильства, який включає послідовність таких дій, які зображено на рис. 1.



Рис. 1. – Алгоритм надання соціальної допомоги дітям-жертвам домашнього насильства

Отже, аналіз наукових джерел дає нам змогу визначити основне в роботі з дітьми-жертвами домашнього насильства, як своєчасне виявлення такої категорії клієнтів, із метою отримання повної інформації про насильницькі дії та найближчі й віддалені наслідки вчинення насилля і виявлення шкоди, якої завдало це насильство. Зрозуміло, що необхідна скоординована робота усіх органів влади, закладів освіти, соціальних служб та поліції для забезпечення

ефективної роботи по подоланню наслідків домашнього насильства. Лише за умови мультидисциплінарної взаємодії усіх структурних підрозділів можливо оптимізувати якість роботи, яка направлена на зменшення негативних наслідків у дітей-жертв домашнього насильства.

Список використаних джерел

1. Давиденко В. Л. Віктимологія як галузь кримінологічної науки. *Європейські перспективи*. 2014. № 8, с. 118–121. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe
2. Практичний вебінар «Домашнє насильство в умовах війни: підняття обізнаності журналістів». 2020. URL: https://www.youtube.com/watch?v=1B_mVNCdjg
3. Семікоп Н. В. Проблемні аспекти запобігання та протидії домашньому насильству щодо дітей під час війни в Україні. *Юридичний науковий електронний журнал* 2022. №8. С. 351–353.

Томчишена Діана,
здобувачка 4 курсу
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
група СР-19
спеціальності 231 «Соціальна робота»,
Хмельницький національний університет;
науковий керівник:
Бриндіков Юрій,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки,
Хмельницький національний університет

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ПАТРІОТИЗМУ ПІДЛІТКІВ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

На сучасному етапі проблема розвитку патріотизму підлітків в сільській місцевості є надзвичайно актуальною. На сьогоднішній день ми маємо знецінення традиційних моральних цінностей, пропаганду жорстокості, насильства, невизначеність в оцінці подій історичного минулого українського народу. Патріотизм виступає пріоритетним завданням функціонування держави, становлення соціуму, розвитку особистості. Без цього комплексного почуття соціальне життя особистості буде неповноцінною, оскільки особистість перебуватиме поза важливими зв'язками і взаєминами, які визначають її просоціальну позицію, соціально значущу життєтворчість, внутрішню душевну організацію та, в цілому, життєвий успіх.

Так науковці І. Бех, К. Чорна вважають, що: «Патріотичне виховання дітей та учнівської молоді – це комплексна, системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, громадських організацій, сім'ї, школи, інших соціальних інститутів щодо формування в молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави» [5, с. 29].

На думку О. Каплуновської: «Патріотизм – це моральне почуття, а тому його формування вимагає глибокого емоційного переживання, усвідомлення і прийняття його дитиною як цінності. Якщо пробуджувати патріотизм лише за допомогою зовнішніх засобів, він може набути хибного спрямування, стати поверховим, показним» [6, с. 357].

Слушною є думка І. Бега, стосовно поняття: «Патріотизм – це особливе, тобто безумовне і високо смислове почуття-цінність, яке характеризує ставлення особистості до народу, Батьківщини, держави та до самої себе.

Безумовність означає, що почуття патріотизму не може ґрунтуватися на зовнішньому підкресленні у формі певних заохочень чи осуджень. Воно повинно саме в собі мати спонукальну потенцію до відповідного діяння, бути самозначущим, а високосмисловий аспект означає, що почуття патріотизму пов'язується не з нижчими, буттєвими потребами і прагненнями часто меркантильної спрямованості, а з вершинними життєвизначальними орієнтирами особистості» [1, с. 521-522].

Підтримуємо думку О. Колосової, яка вважала, що: «Національно-патріотичне виховання у старшому дошкільному віці визначається як потреба брати участь у всіх справах на благо сім'ї, рідного міста, Батьківщини; наявність у дітей таких якостей, як співчуття, відчуття власної гідності й усвідомлення себе частинкою довілля. Адже важливо, щоб дитина вже в дошкільному віці відчула особисту відповідальність за рідну землю і її майбутнє» [3, с. 224].

Проблемі проявів почуття патріотизму у дітей та молоді значну увагу приділяла С. Русова, зокрема, у творах «Дошкільне виховання», «Моральні завдання сучасної школи», «Теорія і практика дошкільного виховання», «Сучасні течії в новій педагогіці» вона доводить, що найголовніше – «... аби навчання дітей з самого початку було збудоване на тому рідному ґрунті, на якому зростає дитина, щоб воно було міцно зв'язане тими враженнями, що їх заклала в багату душу дитини рідна сім'я, рідна хата» [4, с. 68-72].

Аналізуючи праці вчених, котрі розглядали патріотизм, як поєднання почуттів, принципів можна зробити висновок, що моральні риси особистості, які відмічають її спрямованість, розділяють на три групи, що характеризують відношення людини до самої себе, інших людей і суспільства, до різноманітних видів діяльності, різних матеріальних цінностей. Можна розглядати патріотизм як складну рису особистості, що охоплює всі три групи, виявляється у відношенні особистості до людей, суспільства, праці та інших видів діяльності. На основу психолого-педагогічного аналізу моральних рис, яскравим прикладом показують радянський патріотизм, як складну рису особистості, що

виражає відношення радянської людини до інших людей, його матеріальних та духовних складових, до різних напрямків діяльності, справ на користь Вітчизни.

Отже, проаналізувавши трактування вчених щодо поняття «патріотизм», можна дійти до висновку, що патріотизм – це любов до своєї країни, Батьківщини, земляків, гордість за свою країну та її досягнення, готовність віддати своє життя, заради безпеки свого народу.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці Виховання особистості. Чернівці : Букрек, 2015. 640 с.
2. Гонський В. Патріотизм як основа сучасного виховання та ідеології держави. *Рідна школа*. 2001. № 2. С. 9–13.
3. Колосова О. Родь громадянсько-правових цінностей у патріотичному вихованні старших дошкільників. *Проблеми українського національного виховання*: зб. наук. пр. за ред. Надії Скотної та Марії Чепіль; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. Івана Франка. Дрогобич : РВВ Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка, 2013. 396 с.
4. Качанюк. М., Русова С. Теорія і практика дошкільного виховання. Прага. 1925. С. 68-72.
5. Бех І. Д. Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. Київ, 2014. С. 29.
6. Каплуновська О. Патріотичне виховання дітей старшого дошкільного віку. 2016. С. 357.

Тулінцева Олена,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Ткач Богдан,

доктор психологічних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

СТРАТЕГІЇ ОПАНУВАННЯ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ

Трансформаційні процеси воєнного часу суттєво впливають на життєвий простір особистості та висувають нові вимоги до організації власної життєдіяльності й опанування ситуації. Політичні, соціально-економічні та культурні метаморфози сучасного українського суспільства характеризуються невизначеністю та швидким темпом змін. Потрапляючи у ситуацію невизначеності людина зустрічається зі складністю прийняття того чи іншого рішення, прогнозування наслідків, а також неможливістю повного усвідомлення як складових ситуації, так і варіантів виходу з неї. Саме це зумовлює важливість проблеми стратегій опанування в ситуації невизначеності воєнного часу.

Проблема невизначеності є досить розробленою у психології та все ж, доволі рідко розглядається як окрема категорія, виступаючи доповнюючим змістом «складної», «важкої», «стресової» тощо ситуації, або ж у складі поняття «толерантності до невизначеності» [1, с. 80].

Психологічна структура невизначеності складається з зовнішнього, та внутрішнього рівнів. Зовнішній рівень відображається в життєвому просторі особистості та є компонентом середовища, основні його характеристики: структурованість, зв'язність, включеність у життєвий досвід, визначеність меж тощо. Внутрішній рівень – особистісний, він включає такі компоненти ситуації невизначеності у життєдіяльності особистості як: когнітивний, мотиваційно-ціннісний та організаційно-управлінський [2, с. 56].

Під впливом екстремальних факторів та невизначеності, життєдіяльність людини у воєнний час характеризується стресом різної тривалості та інтенсивності (психологічним стресом). За результатами дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни», що оприлюднили у жовтні 2022 року, 71% опитаних респондентів відчували стрес або сильну знервованість останнім часом [4].

Реакція людини на стрес є складною та багатовимірною. Стрес впливає на людей на кількох рівнях:

- емоційному (гнів, роздратування та ін.);
- фізіологічному (прискорення пульсу, неприємні відчуття у животі та ін.);
- поведінковому (агресія на джерело стресу та ін.).

У психології копінг поведінка – це процес управління людиною складними обставинами, тобто докладення зусиль для вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також прагнення подолати, мінімізувати, або зменшити стрес. Хоча люди реагують на стрес на кількох рівнях, їх поведінка є вирішальним виміром цих реакцій [5].

Відтак, стратегія взаємодії із ситуацією невизначеності воєнного часу також має розглядатися через поняття копінг стратегії, або копінг поведінки особистості. Американські вчені В. Вайтен та М. А. Лойд, у роботі «Психологія в застосуванні до сучасного життя», зазначають, що стрес може бути викликано невизначеністю, пов'язаною зі змінами [5, с. 83]. Схожий підхід до взаємодії із невизначеністю описує у своїй дисертаційній роботі і Ю. Мельник [2, с. 57]. Також, С. Черевичний, в статті: «Прийняття рішення командиром у ситуації невизначеності та амбівалентного впливу», використовує поняття копінг стратегії, як засіб подолання стресу та невизначеності [3].

Розглядаючи стратегії опанування невизначеності, крізь призму копінг стратегій, важливо сказати, що ці стратегії можуть бути продуктивними, або контрпродуктивними (деструктивними).

Контрпродуктивні копінгові стратегії можуть бути корисними за певних обставин, але найчастіше вони, як правило, не є оптимальними. В. Вайтен та М. А. Лойд, аналізуючи контрпродуктивні стратегії, відносять до останніх наступні: стратегія відмови («Giving Up»); стратегія «нападу» на інших («Striking Out at Others»); стратегія поблажливості до себе («Indulging Yourself»); самозвинувачення («Blaming Yourself»); стратегія захисного копінгу («Using Defensive Coping») [5].

Аналізуючі деструктивні копінг стратегії, можемо відокремити притаманні загальні риси, це: відмова від прямої взаємодії із ситуацією невизначеності та спотворення реальності. Кожна з деструктивних стратегій націлена на тимчасове полегшення та не допомагає формуванню адаптивної поведінки.

За В. Вайтен та М. А. Лойд, до конструктивних стратегій копінг поведінки (або стратегій опанування), відносяться: стратегії, орієнтовані на оцінку (наприклад: виявлення та піддавання сумніву негативних саморозмов, раціональне мислення, використання позитивного переосмислення та ін.); стратегії орієнтовані на проблему (наприклад: активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, удосконалення самоконтролю та ін.); та стратегії, що орієнтовані на емоції (наприклад: звільнення від стриманих емоцій, відволікання, медитація та ін.).

Стратегії, орієнтовані на оцінку, виникають, коли людина змінює свій спосіб мислення, наприклад: піддає сумніву негативні саморозмови, використовує раціональне мислення та позитивне переосмислення ситуації. Особистість може змінити те, як вона думає про проблему, змінивши свої цілі та цінності.

Люди, які використовують стратегії орієнтовані на проблему, намагаються впоратися з причиною своєї проблеми. Вони роблять це, знаходячи інформацію та соціальну підтримку, активно діючи да удосконалюючи самоконтроль, проявляючи більшу наполегливість. Іншими словами копінг стратегії, орієнтовані на проблему – це спроба контролювати

стресори шляхом їх визначення та інтерпретації, планування рішень і вибору курсу дій.

Копінг стратегії, що орієнтовані на емоції, передбачають використання особистістю емоційного інтелекту задля регуляції та керування емоціями, що виникають під час стресу. Мета емоційно орієнтованої копінг стратегії полягає в тому, щоб регулювати свій емоційний дистрес, змінюючи емоційну реакцію.

Аналізуючи конструктивні копінг стратегії, що можуть використатися для опанування особистістю ситуації невизначеності, можемо виокремити риси конструктивного копінгу:

- Конструктивний копінг передбачає пряме зіткнення з проблемами. Він відповідає завданням і орієнтований на дію. Це передбачає свідоме намагання раціональної оцінки особистістю можливостей вирішення проблем.
- Конструктивний копінг ґрунтується на достатньо реалістичній оцінці особистістю стресу та ресурсів подолання.
- Конструктивний копінг передбачає навчання особистості у розпізнаванні й керуванні потенційно руйнівними емоційними реакціями на стрес.
- Конструктивний копінг передбачає навчання певній мірі контролю над потенційно шкідливою або деструктивною звичною поведінкою. Це вимагає від людини набуття певного поведінкового самоконтролю.

Завершуючи аналіз стратегій опанування ситуації невизначеності воєнного часу крізь призму копінг стратегій, важливо зазначити, що переживання та ставлення особистості до ситуації є першочерговими. Критерій успішності стратегії залежить від особистісних характеристик індивіда у ситуації невизначеності, а також від релевантності стратегії до конкретної ситуації невизначеності та її характеристикам.

Список використаних джерел

1. Гончаренко Ю. В. Життєві стратегії особистості: психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 1.2. С. 79–83.

2. Мельник Ю. В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 313 с.

3. Черевичний С. В. Прийняття рішення командиром у ситуації невизначеності та амбівалентного впливу. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 1. Випуск 52. 2019. С. 29–34.

4. Дослідження «Gradus» Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. 2022. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research___Mental_Health_Report_full_version.pdf (дата звернення: 25.02.2023)

5. Weiten W., Lloyd M. A. *Psychology Applied to Modern Life*. Thomson Wadsworth; Belmont California. 2016. 689 p.

Улянченко Ольга,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група ТУ-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:

Раєвська Яна,
доктор психологічних наук, професор,
директор Навчально-наукового інституту
психології та соціальних наук,
Міжрегіональна академія управління персоналом

**ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ
ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЗА КОРДОН СТУДЕНТІВ ЗВО**

Кардинальні соціальні, політичні та психологічні зміни, що відбулися в Україні з початком війни, змусили багатьох людей змінити звичний образ життя. Ці зміни в першу чергу торкнулися студентів закладів вищої освіти, значна частина яких були змушені виїхати за межі країни. Навчаючись дистанційно, такі студенти відзначаються зниженням навчальної мотивації, що обумовлено багатьма зовнішніми та внутрішніми факторами. Проте відтік кадрів, ще на початку їх підготовки є ризиком зниження якості та кількості кваліфікованих спеціалістів на ринку праці України. Саме тому сьогодні як ніколи гостро стоїть питання для закладів вищої освіти зацікавити студентів, спонукати їх до активної залученості в навчальний процес, розвинути мотивацію та бажання повернутись в країну для її відбудови.

Для визначення ефективності процесу формування позитивної навчальної мотивації здобувачів вищої освіти важливими є праці В. Богословського, Л. Василенко, А. Виноградової, В. Галузяка, В. Давидова, Д. Ельконіна, М. Заброцького, Є. Ільїна, Максименка, Т. Матись, М. Мільмана, В. Оконя, М. Сметанського, А. Степанова, В. Шахова та інших. Питання мотивації діяльності здобувачів вищої освіти у процесі навчання у вищому навчальному закладі при застосуванні різних навчальних завдань досліджують А. Бугрименко, О. Коваленко, А. Колчигіна та ін.

Актуальність цього дослідження залежить від того, що формування професійної мотивації – одне з актуальних завдань сучасної освіти. Мотиваційно-ціннісна сфера особистості, що визначає систему відносин людини до світу та самого себе, є основою особистісного саморозвитку та самореалізації.

Для дослідження були відібрані вимушено переміщені за кордон студенти у кількості 60 осіб у віці від 19 до 21 року. Критерієм включення стала міграція за кордон у період з лютого 2022 року по вересень 2022 року, а також вікова категорія, що відповідає студентському віку з метою виключення впливу вікових особливостей на результати діагностики. Серед досліджуваних 30 осіб

чоловічої статі та 30 осіб жіночої статі. Усі вони на момент діагностики проживають у країнах Європи

Отримані дані дослідження свідчать про те, що навчальну мотивацію вимушено переміщених студентів формують багато чинників. В першу чергу це налаштованість самого навчального закладу повернути своїх студентів та надати їм якісні освітні послуги.

На формування позитивної мотивації студентів до здійснення самостійної роботи впливає багато факторів. Серед основних: гнучка система організації процесу навчання, чітко окреслене коло завдань та можливих шляхів та способів їх реалізації, плідна співпраця між викладачем та студентами та у групі студентів між собою, контроль викладача та самоконтроль, здатність студента до самооцінки. Важливе місце серед основних позитивних мотивів у пізнавальній самостійності студентів займає інтерес студентів до майбутньої професії, прагнення відповідати найвищому рівню вимог, які суспільство ставить перед сучасними фахівцями. Тому основним мотивуючим чинником організації навчання має бути спрямованість використання професійно орієнтованого матеріалу та отримання власного досвіду [1, с. 128].

Проте, як свідчить практика, в сучасних умовах воєнного стану багато студентів, які виїхали закордон та навчаються дистанційно втрачають інтерес та мотивацію до навчання. На відстані таких студентів мотивувати дуже складно, проте можливо. Все залежить в першу чергу від внутрішніх мотивів.

Отже, можна зауважити, що вимушена міграція є значним чинником у розвитку навчальної мотивації студентів ЗВО. Багато студентів знаходячись на великій відстані від свого навчального закладу є обмеженим у ресурсах та відсутністю живого спілкування. Проте, в час розвинених інформаційних технологій головним рушієм розвитку навчальної мотивації мають бути внутрішні мотиви. Якщо буде бажання здобувати професію, знайдуться і можливості для досягнення мети. Високо мотивовані студенти знайдуть способи якісно та успішно навчатись, вони мають змогу стати кваліфікованими спеціалістами. Можна стверджувати, що активним у навчанні буде той студент,

який усвідомлює необхідність знань, якостей та вмінь, що потрібні для успішної професійної діяльності. На цій основі в нього формується мотив досягнення успіху, розвивається вміння ставити цілі й досягати їх, актуалізувати свій потенціал.

Ще один фактор, який впливає на освітній процес – це сама дистанційна форма навчання (онлайн). На даний момент онлайн навчання довело свою значущість на всіх рівнях освітньої системи. Його впровадження сприяє створенню додаткових можливостей для оновлення змісту навчання, методів викладання дисциплін та поширення знань, що базуються на сучасних комп'ютерних та телекомунікаційних технологіях. Онлайн-навчання не лише розширює можливості для здобуття якісної професійної освіти, а й дає можливість урізноманітнити навчальний процес, що також є фактором підвищення інтересу до дисципліни та мотивації. Створення та впровадження у навчальний процес online-курсів з різних дисциплін активно використовується в багатьох університетах. Це дає можливість надати учневі доступ до більшої кількості додаткового матеріалу, яким він може скористатися безпосередньо під час навчання або в майбутньому, забезпечує новий підхід до подання інформації, визначення конкретних питань для обговорення кожної теми [2, с. 22].

Таким чином, ця система є не лише центром створення навчально-методичного матеріалу, а й забезпечує інтерактивну взаємодію між учасниками навчального процесу. Безумовно, в рамках онлайн навчання студентам надається методична підтримка, а також можливість спілкуватися з викладачем. Підсумковий контроль успішності може бути у вигляді тестового контролю, вирішення клінічних завдань, створення презентацій та їх обговорення.

Залучення українських студентів до навчання та їх мотивація відбуваються на державному рівні з допомогою багатьох створених програм та ресурсів. Так, на вебсайті Міністерства освіти і науки України в період повномасштабної російської агресії було оприлюднено перелік дистанційних платформ для навчання, саморозвитку та отримання допомоги й перевіреної

інформації [освіта України в умовах воєнного стану]. Окремі з них є корисними здобувачам вищої освіти для опанування неформальної освіти. Серед корисних ресурсів доцільно виділити платформу онлайн-освіти Prometheus, студію онлайн-освіти EdEra (Education Era), яка має на меті зробити навчання в Україні якісним і доступним. Для самоосвіти та саморозвитку студенти можуть скористатися дистанційною платформою громадянської освіти ВУМ online (Відкритий Університет Майдану). Вказані ресурси дають широкі можливості студентам активно брати участь у навчальному процесі, розширювати свої можливості, засвоювати нові знання та навички навіть знаходячись закордоном.

Список використаних джерел

1. Занюк С. С. Тренінг особистісної причинності як метод формування мотивації учіння. *Психологія. Збірник наукових праць Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2000. Випуск 2 (9), Ч.1. С. 171–176.

2. Климчук В.О. Психологічні детермінанти розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Київ, 2004. 36 с.

Устенко Карина,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 231 «Соціальна робота»,

ДЗ «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка»;

науковий керівник:

Островська Наталія,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри соціальної педагогіки,

ДЗ «Луганський національний університет

ДИТЯЧА ШКОЛА МИСТЕЦТВ ЯК ОБ'ЄКТ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Шлях до вершин майстерності в мистецтві починається з двох речей: із закладеної природою обдарованості Дитини та з любові й педагогічної вправності й тактовності Вчителя, який відкриває перед нею двері у безмежний Всесвіт творчості.

Кожна дитина народжується з природними творчими задатками, але творчими людьми виростають лише ті, умови виховання яких дозволили розвинути ці здібності вчасно. Відповідним агентом соціалізації є дитяча школа мистецтв.

Дитяча школа мистецтв є початковою ланкою спеціальної мистецької освіти та належить до системи позашкільної освіти. Головна мета діяльності дитячої школи мистецтв – створити сприятливі умови для особистісного становлення і творчої самореалізації кожної дитини, формування її життєвої компетентності, розвитку в неї ціннісного ставлення до світу природи, культури, людей, до самої себе.

Принципи роботи дитячої школи мистецтв:

- розкриття і виховання таланту, індивідуальний підхід і дбайливе ставлення до особистості дитини;
- орієнтація на учнів – школа чуйно реагує на запити і потреби дітей, постійно підвищує якість освітніх послуг, розробляє індивідуальні програми;
- принцип доцільності – можливість проявити себе, розвинути свої здібності [1].

Учнівський колектив – могутній засіб формування особистості, але лише тоді, коли соціально-психологічний клімат в ньому позитивний та безконфліктний. Адже соціально-психологічний клімат впливає на виховання,

гармонійний розвиток особистості учнів, значною мірою зумовлює риси характеру окремих учнів та стосунки в колективі.

Основні завдання дитячої школи мистецтв:

- формування суспільно-громадського досвіду особистості;
- розвиток, стимулювання та реалізація її духовного і творчого потенціалу;
- створення системи пошуку, розвитку і підтримки юних талантів і обдаровань для формування творчої та наукової еліти у різних галузях суспільного життя;
- залучення до особистісно значущих соціокультурних цінностей, потреба у яких не забезпечується системою базової освіти;
- задоволення її потреб у професійному самовизначенні;
- забезпечення соціально-педагогічного захисту неповнолітніх та організації їх дозвілля;
- розвиток психо-фізичних ресурсів зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання [2].

Таким чином, навчання в дитячій школі мистецтв сприяє:

- творчій спрямованості особистості, усвідомлення нею значення передусім творчих, гуманістичних потреб, мотивів, цілей як провідних у її розвитку та життєдіяльності;
- розвитку творчих рис характеру, а саме: цілеспрямованості, ініціативності, допитливості, критичності розуму, самостійності, вимогливості, наполегливості, винахідливості, оригінальності, готовності до впровадженого ризику, а також організованості, працелюбності, порядності, відповідальності;
- творчість самосвідомості, що виявляється у самопізнанні та адекватній самооцінці, самоорганізації, саморегуляції та самовдосконаленні, емоційності саморегуляції в екстремальних ситуаціях;
- розвитку творчих якостей інтелекту – логічного, діалектичного та цілісного сприйняття дійсності, спостережливості дослідника, творчої уяви і

фантазії, інтуїції, уваги й пам'яті, що формуватиме вміння визначити й розв'язати життєві задачі, розробити творчі проекти;

- постійному зростанню потенціалу творчої діяльності – бажанню систематично здобувати нові знання у певній галузі, вмінню творчо їх використовувати, експериментувати, досліджувати, брати участь у вдосконаленні оточуючого середовища;

- формуванню психічних якостей творчої особистості, її темпераменту, властивостей нервової системи (чутливості, емоційності, пластичності, працездатності) та відповідного до них доцільного індивідуального стилю діяльності й поведінки, у процесі чого використовується найкращі та коригуються слабкі (з точки зору вимог творчої діяльності) якості нервової системи конкретної дитини та підлітка;

- вихованню у дітей та підлітків здатності до творчого спілкування з діячами науки, техніки, культури, мистецтва із більш розвиненими однолітками, вмінню вести діалог, висловлювати власну думку письмово.

Список використаних джерел

1. Гандзілевська Г. Б. Соціалізація обдарованих молодших школярів через самореалізацію в учнівському колективі. *Наукові записки. Серія Педагогіка і психологія*. Острог : Острозька академія, 2009. Вип. 13. С. 86–96.

2. Методичні рекомендації «Диференційований підхід до навчання учнів у мистецькій школі». URL: <https://rocnt.com.ua/?p=2471>

Федорова Діана,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група С-8-21-М1ПС (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»,
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:

Ткач Богдан,

доктор психологічних наук, професор,
Міжрегіональна академія управління персоналом

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГА- КОНСУЛЬТАНТА: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ПРОФІЛАКТИКА, КОРЕКЦІЯ

Синдром емоційного вигорання – один із видів професійної деформації особистості людей, які працюють у тісному контакті з клієнтами при наданні професійної допомоги. Синдром емоційного вигорання відкрив у 1974 році Фроуденбергер [4, с. 123]. Даний синдром має декілька аспектів:

- *власне емоційний*, який було відкрито вперше, від чого синдром і отримав свою назву,

- *інтелектуальний* (сповільнення мисленнєвої діяльності, несприймання нових ідей),

- *соціальний* (важкість встановлення нових контактів, відгородження від соціуму),

- *психосоматичний* – коли людина на фізичному рівні відчуває усі проблеми, швидко втомлюється, частий головний біль, який може стійко з'являтися при приході на роботу і одразу зникати після закінчення робочого дня [5, с. 363].

Синдром емоційного вигорання проявляється в:

1) почутті байдужості, емоційного виснаження (людина не може віддаватися роботі так, як це було раніше);

2) дегуманізації (розвитку негативного ставлення до своїх колег і клієнтів);

3) негативному самосприйнятті у професійному плані – недостатність почуття професійної майстерності [7].

Фізичні симптоми: різке підвищення втомлюваності; хронічна втома; головний біль; зміни артеріального тиску; астенія (безсилля, слабкість); обмеження рухів ший, болі в спині; мимовільні рухи – стискання кулаків, скованість; збільшення чи втрата ваги; задишка; безсоння; статева дисфункція.

Емоційні симптоми: недостатність емоцій, не емоційність; песимізм, цинізм і черствість в роботі та особистому житті; байдужість і втома; відчуття фрустрації і безпорадності, безнадія; дратівливість, агресивність; тривога, нездатність зосередитися; депресія, почуття провини; нервові ридання, істерики, душевні страждання; втрата ідеалів чи надій, чи професійних перспектив; збільшення деперсоналізації власно чи інших (люди стають безликими, як манекени); переважає почуття самотності [2].

Можна виділити *різні варіанти такої допомоги (допомоги «самому собі»):*

1. Взаємодопомога колег-психологів в неформальному спілкуванні: посидіти разом, допомогти у вирішенні певних питань, по-дружньому звернути увагу на помилки і недоліки своїх колег, а інколи просто морально підтримати.

2. Напівформальні варіанти допомоги, наприклад, на різноманітних виїзних конференціях і творчих семінарах.

3. Грамотна організація праці психологів і психотерапевтів, яка не допускає їх надмірної перевтоми [3].

- визначення короткотермінових і довготривалих цілей;

- використання «тайм-аутів», що необхідно для забезпечення психічного і фізичного благополуччя (відпочинок від роботи);

- професійний розвиток і самовдосконалення (курси підвищення кваліфікації, конференції та ін.)

- підтримка хорошої фізичної форми (неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном, зменшення ваги чи ожиріння збільшують прояви синдрому емоційного вигорання) [6, с. 93].

При послідовній профілактиці синдрому емоційного вигорання необхідно:

- старатися розраховувати і обдуманно розподіляти навантаження;
- вчитися переключатися з одного виду діяльності на інший;
- простіше ставитися до конфліктів на роботі;
- не старатися бути кращим завжди і у всьому [1].

Можна зробити висновок, що:

1. Синдром емоційного вигорання необхідно відрізнити від близьких явищ професійної деформації, хронічної втоми, депресії, професійного стресу. Основними ознаками синдрому вигорання є емоційне спустошення, деперсоналізація і зниження рівня досягнень.

2. Психологічні чинники синдрому емоційного вигорання консультанта розподіляються на три групи: індивідуальні (внутрішні), організаційні (зовнішні) та чинники, пов'язані з особливостями взаємовідносин «консультант-клієнт». З трьох проаналізованих груп чинників найкращими предикторами вигорання виявляються особистісні риси психологів-консультантів та особливості клінічних взаємовідносин. Відносно менший внесок організаційних чинників пояснюється специфічними рисами вітчизняного соціокультурного середовища, що, зокрема, характеризується слабкою зовнішньою (організаційною, правовою) регламентацією діяльності психолога-консультанта і недостатньо розвинутою системою її матеріального забезпечення.

3. Аналіз організаційних чинників емоційного вигорання виявляє найменші ознаки вигорання у тих психологів-консультантів, які займаються не тільки індивідуальною, але й груповою роботою, і мають приватну практику.

4. На рівні особистісних рис, компенсаторною по відношенню до вигорання є вираженість фемінінних рис у чоловіків та маскулінних у жінок-консультантів. Таким чином, тенденція до «андрогінності», вихід за межі статево-рольових стереотипів дозволяє запобігти вигоранню.

5. Вигорання не залежить від типу професійної установки психолога-консультанта (діалогічного чи монологічного), а пов'язане з її структурними характеристиками. Вигоранню протидіє єдність (гомогенність) трьох

компонентів професійної установки психолога-консультанта когнітивного, афективного, поведінкового.

6. У діалогічного консультанта емпатія є бажаною умовою, що запобігає вигоранню, а брак емпатії збільшує його ризик. Домінування монологічної установки змінює геометрію взаємозв'язків: на рівні окремих фаз спостерігається пряма залежність емпатії від вигорання. Таким чином, зв'язок емпатії психолога-консультанта з вигоранням опосередковується типом його професійної установки.

Список використаних джерел

1. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». *Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні»*. URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>

2. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт // *Науково-практична конференція НаУКМА «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика»*, 2019. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/16025>

3. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogostolittya>

4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

5. Циганчук Т. В. Стрес у професійній діяльності. *Проблеми сучасної психології*. 2015. №30, 669 с.

6. Цюприк, А., & Федорович. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. 170 с.

7. Щербата Г. М. Соціальне самопочуття як інтегральний показник соціальної захищеності населення. URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VMSU/2007-02/07shgmiaa.htm.

Філоненко Людмила,
старший науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С.Костюка
НАНП України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ ПРИ ТРИВАЛОМУ СТРЕСОВОМУ СТАНІ

Несформована особистість дуже ранима і особливо важливо у важкий момент життя підлітка професійно надати йому допомогу. Досить тривалий вплив несприятливих умов викликає негативні зміни в організмі підлітків на психічному та фізичному рівнях, які призводять до значних відхилень, як у поведінці, так і в особистісному розвитку.

Типові реакції для багатьох людей зараз – це роздратування, злість, страх, розчарування від безсилля й невизначеності та тривога за майбутнє. Потрібно прийняти той факт, що реакції підлітків, бурхливі чи не дуже, які не подобаються їм самим та близьким, є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію війни.

Найчастішим зараз є запит від дорослих клієнтів і підлітків, на думку психологині-практика О. Придатко, як переналаштувати себе від стану апатії, відстороненості та амотивації до бажання жити, вчитися, творити; як зберегти сенс життя в цих непростих умовах війни [2].

Психологи намагаються допомогти кожній людині знайти, наче тонесеньку павутинку, сенс життя, що можна підхопити, зробити виразнішим та яскравим. Насправді все, чим людина може керувати в стресовому стані, то лише своїми діями, думками, частково емоціями. Тому психологи радять зосередитися саме на цьому. Але водночас нагадують, що в намаганні зробити краще іншим, працювати наполегливо та завзято, треба не забувати про себе, про час для себе, про перепочинок від інформації та роботи.

Деякі діти та підлітки особливо чутливо сприймають тему війни, тому дорослим варто знати, як спілкуватися аби не травмувати їх, коли згадувати про важливе [1]. Та перед тим, як порушувати тему війни, самі дорослі мають бути стійкими та збалансованими. Адже діти й підлітки чутливі до емоцій, жестів та поведінки дорослих навіть більше, ніж до слів. Не можна уникати чутливої теми, але дорослий має бути готовими реагувати на запитання та емоції дітей. Важливо й самим дорослим не провокувати те, що може бути ретравмуючим для особистості.

Сімейна й дитяча психологиня Світлана Ройз радить: важливо бути уважними до пропозицій поділитися спогадами, бо з кожною новою розповіддю дітей їхнє переживання підсилюватиметься і може спровокувати ретравматизацію.

Вона зазначає, що ми не можемо знати, що саме стане найважливішим у досвіді дитини – конкретні знання, які ми даємо, чи відчуття близькості та підтримки, які дитина відчуває поруч із дорослими. Але наводить приклад, що вдячні випускники шкіл часто розповідають саме про повагу та підтримку вчителів. Тож на цьому варто зосередити свою увагу [3].

Коли людина переживає стрес, вона може відчувати самотність. Тож важливо пам'ятати про те, що близькість – це наша сила. Можливо та важливо просити про допомогу. Варто нагадувати підліткам про людей, які можуть підтримати їх. Але замість слів «мама», «тато» краще використовувати слово «близькі». Якщо в групі є діти чи підлітки, близькі яких на фронті чи загинули, треба бути особливо уважними до їхніх реакцій.

Негативні прояви поведінки, які досить часто зустрічаються в підлітків, важко піддаються однобічному поясненню, оскільки соціально-психологічні та педагогічні фактори можуть бути тісно переплетені з патологічними. Головним у процесі девіантної соціалізації є не сам по собі рівень задоволення матеріальних і духовних потреб, а розрив у можливостях їх задоволення для різних соціальних груп. Тому соціальні відхилення як на індивідуальному, так і на груповому рівні не є випадковістю. Ці процеси набули певного поширення в

суспільстві. Проте сама особистість виступає не лише об'єктом впливу найближчого оточення, але й постійно діючим суб'єктом [4].

Як приклад наведемо новий феномен підліткової субкультури нав'язаної ворогом. За повідомленнями багатьох ЗМІ, в країні прокотилася нова хвиля підліткових «розваг»– агресивний, російський рух «ЧВК Редан». Абревіатура ПВК означає Приватна Військова Компанія. За інформацією з інтернету Назва походить від манги Hunter x Hunter, у якому діє злочинна організація «Геней Редан», що має ще назву «Павук» або «Примарна трупа». Її символ павук, із цифрою «4». Представники цієї субкультури носять чорний одяг, використовують специфічний сленг, виступають проти футбольних фанатів, представників інших національностей, мігрантів, тощо. Про ПВК «Редан» пишуть, як про організацію представників субкультури аніме, яка, на думку учасників виступає проти офніків, скінхедів та осіб неросійської зовнішності. Повідомляється про те, що представники «Редану» поводять себе зухвало та агресивно. І поліція вже затримувала підлітків у росії.

В Україні це – група в Інстаграмі «Сім'я павуків», організатор якої 16-річний підліток із Дніпра. Організуються підлітки, зазвичай, за допомогою соціальних мереж, де йдуть заклики «мститися за кожного неформала». Але на один рух знаходиться інший, і підлітки, які протистоять «реданам», також збираються разом і йдуть на розбірки. Зібрання підлітків, подекуди, навіть із сутичками, помітили у Черкасах, Харкові, Львові, Києві, Івано-Франківську тощо. У патріотично налаштованих підлітків витоки цього руху з росії викликали ненависть та додаткову агресію. Можливо, це один із способів для підлітків заявити про себе, самоідентифікації та проявити типові для підліткового віку протестні настрої, агресивність на зухвалість. Не виключено, що ці настрої «підігриваються» певними кураторами, які, взагалі, можуть знаходитися поза межами України.

Поради батькам: будьте уважніші до своїх дітей, до їх настроїв та намірів; прислухайтеся до них, намагайтеся більше спілкуватися, підтримуйте зв'язок, цікавтеся їх життям; пояснюйте, чим небезпечні дії агресивної молоді, у

натовпі; пропонуйте шукати конструктивні способи виплеску агресії; знаходьте волонтерські й спільні проекти, які зможуть дати дитині відчуття того, що вона допомагає країні перемогти; найкращий спосіб психологічної профілактики від участі в подібних агресивних угрупованнях увага та любов до дитини.

Список використаних джерел

1. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни / ГО «GoGlobal, Центр «Розвиток КСВ», експертна платформа Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо». 52 с. URL: https://docs.google.com/document/d/1JsPQ_VLLg-zBKty04Dpa1Kkk60yXA9aUSH2OeV9Vn8M/edit

2. Придатко О. 28 жовтня 2022 URL: <https://www.facebook.com/pridatko.oksana/posts/pfbid02GDJzP4KA7WvVrvQJAvQYrxzaKgpkaXyRjN7SsP4Bw3s6AqNsJvB9YjvEJowjYyul>

3. Ройз С. Л. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни. 20 с. URL: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny>

4. Філоненко Л.А. Соціально-психологічні основи профілактики девіантної поведінки дітей підліткового віку. *Science and innovation of modern world*. Proceedings of the 3th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. London, Great Britain. 2022. P. 495–501.

Фролова Марина,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Грись Антоніна,

ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ШКОЛЯРІВ

Становлення самосвідомості школярів та формування їх позитивної картини навколишнього світу, ствердження свого власного місця в ньому за допомогою позитивної «Я-концепції» представляє собою один з важливих факторів подальшого розвитку особистості, її здатності до самореалізації, її самооцінки. Потреба пройти всі етапи формування своєї власної ідентичності в умовах, коли необхідно задовольняти потреби авторитетних осіб, якими в період шкільного навчання виступають родичі та вчителі, може бути ускладнено відсутністю збігу із внутрішніми потребами школяра.

На сьогоднішній день, в той час, коли світогляд молодого покоління формується під впливом великої кількості інформаційного впливу, то взірцями переважно виступають яскраві особистості з медіапростору. Такий розрив між реальним самоусвідомленням та уявленням свого «ідеального Я», взірцеву та ідеальну модель себе в майбутньому, може поглиблюватися. Від того, як буде розвиватися Я-концепція в шкільному віці, багато в чому залежить вектор її напрямку в подальшому житті.

Проблема розвитку «Я-концепції» зумовлює більш прискіпливе вивчення чинників її формування в шкільному середовищі, особливості становлення її функції самоконтролю та саморегулювання школяра, його вміння створювати умови для досягнення самореалізації та соціального успіху. Саме в цей час відбувається усвідомлення дитиною власної індивідуальності, відбуваються зміни її ставлення до оточуючого світу, до інших людей, до себе. Здійснюється перебудова мотивів та потреб, поведінки. Це свідчить про активне формування Я-концепції. Проте механізми самопізнання все ще недосконалі, саме тому самооцінка підлітків характеризується своєю нестійкістю, містить суперечливі та випадкові висновки, проявляється залежність від зовнішньої оцінки. Тож

діти підліткового віку доволі часто переоцінюють чи недооцінюють себе і рівень їх домагань доволі часто не відповідає рівню їх фактичних досягнень.

Питаннями розвитку та становлення «Я» підлітків займалися як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, наприклад, А. Адлер, Л. Божович, І. Булах, Л. Виготський, М. Боришевський, Р. Грановська, Т. Драгунова, Д. Ельконін, Е. Еріксон, В. Каверін, І. Кон, Д. Ніколенко, Г. Олпорт, Л. Проколієнко, Л. Регуш, З. Фрейд П. Чамата, К. Хорні, Г. Цукерман, К. Юнг.

Не дивлячись на велику кількість дослідження, питання процесу формування Я-концепції школярів залишається відкритим та вивченим в неповній мірі.

Термін і поняття «Я-концепції» вперше був сформований В. Джеймсом. Саме ним було запропоновано ідею особистості, «Я», що складається декількох елементів. З точки зору В. Джеймса, особистість структурується декількома складовими, серед яких можна виділити [1]:

- 1) складові елементи особистості;
- 2) самооцінка, яка виступає реакцією на свою власну особистість на рівні емоцій та почуттів;
- 3) певні дії, які направлені на себе, наприклад, піклування про себе чи самозбереження.

Можна виокремити загальні положення, які є суттєвим та пов'язуються з безпосереднім розвитком самооцінки у дітей шкільного віку [2]:

1. «Я-концепція» представляє собою психологічний феномен, який складається з когнітивного образу «Я», сприймається як щось емпіричне та підлягає спостереженню тим «Я», яке сприяє формуванню самооцінки.

2. При правильному формуванні «Я-концепція» стає запорукою розвитку вольових особистісних якостей та повноцінної самореалізації індивіда, його позитивної інтеграції у соціальне середовище. Шкільне навчання представляє собою ціннісний погляд соціуму, а систематичне соціальне та розумове навантаження на особистість шкільного віку передбачає її всебічний розвиток.

Проте доволі часто це може суперечити ціннісним структурам у «Я-концепції» дитини.

3. «Я-концепція» тісно пов'язана із сприйняттям навколишнього світу, самооцінкою, бажанням розвиватися як особистість. Діти шкільного віку з високим рівнем самооцінки відрізняються великим оптимізмом, бажанням навчатися, досягати успіхів, і не тільки залежати від позитивної чи негативної реакції зі сторони соціуму, а добиватися позитивної реакції завдяки своєму власному старанню та прагненню. Крім того, високий рівень «Я-самооцінки» сприятиме розвитку комунікативних здібностей, що дозволить отримати більшу кількість соціальних зав'язків, стане джерелом бадьорого настрою, призведе до впевненості у власних діях та надасть змогу розвивати також противагу щодо негативних неконтрольованих явищ життя.

Підлітковий вік представляє собою один з найбільш складних періодів в онтогенезі людини. Психіка дітей в цей період дуже ранима. На будь-яке зауваження, зневагу, образливе прізвисько підліток реагує набагато болючіше, ніж доросла людина. Дорослий має можливість проаналізувати причину подібного до себе ставлення та заспокоїти себе. Він може адекватно відреагувати на образу, або не звернути увагу на неї, може посваритися з кривдником, образивши його у відповідь та отримавши від цього задоволення. В цей самий час підлітки ще не вміють аналізувати те, чим викликано погане ставлення або образа, не вміють правильно поводити себе в таких ситуаціях. Вони не можуть розумно відреагувати на події, що ранять власну гідність, так як всі емоційні реакції поки що недостатньо зрілі, тому зневага з боку оточуючих їх дуже ранить. Реакцією на психотравмуючу ситуацію можуть стати сльози, образа, занурення в себе.

Аналіз сучасних досліджень висвітлює те, що найбільш важливою відмітною ознакою підліткового періоду виступають фундаментальні зміни у сфері його самосвідомості, які мають суттєве значення для наступного розвитку та становлення особистості підлітка. Підлітки все сильніше починають усвідомлювати власну особливість та неповторність. В їх свідомості

відбувається поступовий перехід від зовнішніх оцінок до внутрішні. Якщо батьки підлітка допомогли йому виробити довіру, підприємливість та самостійність, то його шанси на позитивну ідентифікацію, тобто на впізнання своєї власної індивідуальності, значно збільшуються.

На розвиток самосвідомості та на становлення «Я-концепції» впливає специфічне та центральне і новоутворення підлітків – «почуття дорослості» - уявлення про себе, як уже не дитини. Підліток починає почувати себе дорослим, він прагне ним бути, щоб з ним рахувалися. Почуття дорослості виокремлює абсолютно нову життєву позицію підлітка по відношенню до себе, світу, людей та характеризує зміст його соціальної активності, особливості внутрішнього життя.

Отже, у процесі розвитку самосвідомості центр уваги підлітків все більше переноситься від зовнішнього боку особистості до її внутрішнього боку, від більш менш випадкових рис – до характеру в цілому. Такий період відрізняється виходом підлітків на абсолютно нову соціальну позицію, в якій відбувається формування свідомого ставлення до себе як до члена суспільства.

Аналізуючи сучасні дослідження, можна стверджувати, що в підлітковому віці проблема ідентичності знову виступає на перший план. Так як у попередні роки життя дитини активно присутня конфлюєнція з референтними групами, то до настання періоду статевого дозрівання, індивід прагне визначитись із своєю власною ідентичністю.

Список використаних джерел

1. Беріс Р. Розвиток Я-концепції і виховання. Київ : Просвіта, 2016. 328 с.
2. Вовчик-Блакитна О. Індивід, особливості емоційного розвитку дитини. Стратегії педагогічного супроводу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. №4. С.1–3.
3. Краєва О. А. Проблема кризи ідентичності в період нормативної кризи підліткового віку. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. №1. С. 46–50.

Харківська Тетяна,
аспірантка 2 року навчання
факультету психології, соціальної роботи
та спеціальної освіти,
Київський університет
імені Бориса Грінченка

ЗАСТОСУВАННЯ ВІДНОВНОГО ПІДХОДУ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Непроста ситуація в Україні, обумовлена повномасштабним вторгненням російських військ, докорінно змінила звичний спосіб життя тисячі українців. Однією з вразливих категорій є діти та підлітки, які вимушені більшість свого навчання проводити в дистанційному форматі. Підвищена тривожність, зумовлена нинішніми подіями в країні, впливає на їхній емоційний стан, а саме спостерігається, підвищений рівень стресу, дратівливість, агресивна поведінка, тощо. Через надмірну збудженість, велику завантаженість, спостерігається збільшення конфліктних ситуацій, які виникають в закладах освіти.

Конфліктні ситуації, які спостерігаються в закладах освіти під час дистанційного навчання, підкреслюють важливість формування позитивних, безконфліктних стосунків в класах/групах та потребують проведення просвітницької роботи, й спеціалізованого навчання для працівників закладу освіти, спрямованого на навички конструктивного вирішення конфліктів та інтеграцію відновних практик в освітній процес.

Конструктивне вирішення конфлікту можливо лише в процесі ефективного спілкування конфліктуючих сторін. Люди, коли знаходяться в негативних емоційних станах, в напрузі, в підвищено збудливому настрої, не можуть контролювати свій стан, переживання принижень, образ та ін. не дає змогу людям не тільки зрозуміти, але й навіть почути один іншого. Все це є

наслідком неконструктивного спілкування, нераціональної і нерозумної поведінки людей. Під технологіями конструктивного спілкування розуміють такі методи, прийоми і засоби спілкування, які в повній мірі забезпечують взаємне розуміння та емпатію партнерів по спілкуванню та можливих учасників конфліктів [1].

Одним із підходів, який набуває популярності в освітньому середовищі, як засіб побудови безконфліктних стосунків та сприятливої атмосфери в класі чи групі є відновний підхід.

Впровадження відновного підходу базується на фокусі уваги здобувачів освіти на відповідальності. Під час вирішення конфлікту педагогічному працівникові, насамперед потрібно уточнити в конфлітуючих сторін про причину та суть конфлікту, для того, щоб під час висловлення своєї думки учень/учениця змогли здійснити самоаналіз власних дій. Британська експертка Белінда Гопкінс – одна з основоположниць відновного підходу – говорить, що важливо запитувати кожного учасника ситуації про те, що для них зараз важливо [2]. Рекомендовано під час такого спілкування, проговорити про моральну чи матеріальну шкоду якої було завдано. Це допоможе конфлітуючим сторонам проговорити наслідки, а також проявити співчуття до того хто зазнав цієї шкоди. Під час вирішення конфліктної ситуації, із застосуванням відновного підходу, важливо зробити акцент на можливих рішеннях для вирішення ситуації. Самостійно знайдені та запропоновані рішення від учасників конфлікту, допоможуть сторонам усвідомити відповідальність. Можна зробити висновок, що відновний підхід базується на співпраці та залученні до вирішення проблеми конфлітуючі сторони, враховуючи почуття, потреби та погляди. Основа впровадження відновного підходу, це використання діалогу та формування у конфлітуючих сторін прийняття ситуації, усвідомлення власних дій та відповідальності за прийняття рішення.

Важливою є робота педагогічних працівників, не лише з профілактики конфліктів в закладах освіти, але й опануванні інноваційних технологій, які

допоможуть здійснювати відновлення стосунків із застосуванням засобів електронної комунікації та онлайн ресурсів. Адже створення дружнього освітнього середовища під час дистанційного навчання, досить не простий процес й потребує відповідної підготовки. В свою чергу, вчитель який став свідком конфліктної ситуації в онлайн просторі (шкільному чаті, групі, каналі, тощо), має ініціювати діалог та комунікація, як індивідуально з кожним учнем, так і запросивши їх на спільні переговори, під час яких будуть висловлені емоції, почуття та потреби кожного із учасників конфлікту, а також здійснено пошук рішення з конфліктної ситуації. Таким чином, сторони зможуть поспілкуватися, вислухати один одного та порозумітися, на початковому етапі конфліктної ситуації.

Отже, сучасні події суттєво впливають на поширеність конфліктів в онлайн просторі та потребують пошуку нових форм та напрямів діяльності та методів роботи для педагогічних працівників. Питання застосування відновного підходу в закладі освіти під час дистанційного навчання є актуальним й потребує комплексного підходу. На мою думку, тема поширеності конфліктів в онлайн просторі набуває неабиякої актуальності, і відповідно потребує здійснення додаткових досліджень в цій галузі.

Список використаних джерел

1. Грішина Н. В. Психологія конфлікту. СПб. : 2000. 464 с
2. Коваль Є. Цінності відновного підходу / Liga.Блоги. – 2022. URL: <https://blog.liga.net/user/yekoval/article/46662> (дата звернення: 04.03.2023).

Хомишенко Оксана,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 231 «Соціальна робота»,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»;

науковий керівник:
Литвинова Наталія,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри соціальної педагогіки,
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка

ВПЛИВ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Війна, яку переживає український народ з 24 лютого 2022 року, порушує соціальний та економічний розвиток держави і спричиняє катастрофічний негативний вплив на здоров'я та життя громадян. Наслідки війни завдають фізичної та психологічної шкоди дорослим і дітям. Тривога, розгубленість, невпевненість, страх за себе та своїх близьких - це ті емоції і почуття, які набули актуальності для кожного українця. Людина, яка приймає участь у військовому конфлікті, перебуває під обстрілами, переживає сильний стрес, паніку і тривогу, стала свідком жорстокості нелюдських вчинків з боку агресорів, потребує психологічної підтримки.

Вплив війни на психологію суспільства, особливо дітей та молоді, надзвичайно широкий, а наслідки такого впливу суперечливі та позначаються протягом тривалого періоду після закінчення війни. Все це накладає відбиток на свідомість і, відповідно, поведінку людей, на усе їх наступне життя. Психіка пересічної людини відповідає тривогою, надмірним напруженням, переживанням жаху, беззахисності, безпорадності. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що виникає, сьогодні трактують не стільки як хворобливий стан, скільки як стан низької толерантності до стресу та прагнення людини переосмислити травматичні спогади. Психіатричні та психологічні дослідження показали, що війна має довготривалі наслідки для молодшого покоління. Під час війни молоді люди – в різній мірі – зіштовхуються з двома

типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті, діти та молодь значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами.

Найчастіше під час війни зустрічаються гострі стресові розлади, а після її завершення – ПТСР. Короткочасні стресові розлади тривають від кількох годин до кількох днів, часто проявляються оглушеністю, дезорієнтованістю, сплутаністю свідомості. Досить часті епізоди забування (фрагментарна пам'ять), порушення послідовності подій у пам'яті. Для гострих стресових розладів характерні збудження, швидка мова, бажання постійно бути в русі (навіть під час сидіння) або загальмованість, відсторонення, розпач, неможливість зосередитися, сплутаність реальності, іноді безглузді та недоречні відповіді й реакції, надмірний гнів, виражені порушення сну, кошмарні сновидіння.

Найважливіші чинники, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я, такі: відсутність базових ресурсів (їжа, житло); розлучення з ріднею (втрата, переїзд); стигматизація і дискримінація (мають значний вплив на ідентичність); песимістичний погляд на життя (пригніченість, не мають планів на майбутнє). Бідність, домашнє насильство, неналежні житлові умови, дискримінація і соціальна ізоляція – це лише кілька проблем, які потребують вирішення після закінчення війни, щоб уникнути наслідків травматичних подій і зміцнити життєстійкість. Масштаби наслідків війни також залежать від післявоєнних подій, зокрема від того, чи успішною є післявоєнна відбудова країни та чи покращилася соціально-економічна ситуація.

Ситуація, у якій ми всі сьогодні опинилися, не є типовою. Психологи однакові в тому, що в ненормальній ситуації кожна реакція є нормальною. Через індивідуальні особливості психіки кожна людина реагує на стрес, пов'язаний із війною, по-своєму. Тому важливо розуміти себе, відстежувати свої стани та вміти їх контролювати.

Враховуючи умови військового стану в країні та не доступність до швидкої психологічної допомоги, населення потребує знань і вмінь для самостійної психологічної допомоги, з метою попередження психологічних розладів. Розуміння того, що психічний стан зазнає негативного впливу, пришвидшує вихід людини зі стресу. Найперше, важливо розуміти, що стресова реакція людського організму є нормальною і вона запускається для того, щоб врятувати життя в кризовій ситуації.

Одним із методів ефективної поведінки, самопомоги і самостабілізації в критичних ситуаціях - є вміння розрізняти ті неприємні відчуття, які можливо контролювати, від тих, контроль над якими не підвладний. У людині все взаємопов'язано: і тіло, і думки. Наприклад, одним із найефективніших методів самопомоги є врівноважене дихання. Стабілізуючи дихання, людина стабілізує і власний тиск. Тож, усвідомивши, що виникла стресова ситуація, варто активізувати власну психо-емоційну стабілізацію. Оцінка рівня небезпеки для життя, вже на п'ятдесят відсотків дає можливість людині взяти під власний контроль ситуацію і тим самим знизити рівень страху і опанувати себе. Однозначно, вміння здійснювати самопомогу – це спосіб допомогти собі вижити та подолати внутрішню тривогу, а також відчуваючи себе стабільним та ефективним членом суспільства.

Не варто нехтувати інформаційною гігієною. Якщо ви відчуваєте надмірну тривожність, втрату контролю, у вас псується настрій – це привід відкласти гаджети та влаштувати інформаційну паузу. Сьогодні, особливо, в умовах війни, що супроводжується поширенням пропагандою та особливостями інформаційної війни, характеризується впливом потоку інформації на особистість, інформації, як правдивої, актуальної та необхідної

для розвитку та збереження психічного благополуччя, так і негативно-деструктивної.

Режим харчування та сну, помірна фізична активність і повноцінний відпочинок – прості речі, які допоможуть вам почуватися добре, бути активними та при здоровому глузді.

Якщо ж ви помічаєте за собою стани, які псують якість життя, – важливо звернутися до спеціаліста. На ранніх етапах більшість проблем можна розв'язати швидко. І головне, пам'ятайте, що наразі ваше тіло та психіка як ніколи потребують підтримки та дбайливого ставлення.

У зв'язку з цим фахівці, які досліджують психологічне здоров'я, вказують на доцільність цілеспрямованих, негайних та ефективних втручань спеціаліста психолога одразу після травми або кризи з метою зменшення гострих стресових реакцій, на обов'язкове проведення терапевтичних і профілактичних заходів, наполягають на посиленні соціальної підтримки з метою повернення до нормального функціонування людей, котрі зазнали травмувального впливу, а також з метою зниження ризику появи симптомів посттравматичного стресового розладу в майбутньому.

Список використаних джерел

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

2. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. № 7 (25). Київ : Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554–567.

3. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

Цимбалюк Наталія,
кандидат психологічних наук,
асистент кафедри педагогіки та соціальної роботи,
Чернівецький Національний університет
імені Юрія Федьковича

ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ НАБУТОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

Війна у нашій країні триває вже майже десятиріччя, а її класичними, незмінними супутниками є соціальна, економічна, демографічна кризи. На жаль, на більшість подій, які відбуваються, людина не в змозі вплинути, а, отже, і проконтролювати. Саме досвід неконтрольованості подій викликає безпорадність, адже людина зникає, що її активні дії не можуть вплинути на перебіг подій.

Вивченою безпорадністю називають такий стан, який передбачає бездіяльність людини щодо зміни ситуації, навіть за наявної можливості. Спочатку людина намагається щось змінити, але після кількох невдалих спроб виникає пасивність, бездіяльність, депресія, втрата почуття контролю й свободи, зневіра у власні сили.

Контролювати війну та її наслідки людина не в змозі, особливо, коли війна триває. Ми можемо говорити про війну як про трагічні, жахливі бойові дії у нашому зовнішньому середовищі, але стан війни може «переноситись» і всередину, перетворюватись на внутрішній стан. Тоді можливими стають два сценарії: адаптація до нових реалій і посткризове зростання або виснаження і безпорадність. Другий сценарій є вкрай небезпечним, адже діє як бомба сповільненої дії, знищуючи людину зсередини – свого роду бойовий психічний прийом. Саме тому одним з основних завдань є протистояння цьому небезпечному стану. На основі аналізу статистичних даних, отриманих протягом року активних бойових дій на території України (25 лютого 2022

року – 28 лютого 2023 року) у процесі надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам та приймаючому населенню на території Чернівецької області (n=1023 чол.), було визначено такий спектр психологічних проблем:

- Тривожно-фобічні порушення (76%)
- Інтрузії (69%)
- Синдром вивченої беспорядності (64%)
- Депресія та агресивність (як маска депресії) (36%)
- Дезадаптивність (68%)
- Провина вцілілого (33%)
- Психосоматичні порушення (41%)
- Алкоголізація (26%)
- Порушення комунікації (40%)
- Синдром хронічної втоми (48%)
- Обсесивно-компульсивні розлади (39%)

Війна триває, відповідно прослідковується динаміка змін у психологічній карті консультативних звернень. Затяжний характер із слабкопрогнозованими наслідками виснажує фізично, психологічно та матеріально населення. Відмічаються зростання рівня латентних та відкритих конфліктів між внутрішньо переміщеним та локальним населенням. Перегруповуються симптомокомплекси, утворюючи 2 напрямки розвитку: посттравматичний стресовий розлад та посткризове зростання. Ще одним незмінним супутником розтягнутої в часі напруженої військової ситуації призводить до зростання кількості випадків звернення із синдромом набутої беспорядності. Небезпека даного явища криється у ланцюговій реакції, яку може запустити даний синдром: депресії, відчуття приреченості, суїцидальні думки, пригніченість, апатія, зниження опірних сил організму та зменшення адаптаційного потенціалу тощо. Тому важливою навичкою в період війни є саморегуляція та вміння долати та/або попереджати синдром набутої беспорядності. Для

подолання синдрому набутої безпорадності в процесі роботи з клієнтами можна використовувати такі практичні рекомендації.

1. Навчитись визначати зону власного контролю та справлятися з тим, що нашому контролю не підлягає.

2. Дія є альтернативою бездіяльності: отже, звичні, рутинні, буденні справи, спорт, фізичне навантаження, прогулянки можуть стати фактором підтримки та зняття напруги. Відновлення контролю над своїм життям та віднайдення опори якраз полягає у впорядкуванні свого простору через нескладні щоденні ритуали

3. Антогоністом безпорадності є саме злість та агресія: вони можуть допомогти віднайти внутрішню силу для того, щоб жити та боротись далі.

4. Акцентувати увагу на власних невеликих успіхах та перемогах.

5. Нормалізація: пам'ятати, що те, що зараз з вами відбувається – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Тому важливо дозволити собі емоціонувати, а також навчитись відреагуванню емоцій у соціально прийнятній формі.

6. Самодопомога та звернення по допомогу до спеціаліста у разі необхідності – це про відповідальність, про піклування та самобережливність.

7. Підтримка та розвиток адаптивності, адекватності та гнучкої саморегуляції є запорукою психологічного здоров'я, яке так нам знадобиться для післявоєнної розбудови.

Чебан Юлія,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Туриніна Олена,

доктор психологічних наук, професор,
Міжрегіональна академія управління персоналом

РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ З ПРОДАЖУ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

Важливість наявності компетентності у працівників передбачена вимогами, згідно з якими підприємства повинні забезпечувати компетентність свого персоналу за допомогою традиційних та інноваційних засобів і технологій активного навчання.

Теоретичні основи тренінгу були закладені в рамках основних психологічних напрямків: біхевіоризму (Б.Скінер, А. Бандура), гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу), психоаналізі (В.Бенніс і Г.Шеппард), гештальт терапії (Ф.Перлз), психодрамі (Дж .М Орено), школа групової динаміки (К. Левін) і ін. До засобів, що сприяють формуванню компетентності менеджерів з продажу можна віднести різні модифікації психологічного тренінгу.

Дослідивши теоретичні аспекти даної теми ми дійшли наступних висновків:

під комунікативною компетентністю у психологічній науці розуміється здатність особистості застосовувати у конкретному спілкуванні знання мови, сп особи взаємодії з навколишніми й віддаленими людьми та подіями, навички роботи у групі, володіння різними соціальними ролями [1; 2; 4].

Дослідники [6] розрізняють комунікативні бар'єри по їх причинній обумовленості, тяжкості перебігу, впливу на успішність спілкування і психологічних наслідків для особи, по можливості і способам їх усунення, ступеню нервово-психічної напруги, незадоволеності спілкуванням і

залученості обох партнерів, ситуацій, в яких бар'єри мають тенденцію виникати і т.д.

Нами були виокремлено найбільш повну класифікацію комунікативних бар'єрів: бар'єр, що виникає через різне розуміння сенсу ситуації; нерозуміння однією людиною висловлювання іншого через відсутність необхідного контексту; бар'єри, викликані відсутністю зворотного зв'язку; бар'єр, що з'являється в спілкуванні за допомогою письмової мови через відсутність невербальних засобів спілкування – інтонації; бар'єр, що формується через приховування комунікатором мотивів спілкування і через те, що ці мотиви неясні йому самому; бар'єри, що виникають із-за неточного уявлення про партнера по спілкуванню і його неадекватної оцінки (як її параметрів виділяються потреби, культурний рівень, інтереси і т.д.), а також через неадекватне уявлення про себе; бар'єри, обумовлені установкою реципієнта по відношенню до змісту комунікації; бар'єри, викликані соціальними відносинами між партнерами по комунікації (наприклад, відносини начальника і підлеглого); бар'єри, що з'явилися з-за механізму проекції – відфільтровування з повідомлення тільки того, що підтверджує власні бажання і наміри; бар'єри, обумовлені змістом і формою комунікації: абстрактна, синтаксично складно побудована мова, її стиль, беземоційність, багатослівність («надмірність комунікації») і т.д.; бар'єри, що виникають в результаті «прагматичних відносин між системою знань і їх споживачами».

Встановлено, що понятійно-термінологічний тезаурус проблеми професійно-комунікативних деформацій включає наступні основні поняття: «професійна деформація», «комунікативний бар'єр», «комунікативна невдача», «професійно-комунікативна деформація». Термін «професійна деформація» спочатку розглядався як тотожний поняттю «синдром професійного вигорання».

Проведений емпіричний аналіз показав, що важливими чинниками, які впливають на розвиток комунікативної компетентності персоналу є соціальні та особистісні. На розвиток комунікативної компетентності персоналу впливають

особливості розвитку здатності до ефективної міжособистісної взаємодії, а саме уникнення авторитаризму у відносинах, егоїстичних тенденцій, надмірну залежність і підпорядкованість в стосунках, підозрілість.

Визначено, що алгоритм подолання комунікативних бар'єрів, який досить простий і складається з наступних кроків: усвідомлення наявності комунікативних бар'єрів, нерозривно пов'язане з необхідністю усвідомити викликають цей бар'єр почуття і емоції; вираження почуттів і емоцій за допомогою соціально прийнятних способів в рамках певної культури, в якій живе людина.

Основою оптимізації діяльності менеджера має стати професійне навчання співробітників основам ділової комунікації, іміджу та тайм-менеджменту [1; 3; 4]. Детермінантами поліпшення якості наданої послуги, на думку ряду психологів [2; 5; 6], є зростання професіоналізму як співробітників, так і управлінців компаній, чесність і порядність у відносинах, моральність, що відбивається в дотриманні інтересів клієнта.

На підставі отриманих результатів дослідження нами був розроблений комплексний тренінг для менеджерів. Основними цілями тренінгу були: розвиток комунікативних здібностей; освоєння методів і прийомів успішної комунікації в сфері сервісу; розширення діапазону інформаційних каналів навчання.

Позитивними факторами для розвитку комунікативної компетентності будуть: низький рівень соціально – комунікативної незграбності, нетерпимості до невизначеності. Серед особистісних факторів, що впливають на розвиток комунікативної компетентності персоналу ми виділяємо високий розвиток комунікабельності, товариськості, соціальної активності, нормальний рівень розвитку експресивності, дипломатичність, конформізму, розвиток чутливості і довірливості.

Подоланню психологічних бар'єрів діяльності сприяють:

1) врахування установок, ціннісних орієнтацій, етичних норм поведінки її учасників;

2) застосування соціально-психологічних методів активного навчання працівників з метою розвитку здібностей, формування готовності до сприйняття та участі.

В цілому, ґрунтуючись на результатах проведення тренінгової програми, можна зробити висновок про продуктивність методичного комплексу психотехнологій, який істотно впливає на динаміку розвитку показників професійної компетентності кадрів управління.

Після реалізації розробленого впровадженого тренінгового впливу відбулися наступні трансформаційні зміни:

– на когнітивному рівні: розуміння і аналіз своїх професійних обмежень і можливостей, зміна локус-контролю, розвиток навичок самоаналізу, саморозуміння і самокритики, рефлексія змін, навички використання внутрішніх особистих ресурсів як способу підвищення своєї професійної компетентності;

– на емоційному рівні: зміна емоційного ставлення до проблемних професійних ситуацій, адекватність самооцінки, розвиток професійної мотивації;

– на поведінковому рівні: розвиток практичних навичок управлінської діяльності: оволодіння більш досконалішими методами управлінської комунікації, розвиток управлінських навичок, навичок ефективної корекції поведінки, навичок для застосування творчого підходу до діяльності.

Список використаних джерел

1. Долинська Л. В., Левченко М. В., Чепелева Н. В., Уманець Л. І. Активні методи в роботі практичного психолога. Київ, 1994. 80 с.

2. Джонсон Девід В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування / Джонсон Девід В. ; [пер. з англ. В. Хомика]. К. : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.

3. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКОС», 2015. 366 с.

4. Туриніна О. Л. Основи психологічної практики: навч.-метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал»», 2018. 200 с.

5. Яковлева Н. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми комунікативних бар'єрів // Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2002. С. 290–295.

Чекрижева Аліна,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Павлюк Марія,

доктор психологічних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

З 24 лютого 2022 року і по сьогоднішній день в Україні триває повномасштабна війна. Військові події постійно розвиваються, в певних областях йдуть активні бойові дії, в інших ситуація перейшла в хронічне їх очікування. Як відповідь на жахливі та екстремальні події психіка основної частини населення України перебуває в кризі. В даній статті автор розглядає основні етапи та особливості адаптації психіки людей під час війни.

На самому початку війни люди отримали екстремальну дозу травмуючих подій. Психологічна ситуація, яку переживають українці зараз тотожна до стадій прийняття горя.

Для більшості людей відповіддю на них став шок, як важливий захисний процес психіки. Кількість болю, горя та жаху, з якими довелося зіткнутися українцям неможливо поррахувати та узагальнити. Щоб врятувати людину на поточному етапі переживань, психіка проводить певну анестезію почуттів. Людина опиняється більш захищеною від болісних почуттів та відчаю, але разом с цим майже зникає відчуття життя та себе в цьому житті. Психіка також унеможливорює опрацювання всіх подій, щоб відсікти найбільш травмуючі, що також забирає ресурс людини на виконання нею роботи, інших процесів тощо. Цей стан минає, коли людина накопичить певну кількість психологічних ресурсів та буде готова знову відчувати себе живою [2].

Другий етап, з яким стикнулися українці, це біль, відторгнення та почуття провини. На цьому етапі у багатьох з'являється цілий спектр питань, почуттів та емоцій, екстремальні перепади настрою, можливе емоційне та фізичне виснаження. Людина може шукати зачіпки в минулому, намагається виявити де і коли можна було все змінити, звинувачувати себе в бездіяльності, неправильних рішеннях тощо. Також тут на поверхню виходить дуже болісне та важке відчуття провини за тих людей, хто загинув, кому зараз важко, хто опинився на окупованих територіях. Людина соромиться жити. На цьому етапі важливо звертатися по допомогу, озвучити свої почуття, прожити їх та прийняти той факт, що людині не дано все передбачити наперед або змінити перебіг певних подій [1; 3; 4].

Гнів і безсилля є наступним важливим етапом на шляху розуміння свого стану. Тут психічний стан людей характеризується певними «спалахами» реакцій та емоцій. На цьому етапі можливі прояви гарного настрою, який може вмиг змінитися, щойно людина почує новини, дізнається історії людей, які постраждали на фронті або в зоні бойових дій тощо. Люди починають цуратися певних соціальних ситуацій, заходів, звинувачувати та критикувати тих, хто

намагається повернутися до довоєнного способу життя. Якщо людина знаходиться на цьому етапі переживання, можливо, деякий час буде корисним уникати спілкування з людьми, які мають іншу точку зору стосовно певних питань щодо поточних подій. Також не зайвим буде здійснювати самоконтроль, складати чіткі плани на день, але не обтяжувати себе завданнями. Це дасть змогу відчувати контроль, якщо не над всіма подіями, але хоча б над певними, з'явиться ресурс для прийняття ситуації та чітка оцінка своїх можливостей [2; 5].

Саме прийняття ситуації є останнім етапом переживання горя. Спочатку люди намагаються робити невпевнені кроки у бік усвідомлення ситуації – рідкі моменти радості ще досить сильно поступаються місцем почуттям провини, стражданню та постійній рефлексії. Але психічний механізм за досить великий проміжок часу вже встигає накопичити певні енергетичні резерви. Тому зараз для людей в Україні в своїй більшості трагічні події поступово трансформуються в досвід. З'являється згода з тим, що вже сталося, виникає прийняття власних обмежень та розуміння ситуації.

Нажаль, війна посилює старий біль та досвід. Для самотньої людини з певними травмами в минулому пережити дійсність стає ще важче – вона бориться не тільки з тим, що відбувається зараз, а й з тим, що було раніше, витримує подвійне навантаження.

У інших людей актуалізується нестерпне бажання жити тут і зараз. Люди намагаються збирати уламки старого життя, повертатися до попереднього ритму, закриваючи очі на те, що дійсність зовсім не така, як була раніше. Така діяльність може сильно виснажувати та лише погіршити життя. Думки про майбутнє викликають біль, адже жодна людина в країні зараз не знає, що буде завтра [3; 5].

Автор статті вважає, що з часом почуття глибокої несправедливості стануть екзистенційним розумінням, що непередбачувані події трапляються, вони не залежать від особистих зусиль. Контроль над життям це так як ми

переживаємо такі події, як себе поводимо, які дії вчиняємо, як інтегруємо їх у реальність. Це пом'якшить почуття безсилля.

В арсеналі дорослої людини накопичено багато способів, як переживати різного роду потрясіння: раціоналізація, сублімація тощо. Але війна показала, що жодна стаття або підручник не підготують людину до такого масштабу потрясіння. Аналізуючи соціальні мережі через людські дописи, світлини, історії, можна побачити, як багато людей відсторонюються від подій, як багато жартів виникає на фоні страшеної реальності.

Автор вважає, що головна задача українців на даний момент, це прийняти свою реакцію та поведінку без засуджень та порівнянь. Дати собі можливість зростання – побачивши свою дивну реакцію та поведінку, не виправдовувати але погодитися з нею.

Кожна людина має свій психологічний досвід, накопичений за роки життя. Хтось має міцну систему опори та сформував здорові варіанти поведінки. Хтось, залишившись без підтримки та в нових обставинах, не може відчувати землі під ногами та вдається до саморуйнування, закривається від зв'язків. Кожний раз психіка надає найдоступніший спосіб адаптації. Обирати його чи ні – це питання психологічного досвіду. Нажаль ми зіткнулися з нестерпним злом, з несправедливістю та подекуди втратою віри та життєвих орієнтирів. Нажаль нашим вчителем сьогодні став досвід війни. Але аналізуючи масову поведінку та шляхи адаптації людей до війни треба зазначити той факт, що ненормальні реакції в ненормальних обставинах – це нормально.

Список використаних джерел

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навч. посібник. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

3. Маркова М. В., Марков А. Р. Медико-психологічні детермінанти інформаційно-психологічної безпеки цивільного населення : монографія. Харків, «Друкарня Мадрид», 2019. 248 с.

4. Пінчук І. Я., Табачников С. І., Чабан О. С. Діагностика та корекція психофізіологічних та психічних порушень здоров'я в післястресовий період. Укр. НДІ соц. і суд. психіатрії та наркології МОЗ України, ДП Укр. НДІ медицини трансп. М-ва охорони здоров'я України. Одеса, Фенікс, 2015. 109 с.

5. Цимбалюк В. І. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: теорія і практика : монографія. К. : ВСВ «Медицина», 2021. 256 с.

Чорна Маргарита,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Ткач Богдан,
доктор психологічних наук, професор,
Міжрегіональна академія управління персоналом

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШАБНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Військові дії, які тривають в Україні вже більше року, призводять до постійного зростання кількості внутрішньо переміщених осіб, що стає причиною стрімкого зростання значущості професій соціономічного типу. В процесі наукового пошуку було встановлено, що дослідниками набуто достатньо великий досвід щодо трактування поняття соціономічних професій

(Л. Буркова, О. Ліпман, Є. Клімов, В. Курбатов та інші), вивчення теоретичних засад та здійснення практичних підходів до професійного розвитку фахівців (В. Андрущенко, І. Зязюн, В. Кремень, Н. Ничкало, В. Олійник, С. Сисоєва, Т. Сорочан, І. Титаренко та інші).

На січень 2023 року в Україні офіційно зарєстровано 4 867 106 внутрішньо переміщених осіб, а за міжнародними дослідженнями кількість осіб такої категорії перевищує 7 мільйонів громадян. Про це свідчить інформація від Українформ із посилання на звіт команди Міністерства з питань реінтеграції за минулий рік [1].

Така кількість внутрішньо переміщених осіб потребує грамотної та кваліфікованої допомоги зі сторони соціальних служб, які концентруються на таких основних напрямках роботи:

1. Допомога дітям, молоді та родинам, які перебувають у складних життєвих обставинах.
2. Охорона здоров'я.
3. Допомога людям та дітям з особливими потребами.
4. Вирішення питань соціальної міграції.
5. Допомога в надзвичайних ситуаціях.
6. Розбудова громад.

Соціальні служби продовжують та масштабують соціальну та психологічну підтримку дітей та молоді, вони сприяють підтримці та соціалізації внутрішньо переміщених осіб по всій території України.

Відповідно до класифікації Е. Клімової, волонтери та соціальні працівники, які працюють в соціальних організаціях, відносяться до професії соціономічних типів, тобто це професія суб'єкт-суб'єктного типу, предметом вивчення, змін, розвитку і обслуговування яких виступають люди різного віку, групи населення, спільноти та соціальні системи. Основною характеристикою даної професії вважається здійснення фахівцями перспективної соціальної взаємодії у виробничо-управлінській, науково-дослідній, соціокультурній,

комунікативній сферах, унаслідок якої предмети праці (людина, група, колектив) зазнають позитивних змін [2].

За визначенням Г. Абрамова і Ю. Юдчіця ті працівники, які систематично стикаючись з людським горем та проблемами, перебуваючи в тісному контакті з особами, які потребують негайної допомоги, мають два базових компоненти професійної деформації особистості в системі професій «людина-людина». До них відноситься синдром хронічної втоми та синдром професійного вигорання.

Дослідниця Н. Водоп'янова зазначає, що даний феномен представляє собою довготривалу стресову реакцію, яка виникає через тривалі професійні стреси середньої інтенсивності. Також дана реакція можна розглядати в аспекті особової деформації, що відбувається під впливом професійних стресів [3].

За визначенням Т. Турова, чинники професійного вигорання поділяються на організаційні, рольові та індивідуальні, які чинять безпосередній вплив на сприйняття особистістю власної професійної ролі в організації; зустрічну реакцію на дане сприйняття; реакцію організації на симптоми, які проявляються у працівника [4].

Варто зазначити, що до головних груп факторів, які призводять до формування синдрому професійного вигорання соціальних працівників відносяться:

- 1) індивідуальні особливості (характерологічні, самооцінка, освіта тощо);
- 2) організаційні (зміст праці, робочі перевантаження, умови праці);
- 3) особливості професійної діяльності.

За результатами проведеного дослідження в 2019 році серед соціальних працівників було встановлено, що першим компонентом в структурі синдрому професійного вигорання у них є емоційне виснаження – 56,4%, деперсоналізація – 48,8%, редукція особистих досягнень – 32,5%. Тільки у 30% респондентів рівень професійного вигорання яскраво виражений та перевищує 55%, що свідчить про можливу загрозу його виникнення.

Результати продемонстрували, що домінуючим компонентом в синдромі професійного вигорання у соціальних працівників є напруження, яке, на думку

дослідників, характеризується в легкій формі через турботу про себе, шляхом організації частих перерв у роботі, забування певних робочих моментів (наприклад, невнесення потрібного запису в документацію). Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. 11,2% опитаних мають високий рівень розвитку даного компонента, в той час як тільки у 5,5% опитаних виявлено високий рівень розвитку другого компонента синдрому – резистенції, а також у 5,5% опитаних – високий рівень розвитку третього компонента синдрому – виснаження. Тобто можна говорити про те, що професійне вигорання соціальних працівників починає розвиватись із першого компонента – напруження та надалі погіршується внаслідок ігнорування основних симптомів [6].

Таким чином можна зазначити, що високий ризик професійного вигорання властивий представникам професії суб'єкт-суб'єктного типу, в тому числі соціальним працівникам та волонтерам, що виникає в результаті тривалого емоційного навантаження. До головних груп факторів, які сприяють формуванню синдрому професійного вигорання соціальних працівників відносять індивідуальні та організаційні особливості та характеристики професійної діяльності. Негативними проявами професійного вигорання вважається депресивні стани, почуття втоми, негативна професійна установка, небажання передбачати позитивні результати у власному житті та професії.

Список використаних джерел

1. Укрінформ. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3649695-v-ukraini-oficijno-zareestruvali-4-867-106-pereselenciv.html>
2. Сіпко Л. О., Бузницька Л. С. Психологічні детермінанти професійного вигорання у працівників соціономічних професій. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/686/433>
3. Рідкодубська Г. А. Професійне вигорання соціальних працівників. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2020. №1. С. 34.

5. Турова Т. В. Синдром «професійного вигорання» працівників в системі антикризового управління персоналом: аналіз підходів. *Наука й економіка*. 2010. Вип. 1. С. 137–145.

6. Главацька О. Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2019. Випуск 2 (45). С. 41–43.

Шапошнікова Наталія,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Шопша Олена,

кандидат психологічних наук, доцент,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОГО КОНТРОЛЮ ПРИ СПІЛКУВАННІ

Найважливішою діяльністю протягом життя є спілкування. Воно передбачає взаємодію між поколіннями, між людьми з різними соціальними ролями та станами. Кожна людина має свої певні риси характеру, свої погляди на ті чи інші речі, щось своє особисте. І часом невміння правильно спілкуватися призводить до конфліктів.

Природа міжособистісних стосунків у будь-яких спільностях дуже складна. У будь-якій групі щоденно виникають зіткнення інтересів різних осіб, які ведуть або до розвитку групи як цілісного утворення, або спричиняють деструктивні процеси. Міжособистісні стосунки складаються в реальних умовах

життя та діяльності людей, у процесі їх взаємодії. На тому, як розвиваються стосунки, істотно позначаються різні об'єктивні чинники, що визначають успішність таких контактів або ускладнюють їх формування. Спілкування являє собою складову діяльності, завдяки якій люди обмінюються інформацією, передають одне одному емоційні стани та впливають одне на одного. Спілкуючись між собою, ми навіть не замислюємося над тим, скільки факторів впливають на процес спілкування і до чого можуть привести проблеми у стосунках між людьми [1].

Проблема конфліктів відноситься до числа найважливіших сфер життєдіяльності людей. Від того, як буде складатися спілкування, залежить й професійна діяльність особистості та її психічне здоров'я. Тому вивчення цієї проблеми є дуже актуальним. Її актуальність різко зростає на сучасному етапі розвитку суспільства, коли йде різка зміна соціальних відносин, характеру міжособистісних взаємодій, моральних норм і цінностей.

Для визначення рівня комунікативного контролю у спілкуванні нами була застосована методика М. Шнайдера «Діагностика комунікативного контролю».

В міжособистісних відносинах серед працівників є важливим такий показник, як здатність керувати зовнішніми проявами своїх емоцій, оскільки недостатньо розвинена здатність контролювати себе може призвести до конфліктів у колективі водоканалу, тому нами була обрана ця методика.

Згідно М. Шнайдеру, люди з високим комунікативним контролем постійно стежать за собою, добре інформовані, де і як себе вести, управляють своїми емоційними проявами. Разом з тим вони відчують значні труднощі в спонтанності самовираження, не люблять непрогнозованих ситуацій. Люди з низьким комунікативним контролем безпосередні й відкриті, але можуть сприйматися навколишніми як дуже прямолінійні й нав'язливі [2].

Аналіз результатів за методикою діагностики комунікативного контролю М. Шнайдера, дозволив встановити, що переважна більшість досліджуваних працівників має середній рівень комунікативного контролю у спілкуванні (68%

осіб). Тобто, більшість працівників мають схильність в спілкуванні поводитись безпосередньо, щиро ставитись до інших, здатні поважати інших людей, але вони бувають недостатньо стриманими в емоційних проявах. У таких працівників при спілкуванні саморегуляція недостатньо стабільна та нестійка, що може призводити іноді до конфліктів.

У помітної частини працівників (20% осіб) виявлений низький комунікативний контроль, який характеризується високою імпульсивністю у спілкуванні, відкритістю, розкутістю. Така поведінка мало піддається змінам залежно від ситуації спілкування і не завжди співвідноситься з поведінкою інших людей. Такі працівники у конфліктних ситуаціях, як правило, мало контролюють свої емоційні прояви, тому вони прямолінійні і можуть в гніві наговорити багато зайвого.

Високий комунікативний контроль мали лише 12% працівників, що свідчить про те, що такі люди постійно стежать за собою, за своєю поведінкою, за емоціями, за тим як вони говорять під час спілкування. Такі працівники у конфліктних ситуаціях, як правило, стримують прояв своїх емоцій, контролюють свою поведінку. Вони, як правило, щиро не висловлюють свої думки, бажання, хоча легко входять у будь-яку роль, гнучко реагують на зміну ситуації, добре відчують яке враження вони справляють на оточуючих. Проте, постійне стримування себе, придушення своїх емоцій нерідко може призвести до розвитку психосоматичних захворювань, здатних вражати життєві системи організму (нервову, серцево-судинну, ендокринну тощо) [3].

Таким чином, важливим чинником успішного спілкування є рівень комунікативного контролю. Уміння правильно зорієнтуватися в управлінському складному завданні значною мірою залежить від уміння усвідомлювати, контролювати свої комунікативну поведінку і емоційний стан.

Список використаних джерел

1. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності. Київ, Науковий світ, 2008, 318 с.

2. Мілютіна К. Л. Технологія попередження конфліктів. К. : Главник, 2007. 128 с.

3. Николаенко А. С. Психологический анализ коммуникативной компетентности менеджеров. *Вісник Чернігівського державного педагогічного ун-ту*. Чернігів, 2005. т. 2, вип. 31, с. 160–163. (Серія «Психологічні науки»).

Шевченко Вікторія,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Ткач Богдан,

доктор психологічних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Вже рік на території України діє воєнний стан. Для можливості протидії агресору права та свободи українців були дещо обмежені. Наприклад, військовозобов'язані чоловіки не мають права потрапити за кордон за деякими виключеннями. Також яскравим прикладом є комендантська година, яка діє у всіх регіонах країни. Цей механізм є важливим у контексті можливості для військових та правоохоронців займатися захистом України та конкретних населених пунктів.

Як же умови воєнного стану впливають безпосередньо на особистість? Кожен українець для себе вирішив, яку роль він відіграє у війні. Велика кількість громадян почала займатися волонтерством, або пішла в ряди ЗСУ, ТРО, НГУ та інших військових формувань. Звісно, такі рішення в площині

постійних обстрілів вказують на високу моральну-вольову стійкість нації. Бо війна стала проблемою для кожної окремої сім'ї. Середньостатистична людина чітко розуміла, наскільки великі ставки та який безумний ворог у нас в цій сім'ї.

Звісно, розвиток та становлення особистості в умовах воєнного стану може формуватися за двома сценаріями, а саме:

1. Мотивуючим. Людина розуміє, що вона не має права стояти осторонь, а тому вирішує діяти. Вона переборює свої страхи та починає віддавати усього себе спільній справі. Звісно, це не так легко, як може показатися з першого разу. Вабливість жити по сценарію «моя хата скраю» дуже велика. Однак, якщо конкретний українець зміг себе мотивувати, то його характер стає більш суворим та впевненим. Окрім ефективності такої людини під час війни, отриманий досвід допоможе їй і після її закінчення. Насамперед, у людини не буде синдрому «провини живого». Вона розуміє, що зробила усе від себе залежне для того, щоб впливати на результат війни. З іншої сторони, навички виживання та розуміння, як потрібно діяти в екстремальних умовах, дозволять більш ефективно розвиватися на роботі та під час комунікації з людьми.

2. Деструктивним. Якщо ж людина з 24 лютого зрозуміла, що у неї немає моральних сил, то може початися процес деградації людини. Він буде виявлятися у невпевненості, наприклад, якщо знайомі після завершення спитають про те, що саме людина зробила за довгі місяці повномасштабної агресії росії. Скоріш за все, обстріли та страх призведуть до того, що така людина буде намагатися знайти безпечне місце та не виходити з нього. Для чоловіків найбільш логічним виходом є виїзд на Захід України. Як результат, такі дії можуть призвести до того, що людина повністю втратить впевненість та не зможе у подальшому швидко розвиватися, як особистість.

В Україні від певної групи людей можливим було часто почути про те, що вони нічого не можуть зробити. Для військової служби у них немає

професійних навичок, а для волонтерства необхідних комунікацій з іншими добровольцями. Саме ці тези допомагають їм виправдовувати свою інертність.

Звісно, дуже важливо, щоб той відсоток людей, який раніше казав про «один народ» змінив свій світогляд. Бо, якщо після перемоги України у війні деякі громадяни продовжать розглядати можливу взаємодію з російським суспільством, то нова війна усе одно прийде. Тому, важливим та стимулюючим фактором повинна бути визначеність. Українець повинен сісти та зрозуміти, якою саме людиною він хоче бути! Тією на яку буде рівнятися нове покоління, або тією, яка не залишить свою частку в історії [1].

Не потрібно у цій проблемі забувати й про родинний фактор. Дуже часто, конкретна людина намагається адаптувати свої дії під ті реалії в яких живе її родина. Тому, якщо батько та мати роблять усе можливе для перемоги України у війні, є велика ймовірність того, що подібні дії будуть й у їх сина (доньки). Протилежний варіант, коли батьки з 24 лютого намагаються збагатитися на війні, демонструючи таким чином негативний приклад для своєї дитини.

Звісно, в цьому питанні важливу роль відіграє й психологічна складова. Людина не повинна соромитися того, що у неї регулярно виникають негативні емоції, які вона не може контролювати. Головне, щоб вони не переходили у стадію манії, парної тощо. Бо, на жаль, велика кількість українців за 2022 рік зіштовхнулась зі страхами та проблемами психіатричного плану. Фактично, той стан, що ми бачимо у себе та інших людей, має назву гостра стресова відповідь. Це нормальна, адекватна реакція організму на подію, яка може потенційно загрожувати безпеці. У такому випадку, усі реакції та дії людини безпосередньо спрямовані на те, щоб вижити. Тому, іноді українці діють нерозумно. Головними елементами тіла людини стають її свідомість та мозок. Якщо думка щодо певної події у людини та її близьких не ідентична, то реакція на поведінку інших і поведінка інших може бути різною – це нормально [2].

Як правило, першою реакцією на щось жахливе стає шок. Людина намагається діяти інстинктивно, робити усе задля того, щоб вижити. На рівні свідомості розум перебирає можливі варіанти, адаптується під них. В більшості

випадків, подібне планування значно обмежене, іноді до декількох годин. Коли людина повертається до базових емоцій, то це жах, заперечення та відчай [3].

Майже кожен українець після перших перемог у Харкові, Києві, Донбасі відчув ейфорію, кинувся до бою, почав робити усе можливе для перемоги країни.

Як підсумок, ейфорія не може бути постійною, вона дуже виснажлива у контексті ресурсів психіки. У контексті розвитку особистості, розуміння того, що коливання настрою є нормальним явищем, важливе.

Список використаних джерел

1. Як допомогти собі та іншим під час війни: Інтернет-стаття. URL: <https://kadrovik.isu.net.ua> (дата звернення: 14.02.23).
2. Виховна робота в умовах війни: Інтернет-стаття. URL: <https://sokolove-nvk.kh.sch.in.ua> (дата звернення: 14.02.23).
3. Вплив обставин на розвиток особистості: Інтернет-стаття. URL: <https://dnz354.edu.kh.ua> (дата звернення: 14.02.23).

Шевченко Лілія,
здобувачка 2 курсу
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»
Міжрегіональна академія управління персоналом;
науковий керівник:
Грись Антоніна,
доктор психологічних наук, професор,
Міжрегіональна академія управління персоналом

СТАНОВЛЕННЯ ТА ФУНКЦІЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Комунікативна культура є теоретично та методологічно міждисциплінарною проблемою, яка висвітлює соціально-наукові, гуманістичні, риторичні та інші підходи.

Дослідження, присвячені комунікативним компетенціям і питанням культури зокрема, мають покращити розуміння важливості цього аспекту для студентів-психологів. Так, в багатьох дослідженнях до цього [2; 3] вже йшла мова про розвиток комунікативної культури в сучасному суспільстві. Адже саме цей процес робить більш «видимими» компетенції фахівців, їхній рівень соціальної поведінки та компетентність міжособистісної взаємодії.

Зокрема, це стосується психологів, тому комунікативна культура студентів-психологів, як представників соціономічної професії, передбачає наявність у них компетенцій у моральній творчості, рефлексії власної професійної діяльності, володіння вміннями й навичками, серед яких значне місце належить культурі спілкування, адекватному донесенню інформації.

Комунікаційні компетенції за Ю. Федоренко – це форма ставлення суб'єкта до спілкування взагалі, і саме ці компетенції стають рушійною силою, яка задіє весь механізм його соціалізації та призведе в майбутньому до розвитку суб'єкта спілкування [3, с. 63]. У результаті цього ми можемо бачити синтез комунікативних і особистісних характеристик суб'єкта спілкування та створення нового ефекту, – а саме становлення комунікативної культури у процесі міжособистісної взаємодії.

Крім цього, комунікативні здібності є індивідуально-психологічними особливостями людини, стають умовою ефективного спілкування, та не зводяться лише до комунікативних умінь і навичок, хоча можуть полегшувати їх формування та використання. Можна сказати, що саме здібності в комунікативній культурі допомагають представнику соціономічного фаху ефективно спілкуватися, встановлювати контакти в своїй спільності та поза нею, передавати інформацію та забезпечувати активну взаємодію з людьми загалом.

Важливою частиною становлення комунікативної культури у студентів-психологів є спілкування з однолітками. Воно виконує одразу декілька функцій:

- передача знань про оточення;
- актуалізація складових комунікативного потенціалу особистості;
- розвиток особистісних якостей та здібностей;
- активізація особливостей та станів особистості

Саме особливості комунікативної культури стають передумовою опанування студентами-психологами необхідних знань, умінь та навичок, що необхідні для побудування фахової поведінки.

Однаково важливими в побудові комунікативної культури є діяльнісний, когнітивний, мотиваційний та емоційний компоненти. Всі вони взаємопов'язані між собою, тож розвиваючи хоча б один з них, студент розвиває комунікативні здібності в цілому [1, с. 74].

Для подальшого розуміння побудови феномену комунікативної культури, важливо розуміти деталі названих компонентів. Так, когнітивний компонент є репрезентативною структурою, тобто результатом набуття комунікативних знань та внутрішньою основою процесів обробки інформації й організації комунікативної діяльності. В. Рибалка у своєму дослідженні говорить про те, що студент-психолог під час навчання повинен формувати комунікативні уміння; актуалізувати пізнавальні процеси, які забезпечують процес спілкування, застосовувати ефективних технологій щодо поширення й удосконалення необхідних комунікативних знань тощо [2, с. 47].

Таким чином, можна зробити висновок, що комунікативна культура студентів-психологів є одним з основних засобів фахового зростання. Її розбудова під час навчальної діяльності повинна бути направлена на:

- надання студентам-психологам норм і правил фахового спілкування;
- розвиток у студентів-психологів мотиваційно-ціннісного ставлення до міжособистісного спілкування;

- розвиток пізнавальних здібностей і потреб майбутнього психолога як суб'єкта спілкування;

- розвиток здатності застосування комунікативних компетенцій у професійній діяльності практичного психолога;

- актуалізацію готовності студентів-психологів виконувати фахову діяльність на основі комунікативних компетенцій [4, с. 59].

Таким чином, комунікативна культура студентів-психологів стає складовою їхньої майбутньої компетентності на шляху становлення професійної ідентичності, і тим самим впорядковується за допомогою норм, цінностей, знань та зразків поведінки, прийнятих в суспільстві. У той же час вона може характеризуватися сумою спеціальних навичок, знань та умінь, за допомогою яких майбутній психолог запобігає виникненню ускладнень, прогнозує результативність своєї роботи та долає можливі труднощі під час взаємодії з клієнтом.

Список використаних джерел

1. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації : навчальний посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2010. 528 с.

2. Рибалка В. В. Психологія праці особистості : навч.-мет. пос. К.–Кременчук : ПП Щербатих, 2006. 76 с.

3. Федоренко Ю. Комунікативна компетенція як найважливіший елемент успішного спілкування. *Рідна школа*. 2002. №1 (864). С. 63–65.

4. Філоненко М. Психологія спілкування. Підручник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

Шепель Олеся,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Туриніна Олена,

доктор психологічних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Трансформації, які відбуваються нині в політичному, соціально-економічному житті українського народу, зумовлюють потребу у формуванні гуманістичної свідомості, вихованні у молодого покоління суспільно корисних цінностей.

Ціннісні орієнтації відіграють важливу роль як у регуляції поведінки окремого індивіда, так і в координації діяльності великих і малих груп, культури й нації в цілому. Зі зміною епох одні цінності стають незначними або зникають зовсім, інші, зберігаючи об'єкт значущості, змінюють внутрішній зміст, з'являється низка принципово нових цінностей. Вивчення трансформації світогляду, свідомості сучасної молоді набуває особливого значення.

Від того, якими є ціннісні орієнтації молоді, зокрема, що навчається на факультеті психології, залежить майбутнє країни та суспільства. Тому це питання викликає неабиякий інтерес у психологів, соціологів, філософів та педагогів. Тому система цінностей сучасної молоді, сформована сучасним українським середовищем, викликає особливий інтерес і заслуговує на пильну увагу та вивчення.

Так, цінність вищої освіти серед молоді нині стабільно висока. Молодь орієнтована на рівень освіти, який гарантує високу зарплату та кар'єрний ріст. Відносно стійка, соціально детермінована спрямованість людини на певні цілі і на певні шляхи їх досягнення, що виражаються у вигляді будь-яких особистісних якостей, моделей поведінки і відносно незалежні від реальних

ситуацій – це і є орієнтація, яка формує індивіда та його поведінку в певних моментах.

Ціннісні орієнтації базуються не стільки на уявленнях про соціальні норми та вимоги суспільства, скільки на суб'єктивній картині дійсності, що склалася у свідомості особистості. Явища і предмети дійсності цікаві для індивіда лише настільки, наскільки вони мають сенс, сенс для його життя. Ці значення створюються культурою; вона формує суб'єктивну, символічну реальність, на основі якої будуються ціннісні орієнтації як похідні суб'єктивної реальності.

Регулятивна побудова системи ціннісних орієнтацій полягає не лише у визначенні спонукання особистості, а й в тому, що вона стає ядром досягнення її цілей. Саме завдяки цьому ціннісні орієнтації стають тією системою, що визначають подальший шлях розвитку особистості та її напрям розбудови професійної ідентичності зокрема.

В той же момент ціннісні орієнтації особистості виокремлюють загальні цінності навколишнього соціуму, самотужки здатна впливати на норми середовища і його цінності. Суб'єктивні ціннісні орієнтації окремих індивідуумів групи взаємодіють і таким чином впливають на колективні ціннісні орієнтації, зокрема це стосується і студентства.

У студентів в силу певної вікової сензитивності формуються основні компоненти ціннісних орієнтацій, з якими вони потім йдуть у доросле життя. Саме тоді відбувається становлення світогляду та суб'єктивного специфічного ставлення до навколишньої дійсності. Саме в цей вік відчутно зростає рівень саморефлексії та самооцінки, тому варто розглянути як вся система ціннісних орієнтацій допомагає не лише сформувати спеціальні здібності, а ще й стати центральним об'єктом становлення характеру і інтелекту.

Саме з цих розрахунків визначення ціннісних орієнтацій має дуже важливе значення для розбудови майбутнього психолога в професійному середовищі, а саме мається на увазі успішність фахового становлення (реалізацію суб'єктивних можливостей), що сприяє адекватній соціальній

поведінці та визначення факторів внутрішньої рівноваги і розвитку особистості, як умови ефективності життєдіяльності суб'єкта.

Адже з досвідом психологи знаходять, що працюють у різноманітних ситуаціях із великою кількістю нюансів та різними ціннісними системами, до яких вони мають бути готовими. Подібним чином психологи запобігають заподіянню шкоди та демонструють повагу, забезпечуючи анонімність і конфіденційність, наскільки це можливо, запобігаючи таким чином нанесенню шкоди майбутнім клієнтам.

З повним розумінням принципів, припущень, та унікальних ситуацій студенти, майбутні психологи, ви повинні бути в змозі встановити набір вказівок для забезпечення етичної поведінки та дотримання своїх ціннісних орієнтацій. Знову ж таки, цінності та принципи залишаються незмінними, але до них можна звертатися по-різному.

Переосмислення цілей сучасної освіти призводить до нового погляду на ціннісні орієнтації студентської молоді та пріоритетам розвитку особистості майбутнього психолога. Так, саме індивідуальність студента включається в систему, основною цінністю якої є саморозвиток. І таким чином, етап навчання у вищому навчальному закладі передбачає не лише ефективне розв'язання освітніх завдань, а ще й побудову системи ціннісних орієнтацій та професійної ідентичності майбутнього психолога.

Для серйозного духовного перетворення сучасного студента необхідні активні дії з боку вищого навчального закладу. Сьогодні необхідні розробки програм культурологічного виховання, що повинні бути розраховані на найближчу й віддалену перспективи, програми загальнонаціонального напрямку, а також програми цілісної культурної стратегії українського суспільства, де будуть охоплені й враховані історичні, національні й культурні традиції формування ціннісних орієнтацій для студентів-психологів в сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Бабенко Ю. А. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді: за результатами дослідження. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2014. № 2. С. 76–81.

2. Висоцький С. В. Структура психолого-педагогічних умов формування пошуково-творчого напрямку особистості в процесі навчання. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського* : збірник наукових праць. Одеса, 2019. Вип. 8–9. С. 90–94.

3. Кадикова Т. А. Особливості динаміки ціннісних орієнтацій студентів психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 / Одеса, 2002. 17 с.

Шокова Марія,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»,

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Шопша Олена,

кандидат психологічних наук, доцент,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

Поняття самоактуалізації виникло у контексті гуманістичної психології, яка з'явилась у середині 20-го століття на противагу до традиційної наукової психології, що акцентувала увагу на поведінкових та біологічних аспектах людської діяльності. Основні принципи гуманістичної психології полягають у

тому, що людина має необмежений потенціал для самореалізації, саморозвитку та вдосконалення своїх здібностей, а також що вона має можливість самостійно керувати своїм життям та вибирати свої цілі.

Самоактуалізація є одним з ключових понять гуманістичної психології що являє собою процес, в якому людина розвиває свої потенціали та здібності, знаходить своє місце у житті і досягає внутрішньої гармонії та задоволення від своєї діяльності.

Процес самоактуалізації включає в себе ряд етапів. По-перше, це усвідомлення своїх потреб, цілей і цінностей, а також здібності до самореалізації. По-друге, це здатність самостійно керувати своїм життям та обирати шляхи досягнення своїх цілей. По-третє, це розвиток своїх здібностей та талантів, а також набуття нових навичок та знань. По-четверте, це створення гармонійних відносин з оточуючими людьми та соціальним середовищем, які допомагають досягнути мети самоактуалізації.

Проблема самоактуалізації жінок дорослого віку полягає в тому, що багато жінок у цьому віковому діапазоні стикаються зі складнощами, які заважають їм реалізувати свій потенціал та досягати повної самоактуалізації як особистості.

Одна з головних проблем полягає в тому, що багато жінок дорослого віку віддають перевагу ролі матері, дружини та домогосподарки, забуваючи про свої особисті цілі та мрії. Це може бути пов'язано зі специфікою соціального середовища, в якому вони живуть, або з браком часу та енергії, який вони можуть присвятити особистому розвитку.

Крім того, жінки дорослого віку можуть стикатися зі складнощами, пов'язаними зі здоров'ям та фізичним станом, а також з соціально-економічними факторами, такими як низький рівень доходів та обмежений доступ до ресурсів, необхідних для особистого розвитку.

Інша проблема, яка може заважати жінкам дорослого віку досягати повної самоактуалізації, полягає в браку підтримки та визнання їхніх зусиль. Багато жінок можуть відчувати, що їхні особисті цілі та мрії не отримують достатньої

підтримки з боку родини, друзів та суспільства загалом, що може призводити до відчуття відчуженості та безсилля.

Умови трансформаційних процесів можуть бути сприятливими або негативними для самоактуалізації особистості. З одного боку, періоди змін можуть стати стимулом для розвитку та самореалізації, з іншого – можуть призвести до стресу та втрати стабільності, що ускладнює процес самоактуалізації.

Отже, проблема самоактуалізації жінок дорослого віку є складною та має багато різноманітних аспектів, які потребують комплексного підходу для вирішення. Враховуючи ці фактори, психологи розробляють програми та методики, які допомагають жінкам дорослого віку знайти баланс між своїми особистими цілями та сімейними обов'язками, збільшити рівень своєї самооцінки та впевненості, а також побудувати підтримуючі взаємини з родиною, друзями та колегами.

Одним з ключових аспектів таких програм є розвиток навичок самоаналізу та планування. Жінкам дорослого віку може здатися, що вони забули свої мрії та бажання, тому важливо навчитися знову пізнавати себе та формулювати особисті цілі. Розвиток навичок планування дозволить жінкам ставити перед собою реалістичні цілі та знаходити шляхи до їх досягнення.

Крім того, важливим елементом програм для самоактуалізації є підтримка від інших жінок, які знаходяться в аналогічній ситуації. Групові заняття та дискусії можуть допомогти жінкам побудувати підтримуючі взаємини та знайти спільну мову, що також сприятиме їхньому самопізнанню та розвитку.

Іншим важливим аспектом програм для самоактуалізації є навчання навичкам управління стресом та збереження емоційного балансу. Багато жінок дорослого віку можуть стикатися зі стресом та перевантаженням від різноманітних обов'язків та викликів, тому важливо навчитися ефективно керувати своїми емоціями та зберігати позитивний настрій.

Однак, варто зазначити, що кожна жінка має свої індивідуальні особливості та потреби, тому важливо, щоб програми для самоактуалізації були індивідуалізовані та адаптовані до потреб та можливостей кожної учасниці.

Також важливо враховувати культурні та соціальні контексти, в яких жінки дорослого віку функціонують. Наприклад, деякі соціальні та культурні очікування можуть створювати перешкоди для самоактуалізації жінок, тому важливо враховувати ці чинники при розробці програм та методик.

Декілька практичних порад, які можуть допомогти жінкам дорослого віку досягти повної самоактуалізації:

1. Ставте перед собою реальні цілі, які відповідають вашим потребам та бажанням. Розробляйте план дій та постійно контролюйте свій прогрес.

2. Розвивайте свої таланти та здібності. Навчайтеся новому та практикуйте свої знання.

3. Вивчайте свої емоції та ведіть діалог з ними. Навчіться бути відкритими та вміти відстоювати свої інтереси.

4. Приймайте тільки ті рішення, які відповідають вашим цінностям та переконанням.

5. Навчіться говорити «ні» та відстоювати свою позицію та особисті кордони коли це необхідно.

6. Будьте відкриті до змін та готові приймати виклики, які допоможуть вам розвиватися як особистості.

7. Розвивайте позитивні стосунки з близькими людьми, які підтримують ваші цілі та мрії.

8. Піклуйтеся про своє здоров'я та добробут. Дотримуйтеся здорового способу життя, розумного харчування, займайтеся спортом та релаксуйте.

У підсумку, можна зробити висновок, що самоактуалізація є важливим процесом для кожної людини, зокрема для жінок дорослого віку. Жінки, які розвивають свої здібності та реалізують свій потенціал, можуть досягти більшого задоволення від своєї діяльності та життя, підвищити свою самооцінку та досягти більшої самореалізації.

Список використаних джерел

1. Маслоу А. Мотивація та особистість. пер. з англ. К : Евразія, 1999. 478 с.
2. Столин В. В. Самосознание личности. М. : МГУ, 1983. 284 с.

Шпакович Валерія,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група С-8-21-М1Пс (2.0з) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Грись Антоніна,

доктор психологічних наук, професор,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ФЕНОМЕНА «ПАРЕНТИФІКАЦІЇ» У ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВЗАЄМИНАХ

Варто почати з того, що ж таке взагалі парентифікація. Слово «парентифікація» походить від англійського «parent», що означає батько, маючи на увазі батьківську особу, а не саме батька, тата – батьківську особу чоловічої статі.

Парентифікація – це викривлення або відсутність кордонів між підсистемами сім'ї, так що діти беруть на себе ролі та обов'язки, які зазвичай закріплені за дорослими. Тобто, явно чи приховано, батьки створюють середовище, яке сприяє вихованню у дітей поведінки, яка допомагає підтримувати гомеостаз для сім'ї загалом і для батьків зокрема. Крім підтримання гомеостазу в сім'ї, обов'язки, які виконує дитина, яка «грає» роль батьків, традиційно є поведінкою, яка забезпечує батькам специфічну емоційну

та інструментальну підтримку, яку батьки, ймовірно, не отримували, поки вони росли.

Певною мірою кожна дитина повинна перебувати під опікою батьків певний час. Без цього вона не навчилася б ідентифікувати себе з відповідальними ролями для свого майбутнього життя. Створення внутрішнього образу себе як потенційної особи, яка є батьківською, є важливим кроком до емоційного зростання. З іншого боку, якщо така інтерналізація відбувається в атмосфері обов'язку, яка надзвичайно сповнена почуття провини, створюється зв'язок, який затримує дитину на тривалому виконанні односторонніх вимог парентифікації.

За наявності в будинку багатьох дітей зазвичай на одного або, можливо, кількох старших дітей покладаються батьківські обов'язки. Ці діти-батьки беруть функції вирощування інших дітей як представник батьків. Такий внутрішній устрій сім'ї є ефективним, поки обов'язки дитини-батька чітко визначені дорослими батьками й не виходять за межі її можливостей з урахуванням ступеня її розвитку. Коли на дитину-батька покладається непосильна йому відповідальність чи коли вона не наділена владою, достатньо для виконання своїх функцій, може стати носієм симптому.

Емоційна користь, отримана від маневру парентифікації, тісно пов'язана з базовими власними потребами. Уявна інфантильна залежність від іншого може задовольнити потреби людини в безпеці. Крім того, фантазія про повернення батьків відроджує старі бажання зцілити горе через втрату інфантильної залежності від невідмовних, всемогутніх батьків. Біль перед ранньою втратою може повторюватися з кожною новою розлукою. Безсумнівно, навіть найбільш зріла доросла людина потребує періодичних повернень до мрій про дитинство та відчуває спокусу використати поточні стосунки як заміну наявності батьків.

Певний ступінь несвідомої парентифікації, ймовірно, є окремою частиною ставлення кожного з батьків до своєї дитини. У цьому сенсі це спроба запобігти емоційному виснаженню батьків. Вважається здоровим і прийнятним, щоб дитина певною мірою задовольняла емоційні потреби своїх батьків, однак

це має бути збалансовано турботою, яку дитина отримує від батьків. Однак за певних обставин потреба батьків у парентифікації своєї дитини набуває усвідомлення і навіть нав'язливого акцентування.

Вважається, що парентифікацію не слід безумовно відносити до сфери «патології» або дисфункції стосунків. Вона є складовою регресивного ядра навіть збалансованих, достатньо взаємних відносин.

Які ж можливі наслідки такого явища? В першу чергу це впливає на дітей, що опиняються певною мірою заручниками свого становища. Зміна ролей призводить до порушення розвитку дитини, як особистості та впливає на подальше становлення. Переживання «парентифікація» в дитинстві призводить до появи «синдрому турботу» у дорослому віці. Є дослідження, що підтверджується виникнення захисного механізму «розщеплення»-відокремлення протилежних психологічних уявлень. Також було виявлено, що парентифікація вносить значний внесок у відхилення у схильності до сорому (вимірюється за шкалою сорому TOSCA). Було висунуто гіпотезу, що сором є результатом нездатності дитини відповідати нереалістичним очікуванням батьків. Регресійний аналіз надав емпіричну підтримку парентифікації як предиктора нарцисичного, так і мазохістського стилів особистості, але не компульсивних характеристик.

Було припущено, що стосунки з особами батьків, у яких батьки прагнуть до близькості зі своєю дитиною, а не з чоловіком/дружиною, переривають розвиток незалежності дитини. А також, що це призведе до зниження самооцінки дітей. Результати показали, що зв'язок між матір'ю та дочкою був пов'язаний із тривогою у дорослих дітей, тоді як зв'язок між батьком і дочкою був пов'язаний із депресією у дорослих дітей.

Проблеми зі зміною ролей і батьківськими межами призводять до відповідального, контрольованого типу особистості, а також емоційні та соматичні проблеми у дітей.

Таким чином, як і було сказано, в першу чергу страждають парентифіковані діти, що з тих чи інших причин виконують роль батьківської особи для своїх батьків.

Щодо батьків, які парентифікують власних дітей, наслідки скоріше позитивні, аніж негативні. Оскільки вони отримують те, чого їм не вистачало у власному дитинстві або ж навіть у дорослому віці. Одне із припущень, що можна зробити, це та любов, яку відчують батьки від своїх дітей, і яку вони не отримали від власних батьків. Щодо негативних наслідків, тут важливо зазначити, що насамперед саме явище «парнетифікації» свідчить про незрілість особистості батьків або батьківської особи. Тому, якщо дитина вийде з таких стосунків або перестане бути «парентифікованою» з власних бажань, незріла особа буде змушена шукати когось іншого на роль, що займала дитина, або це призведе до психічних порушень різного ступеню та генезу. Отже, про негативні наслідки варто говорити під час відсутності особи, що може замінити батьківську, і т.п.

Парентифікація є різновидом дитячо-батьківських стосунків, має загальні риси, проте різні причини на наслідки в тих чи інших ситуаціях. Важливо зазначити, що таке явище впливає на розвиток дитини та її поведінку у дорослому житті. Отже, формує її як особистість.

Список використаних джерел

1. Вовчик-Блакитна О. Індивід, особливості емоційного розвитку дитини. Стратегії педагогічного супроводу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. №4. С.1–3.

Ястребов Владислав,
аспірант 1 року навчання
спеціальності 053 «Психологія»,
Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Раєвська Яна,

доктор психологічних наук, професор,
директор Навчально-наукового інституту

психології та соціальних наук,

Міжрегіональна академія управління персоналом

ДО ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ БЕЗРОБІТНИХ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПЕРЕПІДГОТОВКИ

Безробіття на сьогоднішній день є найактуальнішою проблемою в Україні, яка починає набувати загрозливого, глобального характеру, що, безперечно, негативно відбивається на всій соціальній та економічній сферах життя суспільства. Безробіття – це соціально-економічне явище, з яким стикається будь-яка держава та суспільство [7]; це макроекономічна проблема, яка стосується кожної людини та визначає її рівень життя. Воно є негативним атрибутом, яка несе за собою низку негативних соціально-економічних наслідків, таких як зниження навичок працівників через довготривале безробіття, зниження рівня життя, посилення психологічної та емоційної напруженості, недовипуск продукції і нарешті політична нестійкість населення, невдоволення владою та зростання криміналу.

Дослідження проблеми соціально-психологічних особливостей адаптації безробітних на етапі професійної перепідготовки вимагає ґрунтовного та всебічного розгляду концепту «безробіття» з позицій наукової проблематики.

Значні наукові напрацювання щодо проблеми безробіття мають зарубіжні вчені. У контексті досліджуваної проблеми, нам імпонують міркування Макконнелла К. та Брю С., які стверджують, що безробіття – це соціально-економічне явище, у якому частина економічно активного населення неспроможна застосувати свою робочу силу [4]. Безробіття – неминуче для ринкової економіки явище, оскільки робоча сила є товаром, запропонованим

над ринком, як відомо, попит товару не завжди дорівнює його пропозицію. Безробіття, із цього погляду, – надлишок товару «робоча сила» на ринку праці. Але навіть якщо попит на працю дорівнюватиме його пропозиції, може не збігтися їх структура. У такому разі спостерігатиметься структурне безробіття [там само]. Наслідки безробіття для економіки та суспільства є багатофакторними, оскільки держава і суспільство у зв'язку з безробіттям, несуть множинні втрати, які часто є фундаментальними.

За міркуваннями Іванілової О., в економічній, соціальній літературі використовуються різні терміни для визначення «безробіття»: безробіття – це соціально-економічне явище, коли частина економічно активного населення не зайнята у виготовленні товарів (послуг). Безробіття – це феномен економіки, коли частина економічно активного населення, яка хоче працювати, проте не має можливості застосувати свою робочу силу, тобто не можуть працевлаштуватися з незалежних від них причин [1, с. 42]. Тобто, це становище в економіці, при якому частина працездатного населення стає відносно надмірною, що проявляється у невідповідності між попитом на робочу силу та пропозицією наявних робочих місць.

Наш науковий пошук засвідчив, що активна робота щодо вирішення проблеми безробіття проводиться Міжнародною організацією праці. Безробітні у визначенні Міжнародної організації праці – це особи у віці 15-70 років (як зареєстровані, так і незареєстровані в державній службі зайнятості), які одночасно задовольняють трьома умовам: не мають роботи (прибуткового заняття), шукають роботу або намагаються організувати власну справу, готові приступити до роботи протягом двох наступних тижнів. До безробітних також належать особи, які навчаються за направленнями служби зайнятості, знайшли роботу і чекають відповіді або готуються до неї приступити, але на даний момент ще не працюють [6, с. 76].

Згідно із Законом України «Про зайнятість населення» безробітними вважаються працездатні громадяни працездатного віку, які через відсутність роботи не мають заробітку або інших передбачених законодавством доходів і

zareєстровані у державній службі зайнятості як такі, що шукають роботу, готові та здатні приступити до підходящої роботи. Безробітними визнаються також інваліди, які не досягли пенсійного віку, не працюють та зареєстровані як такі, що шукають роботу [2, с. 5].

Безробітний – це людина в працездатному віці, яка володіє знаннями і здібностями до праці, готова до виконання роботи на професійному рівні, але не має робочого місця, хоч бажає працювати [5]. Безробітними визнаються працездатні громадяни, які не мають роботи та заробітку, зареєстровані у службі зайнятості з метою пошуку потрібної роботи та готові приступити до неї. При цьому, зазначають Кизименко Л., Бедна Л., не беруться до уваги плата за виконання громадських робіт у напрямі служби зайнятості, виплата вихідною допомоги і середнього заробітку працівникам, вивільненим в зв'язку з ліквідацією, реорганізацією або скороченням чисельності штату підприємств, установ і організацій. Не можуть бути визнані безробітними наступні категорії громадян: а) що не досягли 16-літнього віку; б) особи, яким призначена (у відповідності із законодавством) пенсія, виключаючи інвалідів III групи; в) особи, що відмовилися протягом 10 днів з дня звертання в службу зайнятості від двох варіантів відповідної роботи (тобто роботи, відповідної професійній придатності працівника з врахуванням рівня його професійної підготовки, досвіду колишньої роботи, стану здоров'я, транспортної доступності робочого місця); г) особи, що вперше шукають роботу, а також не маючі професії (спеціальності) у разі двох відмов від отримання професійної підготовки, від запропонованої оплачуваної роботи (навіть тимчасової) [3]. Тобто, такі тлумачення поняття «безробітні» є вкрай важливими, оскільки підтверджують наявність професійної перепідготовки у концепті «безробітні» та досліджуваній проблемі.

Загалом, безробіття залишається важливою проблемою, яка потребує нагального вирішення. Негативні соціальні наслідки безробіття як соціально-економічного явища значно перевищують позитивні. Безробіття несе виключно

негативне соціально-психологічне смислове навантаження як для суспільства в цілому, так і окремих його груп, верств, сімей, окремих громадян.

Список використаних джерел

1. Іванілова О.В. Шляхи підвищення ефективності професійного навчання безробітних : тези доп. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення» : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (24 листоп. 2011р., м. Київ) : у 2 ч. –Ч.2/ уклад. : Л.М. Капченко, С.О. Тарсюк, Л.Г. Авдєєв та ін. К. : ІПК ДСЗУ, 2011. С. 47–51.

2. Закон України «Про зайнятість населення» від 1 березня 1991 року №803-ХІІ//в редакції Закону № 662-IV від 03.04.2003. 12 с.

3. Кизименко Л.Д., Бедна Л.М. Словник-довідник соціального працівника. URL: <http://ipp.lp.edu.ua/Library/004/004.html> (дата звернення 30.03.2022).

4. Макконнелл К.Р., Брю С.Л. Економикс. / учебник. М : ИНФРА-М, 2003. 963 с.

5. Психологічний словник [Текст] / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; ред. Н. А. Побірченко. К. : Науковий світ, 2007. 274 с.

6. Червінська Л. П. Економіка праці : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2010. 288 с.

7. Шекета Є.Ю. Механізм попередження довготривалого безробіття: імперативи формування та напрями розвитку (на прикладі Карпатського регіону України) : автореф. дис. канд. екон. наук : 08.00.07/ Хмельницький, Хмельницький національний університет. 2015. 19 с.

Яцеленко Оксана,

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 231 «Соціальна робота»,

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»;

науковий керівник:

Мальцева Ольга,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри соціальної педагогіки,

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

СУТНІСТЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ

Ситуація, в яку потрапило населення України після 24 лютого 2022 року, виходить далеко за межі повсякденності, що має негативні наслідки в тому числі для стану психічного здоров'я наших громадян. Внаслідок повномасштабних бойових дій на території нашої держави різко зросла в порівнянні з періодом проведення АТО кількість військовослужбовців, яким потрібна нагальна психологічна допомога, підтримка та реабілітація. Наслідки війни впливають не тільки на психофізичне здоров'я учасників бойових дій, але і на їх психологічну врівноваженість, світогляд, стабільність ціннісних орієнтацій та ін. Саме тому проблематика науково-теоретичних, методологічних та практико-орієнтовних засад організації та проведення заходів із соціально-психологічної допомоги та реабілітації учасників бойових дій в Україні сьогодні є вкрай актуальною та важливою.

Безпосередньо поняття психологічної підтримки та реабілітації, на думку О. Блінова, П. Криворучко, В. Марченко, слід розглядати як стрижень діяльності психолога з персоналом, відображення певної реальності, активну психосоціальну практику, поле діяльності якої є сукупність питань, ускладнень і проблем, що причетні до психічного життя людини [1, с. 12]. Натомість, як вважає О. Хміляр, ключовий зміст психологічної допомоги учасникам бойових дій полягає у забезпеченні їх активної емоційної, ціннісно-сміслової, екзистенційної підтримки в процесі суспільного життя [5, с. 32].

Участь у військових подіях для будь-якої людини є потужним стресом, що часто призводить до суттєвих функціональних порушень організму,

розвитку багатьох соматичних захворювань і, в деяких випадках – виникнення різноманітних патологічних реакцій. При цьому основним психотравмуючим чинником такої бойової обстановки є доволі тривале перебування військовослужбовців в умовах так званого специфічного бойового стресу, що накладає зрештою свій негативний відбиток на їх психофізіологічне здоров'я. У період бою вплив стресу відіграє певну позитивну роль для військового, проте після закінчення війни він навпаки – стає негативним, справді руйнівним чинником в силу своїх післястресових реакцій. Тому особи, у яких присутні реакції дезадаптації, потребують невідкладної медико-психологічної допомоги, причому спеціальних заходів психокорекції.

Аналізуючи сучасну вітчизняну психологічну літературу з означеної проблеми, можна зробити висновок, що змістом психологічної реабілітації учасників бойових дій є цілісний комплекс різнопланових профілактичних, лікувальних та евакуаційних заходів, які спрямовані на забезпечення збереження їх психічного здоров'я як основи підтримання боєздатності. До основних форм психологічної роботи належать:

- психодіагностика;
- психопрофілактика і психогігієна;
- психологічне консультування та освіта;
- психотерапія і психореабілітація [2, с. 44; 4, с. 46].

На практиці сьогодні виокремлюють два ключові напрямки прямої психологічної реабілітації учасників бойових дій:

1) виховна діяльність командного складу військових з'єднань, що полягає у створенні належних умов для запобігання негативним проявам психічної та нервової нестійкості, кризового стану військових;

2) здійснення специфічного фахового психологічного впливу військовим психологом при військовій частині (він застосовує прийоми і методи консультування, психотерапії та психореабілітації).

Слід сказати, що у світовій практиці психологічної реабілітації та підтримки учасників бойових дій уже накопичений чималий практичний

досвід, форми, методи та шляхи реалізації якого можна умовно розподілити на американську, ізраїльську та російську моделі. При цьому найбільш результативною та ефективною, за оцінками фахівців, є саме американська модель. Вона ґрунтується на виявленні командиром та молодшим медичним спеціалістом військових із психічними травмами, наданні їм першої психологічної допомоги, а потім невідкладного відправлення постраждалого в батальйонний медичний пункт, де він два тижні піддається ненапруженим заняттям з бойової підготовки, йому організуються зустрічі з іншими військовослужбовцями, заходи психологічної та психіатричної допомоги тощо. Якщо ж позитивного результату не було досягнуто, військового продовжують лікувати уже в стаціонарному військовому психіатричному закладі чи стаціонарному госпіталі [2, с. 107].

Для виявлення посттравматичного стресового розладу, депресивних станів, рівня агресивності чи інших проявів нестійкості психіки військовослужбовців використовуються тести, опитувальники, здійснюється діагностика стану особистості та її якостей. Безпосередньо в процесі психокорекції, психологічної допомоги та реабілітації проводяться бесіди, консультації, робота з мислеобразами, соціально-психологічні тренінги та ін.

Зрештою, ключовими принципами надання учасникам бойових дій психологічної допомоги, реабілітації та підтримки мають стати:

- швидкість (всі заходи з психологічної реабілітації та допомоги повинні застосовуватися якнайшвидше відразу після виявлення фактів психічних травм та стресу);
- простота (всі дії військового психолога та інших фахівців повинні бути простими, доступними та загальновідомими);
- наближеність (психологічна допомога має проводитися максимально близько до підрозділу, де служить військовий, який потребує допомоги);
- надійність (всі учасники бойових дій, яким надається психологічна допомога, підтримка та реабілітація, мають відчувати впевненість у їх корисності та ефективності) [3].

Таким чином, психологічна допомога, підтримка та реабілітація учасників бойових дій в Україні сьогодні є вкрай актуальною з огляду на повномасштабну війну з РФ і потребує подальшого вдосконалення та розвитку на основі кращих світових зразків та вітчизняних напрацювань.

Список використаних джерел

1. Блінов О. А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. К. : НУОУ, 2014. Вип (4). 175 с.

2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

3. Психологічна допомога військовим та їхнім родинам. URL: <https://gluzd.org.ua/articles/psykholohichna-dopomoha-viiskovym-ta-ikhnim-rodynam/> (дата звернення: 13.02.2023).

4. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів. К. : НАОУ, 2005 р. 322 с.

5. Хміляр О. Ф. Психічна адаптація військовослужбовців до екстремальних ситуацій миротворчої місії. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологія: Зб. наук. праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. № 3 (27). 215 с.

Яцинич Діна,

здобувачка 2 курсу

другого (магістерського) рівня вищої освіти,

група ТУ-8-21-М1Пс (2.0здс) спеціальності 053 «Психологія»

Міжрегіональна академія управління персоналом;

науковий керівник:

Ткачук Тетяна,

кандидат психологічних наук, доцент,
Міжрегіональна академія управління персоналом

РОЗВИТОК ТА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОД ПОЄННОГО СТАНУ

Особистість під час воєнного стану переживає значні випробування, які можуть суттєво вплинути на її розвиток та становлення. Навички виживання та адаптації стають ключовими для розвитку особистості під час воєнного стану.

Під час воєнного стану люди знаходяться в нестабільній та небезпечній ситуації, коли навички виживання та адаптації стають життєво важливими. Ці навички включають у себе здатність швидко приймати рішення в умовах невизначеності, забезпечувати свою безпеку та виживання у важких умовах.

У таких умовах люди можуть навчитися розуміти природу небезпеки та швидко аналізувати ризики, що дозволяє їм приймати більш обдумані рішення. Крім того, люди можуть вчитися швидко адаптуватися до умов, що постійно змінюються, шукати інноваційні способи вирішення проблем та розвивати свої навички та здібності для забезпечення свого виживання.

Навички виживання та адаптації можуть стати ключовими для розвитку особистості, оскільки вони допомагають людині стати більш самостійною, впевненою та рішучою. У таких умовах люди можуть навчитися розуміти свої сильні та слабкі сторони, розвивати свою внутрішню міць та стійкість, що дозволяє їм переживати негативні емоції та стресові ситуації.

Сильний вплив на розвиток особистості має соціальне середовище, в якому людина знаходиться під час воєнного стану. Це середовище характеризується високим рівнем небезпеки, напруження, стресу та соціальної нестабільності. З одного боку, можуть виникати дружні взаємини та солідарність серед людей, які ділять спільні труднощі. З іншого боку, можуть виникати конфлікти, створюватися розбрати та розколи в суспільстві. Тобто,

таке середовище може мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток особистості.

Одним з негативних аспектів воєнного середовища є те, що воно часто супроводжується насильством, жорстокістю, голодом та іншими формами страждань, що можуть стати причиною травм та психічних розладів у людей. Люди можуть досвідчувати почуття безпорадності, втрати контролю, депресії та тривоги.

Однак, водночас соціальне середовище під час воєнного стану може сприяти розвитку деяких позитивних рис особистості, таких як солідарність, допомога та підтримка один одного, самовідданість та патріотизм. В таких умовах люди можуть вчитися співпрацювати та вирішувати проблеми спільно, що може позитивно вплинути на їхні соціальні навички та здатності.

Крім того, соціальне середовище може сприяти розвитку інших рис особистості, таких як стійкість, самоконтроль та здатність до адаптації. У таких умовах люди можуть навчитися контролювати свої емоції та дії, шукати нові рішення та шляхи виходу зі складних ситуацій.

Умови воєнного стану можуть викликати стресові реакції у людей та призводити до появи психічних розладів. Наприклад, посттравматичний стресовий розлад може виникнути в результаті довготривалої емоційної травми, пов'язаної зі страхом, болем, горем та іншими негативними емоціями, пов'язаними з воєнними діями.

Умови воєнного стану змінюють звичайний порядок речей і створюють небезпечну та нестабільну ситуацію. Це може призвести до зниження настрою, почуття тривоги та страху, що впливає на фізичне та психічне здоров'я людини.

Умови воєнного стану можуть також спричинити психологічні травми, особливо у випадках, коли людина стикається з насильством, втратою близьких, переживанням бомбардувань та інших подій, пов'язаних із війною. Такі травми можуть призвести до розвитку різних психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних розладів та інших.

ПТСР – це стан, який може розвинутиися після того, як людина пережила травматичну подію, наприклад, зіткнення з воєнним конфліктом. Симптоми ПТСР включають повторні спогади, кошмари, гіпервигадливність, емоційну відсталість та інші.

Депресія та тривожні розлади також можуть розвинутиися в умовах воєнного стану. Людина може почуватися безнадійною та пригніченою, втрачаючи інтерес до звичайних справ та діяльностей. Тривожність може виявлятися у посиленому серцевому ритмі, пітливості, тривозі та інших симптомах.

Крім того, умови воєнного стану можуть призвести до погіршення психічного здоров'я людей, які вже мають існуючі психічні розлади, такі як шизофренія, біполярний розлад, тощо.

Особистість під час воєнного стану може переживати значні зміни у своїх цінностях та переконаннях. Це може бути пов'язано зі зміною довкілля, в якому перебуває людина, а також з екстремальними обставинами та напругою, які можуть виникнути в умовах воєнного стану. Наприклад, люди можуть переоцінювати важливість матеріальних благ та ставити на перше місце свою безпеку та виживання. Водночас, можуть з'являтися нові цінності, пов'язані зі солідарністю, взаємодопомогою та патріотизмом.

Однією з можливих змін у цінностях та переконаннях може бути зміна поглядів на життя. Наприклад, людина може зрозуміти, що значення родини та близьких стає для неї набагато важливішим, ніж раніше, або зрозуміти, що мир і безпека є надзвичайно цінними. Це може бути пов'язано з відчуттям загрози для свого життя, а також життя близьких людей.

Іншою можливою зміною може бути зміна поглядів на війну і насильство. Наприклад, людина може зрозуміти, що насильство є безглуздим та непродуктивним способом вирішення конфліктів. Такі зміни можуть бути пов'язані зі зростанням рівня свідомості та розумінням складності ситуації, що виникає в умовах воєнного стану.

Також в умовах воєнного стану можуть змінюватись ідеали та переконання людини, а також її моральні норми. Наприклад, людина може пересвідчитись у важливості певних моральних норм та цінностей, або ж, навпаки, змінити своє ставлення до певних моральних норм. Такі зміни можуть бути пов'язані зі зміною умов та обставин, в яких перебуває людина. Умови воєнного стану можуть сильно впливати на особистість людини, змінюючи її цінності, переконання та ідеали.

Список використаних джерел

1. Ковальова Л. М. Формування особистості в умовах війни: особливості та проблеми. *Педагогічний альманах*. 2012. №23, С. 142–146.
2. Крилова А. А. Роль соціального середовища у формуванні особистості у воєнний період. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Серія: Психологія. 2015. №44, С. 109–114.
3. Микитенко О. В. Психологічний аналіз формування особистості в умовах військових конфліктів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2015. №27, С. 64–70.
4. Сідлецька Т. М. Вплив військової діяльності на психічне здоров'я та формування особистості. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2017. №53, С. 125–131.

Яцковська Анна,
здобувачка 4 курсу
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
група СР-19
спеціальності 231 «Соціальна робота»
Хмельницький національний університет;
науковий керівник:
Данильчук Лариса,
доктор педагогічних наук, професор,

ДО ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ/СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Професійна діяльність соціальних педагогів/соціальних працівників через перенасиченість її стресогенними факторами вимагає від фахівця потужних резервів самовпорядкування і саме тому, вона належить до найбільш напружених в емоційному плані видів праці. Одним із негативних наслідків довготривалого професійного стресу є синдром професійного вигорання. Негативний вплив стресогенних факторів на психоемоційний стан соціальних педагогів/соціальних працівників обумовлює потребу в захисті їх здоров'я, а відтак – здоров'язбереженні.

Організація роботи зі здоров'язбереження соціальних педагогів/соціальних працівників – одне з найактуальніших завдань, а проблема емоційної саморегуляції одна з найважливіших соціально-управлінських проблем. Разом з тим, вивчення практики роботи соціальних педагогів/соціальних працівників засвідчило, що на сучасному етапі наявні підходи до організації їх здоров'язбереження не відповідають реальним потребам фахівців у розв'язанні актуалізованої проблеми.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив установити, що вивченням питання психічного та фізичного здоров'я, синдрому емоційного вигорання займалися О. Асмаковець, В. Бобрицька, Г. Зайцев, Л. Мітіна, Г. Мітяєва, М. Смірнов, В. Єфімова та ін.

Здоров'я – це стан повного, фізичного та соціального благополуччя; ... – це процес збереження і розвитку його психічних і фізичних якостей, працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя... Здоров'я – це необхідна умова ефективної діяльності у повсякденній та професійній діяльності [1, с. 8, 13].

Здоров'язбереження розглядають як комплексний процес, що охоплює знання про будову і функції організму людини, норми і правила гігієни, ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя, досвід здоров'язбережувальної діяльності... проявляється у проведенні профілактичних заходів і застосуванні здоров'язберігаючих технологій людьми, що знають закономірності процесу здоров'язбереження [2, с. 235-236]. Здоров'язбереження є необхідною умовою успішної професійної діяльності соціальних педагогів/соціальних працівників, які працюють в умовах різноманітних екологічних проблем, модернізації суспільства, поширення явищ нездорового способу життя.

Узагальнення поглядів дослідників щодо власне проблеми здоров'язбереження дозволяє стверджувати, що соціальні педагоги/соціальні працівники вирізняються низьким рівнем фізичного і психічного здоров'я. Це пояснюється тим, що їх професія відноситься до найбільш стресових, напружених і вимагає від особистості високого рівня стійкості та саморегуляції.

Повсякдення професійна діяльність соціальних педагогів/соціальних працівників насичена міжособистісними контактами, під час яких можуть виникати конфлікти. Така ситуація потребує врівноваженості, терплячості, стриманості в емоціях. Також професійна діяльність соціальних педагогів/соціальних потребує одночасного фізичного та інтелектуального навантаження. Навіть після припинення роботи думки про неї переслідують соціальних педагогів/соціальних працівників, що виснажує нервову систему та часто приводить до емоційного порушення. Таким чином, уже через п'ять років постійної роботи з'являються порушення здоров'я та захворювання (виснаження, педагогічні кризи, емоційні вигорання), як знижують працездатність і ефективність професійної діяльності; призводять до професійного вигорання, професійної деформації та низки негативних наслідків (нервові розлади, порушення серцево-судинної системи, остеохондроз, порушення обміну речовин, системи травлення, захворювання верхніх дихальних шляхів, патологія зору та ін).

Кожен сучасний соціальний педагог/соціальний працівник повинен усвідомлювати значущість власного здоров'я як найважливішої професійної цінності, необхідної умови для здійснення професійної діяльності; чітко розуміти особисту відповідальність і активну роль у збереженні та зміцненні власного здоров'я; володіти знаннями щодо специфіки соціально-педагогічної діяльності і впливу професійних чинників на його здоров'я. Зміцнення здоров'я забезпечить підвищення якості життя, ефективності професійної діяльності та зменшить ризик порушень здоров'я соціальних педагогів/соціальних працівників.

Список використаних джерел

1. Професійні захворювання та їхня профілактика / упоряд. А. В. Флобойм. К. : Шк. Світ, 2011. 104 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
2. Сидорчук Н. Активний відпочинок як засіб покращення якості життя людини. *Сталий розвиток: проблеми і перспективи* / за заг. ред. О. А. Дубасенюк : зб. наук. праць. Житомир: Вид-во «Полісся», 2015. 365 с., С. 233-241.