МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНІЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

МАТЕРІАЛИ ДО 79-Ї ЗВІТНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Секція
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Підсекція «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»
Підсекція «ДИФЕРЕНЦІАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»
Підсекція «ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ»
Підсекція «СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»

24-28 квітня 2023 року

ОДЕСА
ВИДАВНИЦТВО «ДРУК ПІВДЕНЬ»
2023

УДК 008.2;378.1;159.92:616.89
М 34

Рекомендовано до друку вченою радою факультету
психології та соціальної роботи
ОНУ імені І. І. Мечникова.
Протокол № 7 від 14.06.2023 року.

Редакційна колегія:
Л. М. Дунаєва, д.політ.н., проф., декан ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова; **Л. С. Смокова,** к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ОНУ імені І. І. Мечникова; **У. В. Варнава**, к.психол.н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР ОНУ імені І. І. Мечникова.

М34 **Матеріали** до 79-і звітної студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекції, «Психологія», «Соціальна робота та соціальні теорії» 24-28 квітня 2023 р. Одеса *:* видавництво «ОНУ», 2023. 536 с.

В матеріалах конференції, студентами представлено власні самостійні теоретичні та практичні дослідження в рамках тем кафедр факультету психології та соціальної роботи. Матеріали тез конференції можуть бути використані для проведення практичних та семінарських занять в рамках проведення нормативних дисциплін згідно навчального плану.

УДК 008.2;378.1;159.92:616.89

Тексти друкуються в авторській редакції

© Колектив авторів, 2023
© Видавництво «Друк Південь», 2023

ЗМІСТ

Підсекція «ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІНЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ»

Авраменко О.І., Дикіна Л.В.
РОЗЛАДИ, ВИКЛИКАНІ ВЖИВАННЯМ АЛКОГОЛЮ. ЇХ ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА……..……..13
Авраменко О.І., Булгак Е. Д.
СВІДОМІСТЬ І НЕСВІДОМЕ У ПСИХІЦІ ТА ПОВЕДІНЦІ ЛЮДИНИ……..……...17
Акімова О.О., Дикіна Л.В.
ВПЛИВ СІМ'Ї НА ФОРМУВАННЯ ХАРАКТЕРУ ДИТИНИ……...……23
Аль-Халаібех М.М., Булгак Е.Д.
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я……...…..…33
Арутюнян Д.А., Данілова О.С.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ БРЕХНІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТИ……..……..…..37
Асауляк Ю.А., Булгак Е. Д.
ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД: ТЕОРІЯ, ДІАГНОСТИКА, КОРЕКЦІЯ…….……...…….41
Байклюк К.С., Булгак Е. Д.
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ К ШЛЮБУ…….…..……...48
Балан Н.В., Данілова О.С.
ТЕОРІЇ МОТИВАЦІЇ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ. ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ВИБОРІ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ…….……...….54
Бахова О.В., Піщевська Е.В.
ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ…….....58
Волошина В.С., Данілова О.С.
АКТИВІЗАЦІЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ВІЙСЬКОВИХ....65
Гаврилюк О.О., Піщевська Е.В.
ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГОШКІЛЬНОГО ВІКУ……..……...…...…68
Горська Н.Б., Данілова О.С.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ……..……..……...72
Деордієва В.О., Суслова В.О.
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ…….……..……..…….77
Дімова О.А., Дикіна Л.В.
ІНТЕГРАЦІЯ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕННИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ..85
Завадська Г. Ю., Булгак Е.Д.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН……...89
Іванова О.О., Данілова О.С.
АКТИВІЗАЦІЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ВІЙСЬКОВИХ…94
Зав'ялов М.О., Дикіна Л.В.
ВПЛИВ ОСОБИСТИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ…….……...….98
Завадська Г. Ю., Дикіна Л.В.
РОЗЛАДИ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ: ПРИЧИНИ ТА СЛІДСТВА…….……..…..……102
Іваненко В.Е., Дикіна Л.В.
ТЕОРІЇ МОТИВАЦІЇ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ…..……107
Караман О.А., Дикіна Л.В.
ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ПОВЕДІНКУ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ……..……...……..111
Катальникова Н.О., Дикіна Л.В.
ТЕМПЕРАМЕНТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ТРИВОЖНІСТЬ...…...117
Клешонкіна О.І., Смокова Л.С.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ……..…….…125
Коновалова М.Є., Дикіна Л.В.
ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАДОК: ПРИЧИНИ, ДІАГНОСТИКА ТА ЛІКУВАННЯ……...……...133
Коновалова М. Є., Булгак Е. Д.
ЛЕГАЛІЗАЦІЯ МЕДИЧНОГО КАНАБІСУ: КОГО І ЯК ЛІКУЄ КОНОПЛЯ…….……...……..137
Коршунович Ж.С., Дикіна Л.В.
ВПЛИВ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ……...……...……..141

Куля Г.В., Дикіна Л.В.
СИНДРОМ ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ……...…….146
Мельнічук А.А., Данілова О.С.
ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТУ……..…153
Неустроєва А. Ю., Смокова Л.С.
ТРИВОЖНІСТЬ ТА ОСОБИСТІСТЬ……...……157
Никитченко К.А., Дикіна Л.В.
ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ ПОЧУТТЯ СОРОМУ……161
Осипенков О.С., Смокова Л.С.
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕДИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ МОДЕЛІ ПСИХОТЕРАПІЇ……...……168
Останіна А. С., Смокова Л.С.
ВПЛИВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ……...……174
Оцерклевич І.О., Суслова В.О.
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ……180
Паст А. В., Дикіна Л.В.
ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЯМИ ЇЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ……...…….187
Печерська М. Р., Булгак Е. Д.
ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ……195
Подолян В.Г., Піщевська Е.В.
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ МЕНЕДЖЕРІВ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ……...……200
Прокопенко Н.М., Смокова Л.С.
СОЦІАЛЬНІ СТЕРЕОТИПИ ТА ЇХ ПРОЯВ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ……...……204
Савченко Р. В., Суслова В.О.
ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ ПІДЛІТКА…….….210
Салабай М.В., Дикіна Л.В.
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ….……216

Сич А.Р., Данілова О.С.
АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ У СУЧАСНИХ УМОВАХ У ДОРОСЛИХ З УРАХУВАННЯМ ОСВІТНЬОГО НАПРЯМКУ……...221
Смирнова І.В., Булгак Е. Д.
АГРЕСІЯ: ПРИРОДА, СУТНІСТЬ, ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ……...…..227
Содольська Г.Р., Дикіна Л.В.
ЕСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕЛЕКТУ У ПЕРІОД ДІЇ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ……..…..232
Соловйова А.Ю., Смокова Л.С.
МЕДІА-МАНІПУЛЯЦІЇ В СУЧАСНОМУ СВІТІ…….....…238
Стерхова М.О., Смокова Л.С.
ДОСЛІДЖЕННЯ МИСЛЕННЯ – ЯК ЗНАКОВИЙ ПРОЦЕС ПІЗНАННЯ…….....…244
Тен Н.Ю., Булгак Е. Д.
РОЗЛАДИ СНУ: ЕТІОЛОГІЯ ТА АНАЛІЗ УМОВ ВИНИКНЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА…….248
Тертична М.В., Смокова Л.С.
ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У БІЖЕНЦІВ, ЯКІ ЗМУШЕНІ ЗАЛИШИТИ ДОМ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ……..……253
Хамурарь А.Ю., Смокова Л.С.
ОПИС КЛІНІЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЗНАК ДИСГАРМОНІЇ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ…….……..…..…258
Чумаченко Т.І., Смокова Л.С.
РОЛЬ РАННЬОГО НАВЧАННЯ В РОЗВИТКУ МОЗКУ ДИТИНИ…….....…..262
Чухліб Л.М., Булгак Е. Д.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТА СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПСИХОЛОГІЯ»…….…..268
Ярова О.О., Смокова Л.С.
ТРАНСФОРМАЦІЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В СИТУАЦІЇ КРИЗИ І ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЇ……...…….....….276

Підсекція «СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»

Бабіна І. С., Гудімова А. Х.
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ІНДИВІДУАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПЕДАГОГІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ МАЙСТЕРНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……..…….……281
Богачук Л. П., Базика Є.Л.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНИХ ЖІНОК……..…..……..286
Васильченко В.П., Гудімова А.Х.
ПСИХОСОМАТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИ ПОРУШЕННІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ…….……...…….289
Демір Є. Д., Єлесіна М. О.
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ…….…….....……293
Кічук Ю. В., Курова А.В.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ…….…….....296
Коротушенко Б.М., Гудімова А.Х.
КОГНІТИВНО-АФЕКТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЯ……..….301
Кулаксиз В. І., Гудімова А.Х.
ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ НА ПРОДУКТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ. ЗАКОН ЄРКСА-ДОДСОНА. МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ…..302
Мельцер С. В., Дементьєва К. Г.
ЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ…….…….....305
Новошицька О. В., Прохоренко В. А., Медянова О.В.
ОСОБЛИВОСТІ МИСЛЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ…….....308
Паскар Г.І., Базика Є.
РОЗЛАДИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ…….…….….313
Проскуріна К. Д., Базика Є.Л.
ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ІНФАНТИЛІЗМУ…….…….....……..317

Садовник К. С., Гудімова А.Х.
СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ: ФАКТОРИ ВИНИКНЕННЯ ТА ЗВ'ЯЗОК З ВИКОРИСТАННЯМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ..……320
Сокур С.Є., Базика Е.Л.
РЕФЛЕКСІЯ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ…….……...324
Соловйова А.А., Гудімова А.Х.
ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЕПОХУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ…….……...…...….327
Сухомлінова Ю. О., Базика Є.Л.
ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ…….……....….329
Федорова К. М., Гудімова А. Х.
ВПЛИВ САМООЦІНКИ ТА ВПЕВНЕНОСТІ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ…….……..332
Хмельниченко С.Р., Гудімова А.Х.
МОДЕЛІ СОЦІАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ СТУДЕНТІВ В ІНТЕРНЕТІ…….……...…335
Цуркан Г.О., Кононенко О. І.
ВИЯВЛЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ……..…..…….339

Підсекція «ДИФЕРЕНЦІАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»

Близнюк Є.О., Ворнікова Л. К.
ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОЦЕС ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У БОЙОВИХ МЕДИКІВ ТА МЕТОДИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ…….……....…….343
Жилич Н. Р., Кременчуцька М. К.
ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ…….....…….347
Козій В.О., Кременчуцька М. К.
РЕБЕФІНГ ЯК МЕТОД РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ІНДИВІДА…….……...…..351
Колотуша А. Є., Коваль Г. Ш.
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ…….……...353

Кула В.О., Ворнікова Л. К.
ЗРІЛИЙ ВІК У ПЕРІОДИЗАЦІЯХ РІЗНИХ АВТОРІВ...…...……360
Кульчицький О. І., Кременчуцька М. К.
ФОТОТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ..…363
Медвєдєва О. Г., Кременчуцька М. К.
ОСОБЛИВОСТІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ……..……..…….366
Одінець М.О., Коваль Г.Ш.
СОЦІАЛЬНІ ПОТРЯСІННЯ ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ТА ТРАНСФОРМАЦІЇ СМИСЛО-ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ……..……...…….369
Пальжок В.М., Ворнікова Л.К.
ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ З ЯКИМИ СТИКАЄТЬСЯ ЖІНКА У ЧАСИ СЬОГОДЕННЯ……..……...……..…….372
Сисенко І. С., Кременчуцька М. К.
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ……..……..……....379

Підсекція «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»

Анциферова Л. В., Порпуліт О. О.
ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ У ФОКУСІ НОВІТНІХ ДОСЛІДЖЕНЬ……..……..…384
Колбасіна С. Г., Хлівнюк Т. П.
ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ У ВОЄННИЙ ЧАС: РОЛЬ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ……...……..…388
Олексюк О. П., Хлівнюк Т. П.
ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ: МОТИВИ ТА ЦІННОСТІ……..…...…391
Беліцька К. О., Варнава У.В.
ДОСВІД РОБОТИ З НАРКО- ТА АЛКОЗАЛЕЖНИМИ У СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ АМЕРИКИ……...……395
Антонецька Д.Л., Варнава У.В.
АНАЛІЗ ПРИКЛАДІВ СОЦІАЛЬНОЇ РЕКЛАМИ В КРАЇНАХ ЄС……..……..399

Туманян П. К., Варнава У.В.
СТРЕС ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ ТА ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ……..…..…403
Закшевська А. І. Варнава У.В.
РОЗВИТОК ОСВІТНЬОЇ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ……..…...…407
Маслінкова Н. П., Кременчуцька М.К.
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ…….....……410
Коржан В.В., Варнава У.В.
ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ……..…….413
Коржан М.О., Смокова Л.С.
ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВМИ ДИТИНСТВА: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, ВИДИ, МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ……..419
Корнієнко Ю. С., Кременчуцька М.К.
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ…….....……427
Крутішова С.О., Варнава У.В.
РОЛЬ СІМ'Ї ТА БАТЬКІВ В ЖИТТІ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА……..……429
Горбатюк В. В., Кременчуцька М.К.
МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ……..……435
Степанов О. В., Кременчуцька М.К.
ДИТЯЧІ МАЛЮНКИ В РОБОТІ З ДІТЬМИ ВІЙНИ……437
Гарбулинський Г. О., Смокова Л.С.
ТРУДНОЩІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З РІЗНИМИ ГРУПАМИ ДІТЕЙ З ООП В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ…….....……439
Олефіренко Д. О., Смокова Л.С.
ТОЛЕРАНТНІСТЬ ТА ЕМПАТІЯ ЯК ЦІННІСНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ……..……443
Сергієнко К. С., Кулава К.О.
МІГРАЦІЙНА МОБІЛЬНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ПОВОЄННОЇ УКРАЇНИ……..…..……448

Савастін А. О., Кулава К.О.
ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ПРОФЕСІЇ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ……..……452
Затєєва А. О., Дубініна Я. П.
ВПЛИВ РЕЛІГІЙНИХ ЦІННОСТЕЙ НА ІДЕОЛОГІЮ СУЧАСНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ……455
Івах І. В., Дубініна Я. П.
ГАРМОНІЙНА ОСОБИСТІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З КЛІЄНТАМИ……..458
Терьошина Д. Д., Дубініна Я. П.
СОЦІАЛЬНО – ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ……..…….....461
Яглінська В. В., Дубініна Я. П.
ІНКЛЮЗІЯ ЯК ОСНОВА СУЧАСНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ.466
Приходько А. О., Трушевич Г.Б.
ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ: АНАЛІЗ КОНСТИТУЦІЇ УКРАЇНИ……...……469
Єргієва Н. О., Варнава У.В.
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ ВІД РОСІЙСЬКОЇ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ……...……474
Сухомлінова І. С., Варнава У.В.
РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ..…...……478

<u>Підсекція ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК</u>

Бандус Н. О., Цокур О.С.
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ТА МЕТОДИ ЙОГО ДІАГНОСТИКИ…….……483
Бойко В. В., Рябенко М. І.
ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ НАРКОГЕННИХ РЕЧОВИН СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ……..……486
Ву Зієп Лінь, Вєйландє Л.В.-В.
МОНІТОРИНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ВИЩОЇ ОСВІТИ……491
Коврига О.О., Нагорна Н.В.

ПРОБЛЕМА ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ЗВО……..……494
Краснощок С.В., Вєйландє Л.В.-В.
ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРАВОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ……..……498
Ларюкова А. В., Павлова В.В
РОЛЬ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЇ В СТАНОВЛЕННІ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА…….…502
Пустовий І.А., Павлова В.В.
ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЗВО: СКЛАДОВІ КОМПОНЕНТИ...506
Рабошапко А.О., Павлова В.В.
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ДІЛОВИХ ІГОР У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ……...…509
Артеменко А.О., Нагорна Н.В.
МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……...……513
Краснощок А.В., Нагорна Н.В.
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ...517
Волкова В.О., Павлова В.В.
СУТНІСТЬ МЕТОДУ КОНКРЕТНИХ СИТУАЦІЙ (CASE-STUDY) ЯК ІННОВАЦІЙНОГО МЕТОДУ НАВЧАННЯ……....520
Іконому Х.-Л., Нагорна Н.В.
МЕТОДИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ……...……..524
Приказюк А.Р., Павлова В.В.
ПРОБЛЕМИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ……..528
Чебан С.В., Нагорна Н.В.
ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ……...……...531

Підсекція «ПРАКТИЧНА ТА КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ»

РОЗЛАДИ, ВИКЛИКАНІ ВЖИВАННЯМ АЛКОГОЛЮ. ЇХ ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА

Авраменко О.І.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Розлади, пов'язані зі вживанням алкоголю є дуже поширеними. Понад 14 мільйонів дорослих у США має такі розлади – це приблизно 1 з кожних 18 людей у цій віковій групі. Щороку через зловживання алкоголем в Україні помирає понад 40 тисяч людей, але точної статистики розладу вживання в Україні немає. Дослідження медичного журналу Ланцет (The Lancet) вказує, що за 2016 рік алкоголь став причиною 2,8 мільйонів смертей у світі і був однією з провідних причин загибелі, хвороб і каліцтв серед людей віком 15-49 років [3].

Останні роки увесь світ перебуває у стані сильного напруження та стресу, через ряд певних обставин, що склались незалежно від людського бажання. Відповідно до соціологічного опитування, яке провели у Київському міжнародному інституті соціології за останні 2 роки українці майже вдвічі частіше переживали смерть близьких, порівняно з періодом до пандемії з 2013 по 2019 рік.

Довгий період ізоляції, економічна криза, стрес через втрату роботи, загроза життю, втрата оселі, необхідність переїздити до іншої країни - всі ці фактори довгий період часу впливали на психіку людей, спричиняючи високий рівень конфліктів та низький рівень задоволеності життям [1].

Вживання алкогольних напоїв викликає у людини стан ейфорії, душевного задоволення, зняття стресу. Як відомо, під час вживання алкоголю піднімається рівень серотоніну - "гормону радості". У зв'язку з теперішніми обставинами і умовами життя деякі люди почали у вживанні алкоголю бачити єдину можливість покращити сприймання навколишнього світу, позбутися стресу та напруги [2].

Питанню залежностей та розладів, що ними викликаються завжди цікавилась велика кількість психологів починаючи з Зигмунда Фройда та Вільяма Галстеда ще в XIX сторіччі і продовжуючи працями Томаса Маклаллана та Арнольда Вашингтона кінця XX - початку XXI сторіччя. В сучасному суспільстві, питання алкогольних залежностей та, зокрема, розладів, викликаних вживанням алкоголю досліджують багато психологів, до яких належать: Осипян Артем, Козінчук Андрій та багато інших.

Мета роботи: вивчення та дослідження виникнення, етіології, інтервенції розладів, викликаних вживанням алкоголю.

Об'єкт дослідження: розлади, викликані вживанням алкоголю.

Предмет дослідження: класифікація, етіологія, інтервенція розладів, викликаних вживанням алкоголю.

Методики дослідження:

1. MAST (Michigan Alcoholism Screening Test) - тест на алкоголізм, розроблений в університеті штату Мічіган - складається з 24 запитань, має чутливість 90% і точність

80%.

2. AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) - тест, який виявляє порушення, пов’язані із зловживанням алкоголю.

3. CAGE - складається з 4 запитань, має чутливість 85-94% і точність 79-88%.

База дослідження. Дослідження проводилося в онлайн-форматі.

Контингент дослідження. В дослідженні взяло участь 24 реципієнти у віковій категорії від 18 до 22 років.

За результатами методики MAST (Michigan Alcoholism Screening Test), призначеної для діагностики алкоголізму, можна зробити висновок, що з 24 реципієнтів, віком від 18 до 22 років, 79% опитаних не мають проблем з алкоголізмом; 17% можуть мати підозру на алкоголізм, а 4% опитаних ймовірно мають алкоголізм.

За результатами методики AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test), призначеної для виявлення порушень, пов’язаних із зловживанням алкоголю, можна зробити висновок, що з 24 реципієнтів, віком від 18 до 22 років, 92% опитаних не мають алкогольної залежності; 4% знаходяться в групі ризику; а ще 4% - можуть мати важку алкогольну залежність.

За результатами методики CAGE призначеної для діагностування алкогольної залежності, можна зробити висновок, що з 24 реципієнтів, віком від 18 до 22 років, 67% опитаних не мають проблем з алкоголізмом; 33% - можуть мати дану проблему.

Отже, можна зробити загальний висновок, що більша частина реципієнтів у віковій категорії від 18 до 22 років не мають наявних проблем з алкоголізмом: мінімум 67% опитаних не схильні до алкогольних захворювань; 79% опитаних не мають соціальних, професійних та сімейних проблем, пов'язаних із пияцтвом; 92% опитаних не мають

порушень, пов'язаних із зловживанням алкоголю. Можлива схильність до вживання алкоголю може бути діагностована лише у 4% опитаних.

Висновок: Алкоголізм - це нездорова залежність людини від споживання алкоголю. Виділяють три стадії алкоголізму: 1-а (компенсована, невротична); 2-а (субкомпенсованій, наркоманічній); 3-я (декомпенсована, енцефалопатична).

Класифікують розлади, викликанні вживанням алкоголю за допомогою Міжнародної Класифікації Хвороб одинадцятого перегляду. Відповідно до цієї класифікації розлади психіки та поведінки внаслідок вживання психоактивних речовин мають кодування F10-F19, де, F10 - розлади психіки та поведінки внаслідок вживання алкоголю.

Відповідно до етіології про причини й умови виникнення розладів, викликаних вживанням алкоголю, найбільш вразливі до алкоголю:

- люди з підвищеною чутливістю до алкоголю;
- люди, в яких батьки страждали на алкоголізм;
- особи самотні або з неповних родин;
- ті, що схильні до депресій або вороже налаштовані до всього, що їх оточує.

Інтервенція або психологічне втручання — це дії, що виконуються для досягнення змін емоцій і поведінки людини. В психології застосовуються такі види інтервенції, як підтримуюча, переучуюча та особистісно реконструктивна. Неефективність лікування хвороб, спричинених вживанням алкоголю сприяє розвитку алкогольних психозів.

За результатами всіх трьох методик проведених методик (MAST (Michigan Alcoholism Screening Test); AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test); CAGE) можна зробити загальний висновок, що більша частина реципієнтів у віковій категорії від 18 до 22 років не мають

наявних проблем з алкоголізмом: мінімум 67% опитаних точно не схильні до алкогольних захворювань; 79% опитаних не мають соціальних, професійних та сімейних проблем, пов'язаних із пияцтвом; 92% опитаних не мають порушень, пов’язаних зі зловживанням алкоголю. Можлива схильність до вживання алкоголю може бути діагностована лише у 4% опитаних.

Література

1. Лавринець Н. Військовий психолог розповів, чому небезпечно запивати стрес алкоголем. The Lime. 2022. : веб-сайт. URL: https://apostrophe.ua/ua/article/lime/learn/2022-10-19/voennyiy-psiholog- rassk azal-pochemu-opasno-zapivat-stress-alkogolem/48624

2. Новікова Л. Київський міжнародний інститут соціології. Стресові ситуації в житті українців, 2021. 2022. веб-сайт. URL : https://www.kiis.com.ua/? lang=ukr&cat=reports&id=1096&page=1&fbclid=IwAR2vMN86k1Bk-HfxJg5ACyIbrY_M4kX5Z5aIGOnfQyeKgZWUyYeGcRm3 GwU

3. New scientific study: no safe level of alcohol : веб-сайт. URL: https://www.healthdata.org/news-release/new-scientific-study-no-safe-level-alcohol

СВІДОМІСТЬ І НЕСВІДОМЕ У ПСИХІЦІ ТА ПОВЕДІНЦІ ЛЮДИНИ

Авраменко О.І.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Булгак Е. Д.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження пояснюється тим, що свідомість — це вища, найбільш розвинута і складна форма, відображення, яка властива тільки людині. Насамперед людська свідомість існує у формі думок, цілей, норм тощо, в яких знаходять своє відображення різноманітні предмети та їх властивості, а також відношення між ними.

Розуміючи особливості функціонування свідомого та підсвідомого, а також дослідивши як свідоме і несвідоме проявляються та впливають на психіку та поведінку людей у роботі з індивідами та групами можна досягти ряду переваг:

По-перше, свідомість нерозривно пов'язана з мовою. Наші думки втілюються у словах і мовних конструкціях, завдяки йому вони можуть зберігатися і передаватися іншим людям. Сприймаючи слова або речення, сказані чи написані кимось іншим, людина перетворює їх у форми своєї свідомості.

По-друге, свідомість існує не лише в індивідуальній формі, тобто у формі понять або ідей якоїсь окремої людини, але й у груповій формі (наприклад, національної чи класової) та суспільної свідомості.

По-третє, головною функцією свідомості є пізнавальна, або відображувальна, тобто здатність індивідуума одержувати знання про навколишній світ і про себе. Ці знання у міру необхідності актуалізуються, відтворюються та слугують засобом реалізації інших функцій свідомості.

Мета роботи: вивчення та дослідження свідомого та несвідомого в психіці та поведінці людини.

Об'єктом дослідження виступають свідоме і несвідоме.

Предмет дослідження полягає в проявах свідомого і несвідомого в психіці та поведінці людини.

Методи дослідження. Методологічною основою дослідження є загальнонаукові та спеціальні методи

пізнання, вибір яких зумовлений особливостями мети і завдань, об'єкта і предмету.

Короткий виклад основного матеріалу докладу. Свідомість – це функція головного мозку людини, яка полягає у відображенні об'єктивних властивостей предметів і явищ навколишнього середовища, процесів, що відбуваються у ньому, своїх дій, у передбаченні та прогнозуванні їх наслідків, а також у регулюванні взаємозв'язків людини із природою і соціальною дійсністю. Свідомість людини є найвищим рівнем психіки, її виникнення обумовлене трудовою діяльністю в умовах колективного спілкування [2].

Свідомі процеси мислення характеризуються такими характеристиками:

- Навмисність.
- Керованість.
- Серійність.
- Доступність розуміння.

Бути у свідомості означає робити те, що збираєшся робити, і обирати способи, якими будеш це здійснювати, враховуючи обставини та своє становище [3].

За допомогою свідомих процесів людина отримує знання. У структуру свідомості входять наступні пізнавальні процеси:

1. Мислення. Воно дозволяє вирішувати виникаючі питання за допомогою знань і досвіду.
2. Пам'ять. Зберігає в собі образи минулого, накопичений досвід, дозволяє звертатися до них.
3. Уява. Дозволяє будувати абсолютно нові образи, вигадувати нові ідеї.
4. Відчуття. Відповідають за отримання відомостей про світ за допомогою органів почуттів.
5. Сприйняття. Це те, як ми самі сприймаємо навколишню дійсність, наше ставлення до неї [1].

Види свідомості:

- Індивідуальна -відображає індивідуальне буття індивіда і його в тій чи іншій мірі суспільне буття через посередництво

- Суспідомість людини є найвищим рівнемльна - несе в собі загальний зміст, притаманний всій масі індивідуальних свідомостей. Суспільна свідомість виступає в різних формах: суспільно-політичні погляди та теорії, правові погляди, наука, філософія, мораль, мистецтво, релігія [2].

Свідомість виконує певні функції — відбивну, креативну, перетворюючу, оцінну, рефлексивну, регуляторну, комунікативну.

Завдяки свідомості людина глибше розуміє світ, розуміє те, що не можна побачити з безпосереднього спостереження, людина може робити висновки і висновки. Різноманітні і різноманітні явища життя людини свідомість конструює, інтегрує, збирає в цілісний спосіб буття, роблячи людину Людиною. В основі структури свідомості лежить інтелект, який являє собою психічні здібності, знання і вміння, необхідні при вирішенні розумових завдань. До психічних здібностей інтелекту відноситься мислення, властивості пам'яті, властивості уваги, властивості сприйняття, а основним елементом свідомості є знання. Ерудиція, компетенції, навички розумової роботи, безумовно, впливають на інтелект, але рівень його залежить ще і від результату засвоєнні культури, освоєння духовних загальнолюдських цінностей [1].

Несвідоме – це сфера психічного відображення, в якій образ дійсності і ставлення до цієї дійсності суб'єкта не є предметом спеціальної рефлексії; це сукупність мимовільних психічних процесів, система вроджених безумовно-рефлекторних реакцій [3].

Несвідоме - це початковий рівень психіки, сукупність психічних проявів, в яких людина не віддає собі звіту. Воно включає в себе бажання, імпульси, нахили, звички, якими індивід не керує з тієї причини, що в їх відношенні відсутній суб'єктивний свідомий контроль [1].

У область несвідомого входять психічні явища, що у сні (сновидіння); реакції у відповідь, які викликаються невідчутними, але реально впливають подразниками; рухи, що були у минулому свідомими, але з повторення автоматизовані і тому неусвідомлювані; деякі спонукання до діяльності, у яких відсутня свідомість мети та інші.

Наукове розуміння проблеми несвідомого поділяється на два основні напрямки: теорію психоаналізу (родоначальник З. Фрейд) та теорію несвідомої психологічної установки.

Сучасні уявлення про феноменологію несвідомого передбачають, що в зоні ясного усвідомлення знаходить своє відображення лише мала частина всіх одночасно надходять із зовнішнього та внутрішнього середовища організму сигналів. Ці сигнали використовуються людиною для усвідомленого керування своєю поведінкою. Інші сигнали також використовуються організмом для регулювання деяких процесів, але на підсвідомому рівні. У разі обставин, утрудняють вибір стратегії поведінки людини, потребують нового способу рішення, вони потрапляють у зону ясної свідомості, але щойно рішення прийнято, стратегія знайдено, управління поведінкою передається у сферу несвідомого. У цьому свідомість звільняється на вирішення нових завдань. Поведінкові акти несвідомому рівні регулюються неусвідомлюваними біологічними механізмами. Вони спрямовані на задоволення біогенних та соціогенних потреб, на збереження організму та виду [3].

Висновок. Виходячи з усього дослідження, можно стверджувати, що проблеми свідомого і несвідомого в

психіці та поведінці людини активно досліджувались вченими. Активне вивчення почалось з часів Зигмунда Фройда та його учнів, продовжуючи рядом вчених, до яких належать: Еріх Фромм, А. Маслоу, В. Франкл, К. Рождерс, Мілтон Дж. Еріксон, П. Вацлавік, Дж. Хейлі, Дж. Гріндер і Р. Бендлер та інщі. Сьогодні світ психологічної науки робить цілеспрямовані і осмислені кроки до тієї галузі знань про механізми несвідомого, що до XX століття перебувало за межею уявлень про людську психологію.

Через свідомість явища навколишнього світу відображаються в психіці людини. В область свідомого входять всі знання про дійсність. Свідомість дає можливість людині вести цілеспрямовану діяльність. Несвідоме впливає на всі дії, стану, почуття людини. У людей є несвідоме мислення, несвідома пам'ять, несвідомі відчуття і сприйняття і т.п.

Література

1. Короткий конспект по темі «Свідомість і несвідоме». ALEXUS 2021. : веб-сайт. URL: https://alexus.com.ua/korotkij-konspekt-po-temi-svidomist-i-nesvidome/ (дата звернення: 04.04.2023)

2. Матієнко Т.В., Пасько О.М. Психіка та свідомість. Одеса, 2018

3. Співвідношення свідомої і неусвідомлюваної в психіці людини. FreeStyle, 2022 : веб-сайт. URL: https://freestyle.in.ua/spivvidnoshennya-svidomo%D1%97-i-neusvidomlyuvano%D1%97-v-psixici-lyudini/(дата звернення: 04.04.2023)

ВПЛИВ СІМ'Ї НА ФОРМУВАННЯ ХАРАКТЕРУ ДИТИНИ

Акімова О.О.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної
та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. Останнім часом все більша увага приділяється дослідженню сім'ї, особливо в контексті сімейних взаємин взагалі і сімейного виховання зокрема. Як відомо, сімейне середовище здійснює величезний вплив на виховання, освіту і становлення будь-якої людини. При цьому, можна стверджувати, що сім'я – це фундамент на якому будуватиметься все подальше життя людини.

Сім'я виступає одним із головних інститутів виховання. Це пояснюється тим, що в ній дитина перебуває протягом значної частини свого життя, і по тривалості свого впливу на особистість жоден з інших інститутів виховання не може зрівнятися з сім'єю. У сім'ї формуються основи особистості дитини.

Для сучасного суспільства проблема сім'ї як першого виховного інституту має першорядне значення, тому що від її стану залежить відтворення населення, збереження, створення і передача культури та досвіду молодшому поколінню. Виховний вплив батьків на дитину дуже стійкий і залишається на все життя.

Питаннями батьківсько-дитячих стосунків, впливу сім'ї на особистість дитини займаються фахівці з різних сфер науки – психологи, педагоги, філософи тощо. Слід відзначити, що перші спроби дослідження впливу сімейного

виховання на формування та розвиток особистості робилися ще в XVI – XVIII ст. Свій вклад у дане питання зробили світові класики Ф. Рабле, Ж.-Ж. Руссо, Дж. Локк, Й. Г. Песталлоці та інші, менш відомі, але талановиті педагоги, психологи, літератори, наукові праці яких містили багато спостережень і порад батькам. До загальних проблем сімейного виховання неодноразово зверталися такі видатні педагоги та вчені минулого, як К. Д. Ушинський, М. І. Пирогов, П. Ф. Лесгафт, О. В. Духнович, А. С. Макаренко, В. О. Сухомлинський, а також сучасні вчені Т. В. Андреєва, О. В. Безлюдний, В. С. Богданов, Т. С. Гаміна, А. В. Дем'яненко, Т. О. Довженко, З. Г. Зайцева, Л. О. Йовенко, Л. А. Кулик, Н. Д. Левітов, М. А. Манойлова, С. О. Мащак, О. І. Моховська, А. М. Новіков, Л. В. Помиткіна, Н. В. Саранчук, О. В. Семеног, А. С. Співаковська, В. Л. Федяєва, А. І. Шкурін, О. О. Яременко та інші.

Мета дослідження – дослідити теоретичні та практичні аспекти впливу сімейного виховання на формування особистості дитини.

База дослідження. Дослідження проводилося в шкільних навчальних закладах міста Одеса: ЗОШ № 56 (вул. Тініста, 1) та ЗОШ №90 (вул. Велика Арнаутська, 2б).

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для підготовки лекційних та семінарських занять з загальної психології, психології особистості, вікової та педагогічної психології.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виховання дітей – це одна з найважливіших функцій родини. Вона забезпечує належні матеріальні та педагогічні умови для фізичного, морального й духовного розвитку дитини, становлення особистості.

У педагогічному словнику сімейне виховання тлумачиться як одна з форм виховання дітей, що поєднує

цілеспрямовані педагогічні дії батьків та інших родичів з повсякденним впливом сімейного побуту, школи, засобів масової інформації, соціального та природного оточення [1, с.402].

При цьому, як відзначає Л. А. Кулик, метою сімейного виховання дитини є формування якостей і властивостей особистості, які допомагають гідно долати труднощі й перепони, що трапляються на життєвому шляху. Досвід численних поколінь засвідчує, що до таких якостей й властивостей належить фізичне здоров'я, розвинутий інтелект, працьовитість, моральність, духовність, готовність до сімейного життя. Саме вони й складають головну мету виховання дитини [4, с. 24].

Виходячи з аналізу теоретичних джерел, можна дати наступне визначення сімейного виховання: це цілеспрямований, організаційний процес формування особистості дитини під керівництвом батьків та близьких родичів, що забезпечує гармонійний розвиток особистості та підготовку її до трудової й громадської діяльності, використовуючи засоби любові до дитини, раціонального режиму, слова, праці, усної народної творчості та національних традицій, звичаїв, обрядів, покарання та заохочення тощо [3, с.102].

Слід підкреслити, що у сімейному вихованні реалізуються основні принципи виховання: природовідповідність, гуманізм, культуровідповідність, урахування статевих, вікових, індивідуальних особливостей, творче ставлення до дійсності, систематичність, утвердження оптимізму, залучення до праці, виховання в колективі.

Педагогічна сутність і значення сімейного виховання полягає в тому, що дитина з раннього віку, тобто з часу, коли вона найбільш піддається впливу, виховується без насильства з боку дорослого, непомітно для неї, адже

моральні, естетичні, трудові якості прищеплюються їй поступово. Основна мета сімейного виховання – цілеспрямований і систематичний вплив на розум, душу, тіло дитини, прищеплення їй якостей повноцінної, розумної особистості, формування порядного, гідного представника своєї нації, свідомого і палкого патріота України.

Ми підтримуємо українську дослідницю О. В. Семеног, яка відзначає такі функції сімейного виховання як засобу формування особистості: духовно-моральну, пізнавальну, комунікативно-інформативну, емоційно-естетичну, конструктивну, суспільну, організаційну, виховну, соціалізуючу, гуманістичну [6, с.21].

Велику роль у процесі виховання підростаючого покоління грає стиль сімейного виховання. Поняття «стиль сімейного виховання» належить у педагогічній літературі до широкого та багатозначного понятійного апарату дитячо-батьківських взаємин. Під стилем сімейного виховання розуміється багатомірне утворення, яке включає ставлення батьків до дитини та переживання цього ставлення (емоційний компонент), особливості сприйняття та розуміння характеру дитини (когнітивний компонент), поведінкові стереотипи, які практикуються відносно дитини (поведінковий компонент). Емоційний компонент дослідники вважають найважливішим, визначаючим. Батьківський стиль - це узагальнені, характерні, ситуаційно неспецифічні способи спілкування даного батька з даною дитиною, це образ дій стосовно дитини [5, с.115].

Науковці, визначаючи стилі відносин батьків і дітей, традиційно спираються на чотири основні: авторитарний, демократичний, ліберальний і потуральний. Водночас батьки в родині не завжди практикують однаковий стиль виховання. Батько, як правило, більш твердий і авторитарний у порівнянні з матір'ю. Тому батько і мати можуть взаємно доповнювати, а можуть і підривати

виховний авторитет один одного.

В свою чергу, методи сімейного виховання – це способи, шляхи, за допомогою яких досягається виховна мета, здійснюється цілеспрямований педагогічний вплив батьків на свідомість і поведінку дітей для реалізації бажаного змісту [2, с. 210].

Методи сімейного виховання можна розподілити на дві групи. До першої групи належать методи повсякденного спілкування, ділової, довірливої взаємодії і взаємовпливу, а також метод поваги до особистості дитини і метод переконування. Другу групу утворюють методи педагогічного і психологічного впливу на дитину з метою корекції її свідомості та поведінки: метод звернення до свідомості, метод звернення до волі та вчинків. Звертатися до свідомості можна за допомогою роз'яснення, збудження, актуалізації психологічного стану, радості, мрії, зняття напруги у взаєминах. До почуттів фахівці радять звертатися шляхом апеляції до совісті, почуття справедливості, естетичного почуття, самолюбства, співчуття і милосердя, страху та безстрашності, відрази та огидності. Звернення до волі, вчинку потребує навіювання, переконування, заохочення, покарання.

Отже, методи сімейного виховання становлять сукупність способів виховних взаємин батьків з дітьми, що допомагають останнім розвивати свою свідомість, почуття і волю, активно стимулюють (заохочують) формування поведінки, організацію самостійної життєдіяльності, повноцінний моральний і духовний розвиток.

В практичній частині дослідження впливу сімейного виховання на формування особистості дитини була застосовувана методика «Батьків оцінюють діти» І. А. Фурманова. Опитувальник містить 120 тверджень, які дозволяють отримати інформацію по 18 шкалам. Використання цієї методики дозволяє виявити наявність

проблем в сімейному вихованні. У дослідженні прийняло участь сорок учнів 7-8-х класів ЗОШ № 56 та ЗОШ №9.

Отже, за рівнем протекції (скільки сил, уваги, часу батьки приділяють вихованню дитини) отримано наступні дані: гіперпротекцію виявлено у 10% опитаних (батьки приділяють дитині дуже багато часу, сил і уваги, виховання стало центральним справою їх життя); гіпопротекція спостерігається у 30% сімей (це ситуація, при якій дитина виявляється на периферії уваги батьків.

Ступінь задоволення потреб дитини, тобто якою мірою діяльність батьків націлена на задоволення матеріально-побутових, так і духовних потреб дитини виявлено наступним чином: потурання притаманне 5% опитаних дітей, тобто батьки прагнуть до максимального і некритичного задоволення будь-яких потреб дитини, «балують» її, будь-яке його бажання для них – закон; ігнорування потреб дитини виявлено у 15% опитаних (даний стиль виховання характеризується недостатнім прагненням батьків до задоволення потреб дитини, частіше страждають при цьому духовні потреби, особливо потреба в емоційному контакті, спілкуванні з батьками).

Наступна шкала оцінювання – вимоги та обов'язки дитини. Так, надмірність вимог-обов'язків не виявлено у жодного з опитаних, тобто непомірні вимоги ніхто з батьків не ставить. В свою чергу недостатність вимог-обов'язків дитини виявлено у 75% опитаних. У цьому випадку дитина має мінімальну кількість обов'язків у родині. Дана особливість виховання проявляється у висловлюваннях батьків про те, як важко залучити дитину до будь-якої справи по дому.

За шкалою «ступінь самостійності дитини», тобто, можливість самому вибирати спосіб поведінки, були отримані наступні результати: надмірність вимог-заборон діагностовано у 5% опитаних дітей, тобто батьки

пред'являють велику кількість вимог, що обмежують свободу і самостійність дітей; недостатність вимог-заборон до дитини виявлено у 10% опитаних, тобто батьки не хочуть або не можуть встановити які-небудь рамки в поведінці цих дітей.

Щодо міри покарань, застосовуваних до дитини батьками, за невиконання сімейних вимог отримано наступні дані. Так, надмірність санкцій притаманна 10% опитаних дітей. Для цих батьків характерна прихильність до застосування суворих покарань, надмірне реагування навіть на незначні порушення поведінки. Тип виховання цих батьків - «жорстоке поводження з дитиною». В свою чергу, мінімальність санкцій виявлено у 35% опитаних дітей. Їх батьки воліють або зовсім обходитися без покарань, або застосовують їх украй рідко. Вони сподіваються на заохочення, сумніваються в результативності будь-яких покарань.

Нестійкість стилю виховання притаманна для 45% сімей. Оцінки за цією шкалою дозволяють говорити про різку зміну стилю, прийомів виховання. Вони свідчать про «хитання» батьків – від дуже суворого до ліберального стилю а потім, навпаки. Характеризують нестійкість емоційних відносин в сім'ї. Нестійкість стилю виховання сприяє формуванню таких рис характеру, як упертість, схильність протиставляти себе будь-якого авторитету. Слід звернути увагу на те, що виховну невпевненість батьків діагностовано у 10% опитаних дітей, тобто в цих сім’ях відбувається перерозподіл влади в сім'ї між батьками і дитиною на користь дитини. Проекцію на дитину власних небажаних якостей виявлено у 20% опитаних школярів. У їх сім’ях, ведучи боротьбу з дійсними або уявними якостями у дитини, батьки витягують з цього емоційну вигоду для себе. Батьки багато і охоче говорять про свою непримиренну і постійну боротьбу з негативними рисами і слабкостями

дитини, про заходи покарання, які вони у зв'язку з цим застосовують. Винесення конфлікту між подружжям у сферу виховання дітей діагностовано у 65% опитаних, отже, конфліктність у взаєминах між подружжям – нерідке явище навіть у відносно стабільних сім'ях.

Слід відзначити, що такі характеристика сімейного виховання, як «розширення сфери батьківських почуттів», «перевага дитячих якостей», «фобія втрати дитини» та «нерозвиненість батьківських почуттів» не виявлені в жодній із сімей.

Висновки. Сьогодні відбувається переосмислення сутності самого процесу сімейного виховання: необхідність виходити з власне педагогічного досвіду батьків; урахування досягнень вітчизняних і зарубіжних учених у галузі сім'ї, сімейного виховання; використання історично усталених цінностей народного сімейного виховання, його форм, методів, прийомів і засобів. Результати, отримані за діагностичною методикою «Батьків оцінюють діти», показали, що серед опитаних дітей у 75% спостерігається недостатність вимог-обов'язків, у 65% дітей виявлено винесення конфлікту між подружжям у сферу виховання, у 45% опитаних дітей в сім'ях нестійкі стилі виховання. Всі ці фактори впливають на формування особистості дитини.

Література

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.

2. Зайцева З. Г., Кобзарь Б. С. Педагогічний словник для молодих батьків. Київ : ДЦССМ, 2003. 348 с.

3. Йовенко Л. І. Суть та функції родинного виховання українців / Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2008. Вип. 24. С. 101-107.

4. Кулик Л. А. Сімейне виховання. Київ : Либідь, 2006. 317 с.

5. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ: «НАУ-друк», 2010. 270 с.

6. Семеног О. В. Використання родинних виховних традицій у навчальних закладах України / Шлях освіти. 1998. № 2. С. 21-23.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я

Аль-Халаібех М.М.
студентка 4 в.о. курсу бакалавра ФПСР
спеціальність 053 «Психологія»
Керівник: **Булгак Е.Д.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології ФПСР.

Актуальність дослідження. Сучасний стан наук про здоров'я в Україні характеризується поступовою зміною оздоровчої парадигми: акцент переноситься з лікування хвороб на їхню профілактику та пропаганду способів збереження і зміцнення здоров'я. При цьому спостерігається відповідна зміна вектора інтересу дослідників від аналізу різноманітних атрибутів хвороби до вивчення здоров'я та чинників його формування, серед яких особливе місце посідають питання індивідуальної відповідальності людини за стан свого здоров'я. З огляду на низький рівень культури самозбереження, а також складну та багатовимірну природу феномена здоров'я, слід визнати недостатню розробленість у вітчизняній психології теорії здоров'я, його психологічних механізмів та важливих чинників, що формують ставлення до власного здоров'я.

Зазначимо, що тема є актуальною і ще тому, що Україна зараз переживає найтяжчі часи: війна привнесла багато факторів, що загрожують життю та здоров'ю людей, а саме це впливає на переформування власного погляду на здоров'я та способів його збереження.

Мета: вивчення та дослідження особливостей емоційних та психосоціальних чинників ставлення до здоров'я

Психологія здоров'я - науковий і клінічний напрям усередині сучасної психології, що розглядає здоров'я з системних позицій, де хвороба виступає тільки як спеціальний випадок здоров'я. Здоров'я розглядають як інтегративну характеристику особистості, що охоплює як її внутрішній світ, так і всю своєрідність взаємовідносин з оточенням, що включає в себе фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини та мінливими умовами середовища, що постійно змінюються. Причому, його не слід розглядати як самоціль; воно є лише засобом для найповнішої реалізації життєвого потенціалу людини.

Згідно з цим, Д. Сієрес та В. Гавідія виділяли наступні характеристики основних типів індивідуальних концепцій здоров'я [4]:

1. Здоров'я - це відсутність хвороб і володіння ідеальним станом благополуччя залежно від гарної фізичної конституції або народження в певному місці. Акцент робиться на фізичне здоров'я, де всі індикатори здоров'я від людини не залежать.

2. Здоров'я це відсутність хвороб і володіння ідеальним станом благополуччя, але причини зміни стану здоров'я залежать від поведінки самої людини, де до уваги беруться психічні та ментальні складові благополуччя.

3. Здоров'я як показник якості життя це щось динамічне, балансуюче, інструментальне вимірюване, однак

ресурси здоров'я визначені при народженні. При цьому індивідуальне здоров'я походить не від самої людини, а ззовні, де як постійний чинник також присутнє навколишнє середовище.

4. Здоров'я - це здатність до розвитку, динамічний процес, що складається із серії заходів, які вдосконалюються і розвиваються під час їхнього використання. Індивід із таким типом індивідуальної концепції здоров'я орієнтований на те, що причини здоров'я та хвороб людей спричиняються ними самими, оскільки кожен сам відповідальний за своє здоров'я. Людина з такою індивідуальною концепцією здоров'я здатна розвивати свої здібності та ресурси, тим самим не тільки уникаючи хвороб.

Так вченими було запропоновано чотири групи індикаторів психічного здоров'я: соціологічна орієнтація; суб'єктивне благополуччя; гуманістична орієнтація, яка показує майстерність, компетентність, тобто позитивні критерії; робоче визначення психічного здоров'я, що охоплює психіатричні симптоми та прояви [1].

З огляду на цей пункт критерії здоров'я людської популяції, крім індивідуальних властивостей людей, які її складають, включають рівень народжуваності, здоров'я нащадків, генетичну різноманітність, пристосованість населення до клімато-географічних умов, готовність до виконання різноманітних соціальних ролей, вікову структуру і тощо.

Враховуючи вище зазначене, в психології існує два основні напрями в дослідженнях уявлень про здоров'я - дослідження грамотності у сфері здоров'я та дослідження соціальних репрезентацій здоров'я.

Відмінною рисою на проблему ставлення до здоров'я в рамках дослідження грамотності у сфері здоров'я є наявність виховного та навчального впливу, тобто розроблення технологій його формування та розвитку.

Згідно зі спеціальною теорією соціальних репрезентацій здоров'я, дане поняття розглядається система цінностей, ідей практик здорового способу життя і тіла, яка призначена для того, щоб орієнтувати індивідів у соціальному і матеріальному світах у рамках цього питання, а так само для полегшення інтергрупових комунікацій між індивідами [3].

Зазначимо, що у межах цих двох напрямів при дослідженні ставлення до здоров'я, за аналогією до поняття "внутрішня картина хвороби", науковцями було сформовано поняття "внутрішня картина здоров'я". Отже, внутрішня картина здоров'я - це своєрідний еталон здорової людини, здорового органа, або частини тіла, який може бути досить складним і включати різні елементи у вигляді образних уявлень і логічних узагальнень, а взаємодія цих структур може характеризуватися яскравою емоційною реакцією.

Здебільшого структура теоретичного конструкту "ставлення до здоров'я", як одного з елементів самозбережувальної поведінки, що володіє всіма характеристиками, притаманними психічному ставленню, містить такі чинники:

- когнітивні чинники справляють як негативний, так і позитивний вплив на здоров'я та включають знання людини про здоров'я, критерії його оцінювання, знання про основні чинники ризику та анти-ризику;

- емоційні чинники зумовлені погіршенням фізичного або психічного самопочуття та відображають особливості емоційного стану, функціонування механізмів психологічних захистів людини, що пов'язано зі станом її здоров'я;

- поведінкові чинники характеризують особливості поведінки у сфері здоров'я, ступінь прихильності людини до здорового способу життя, а також переважаючі копінг-стратегії в ситуаціях, пов'язаних із його погіршенням.

Своєю чергою емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти ставлення відповідають трьом рівням психічного: оптимальному рівню, рівню обізнаності або компетентності людини в царині здоров'я та мотиваційно-поведінковому рівню [4].

Проте в сучасних тенденціях ставлення до здоров'я можна виокремити такі чинники:

- здорова людина сприймає здоров'я як природну даність, не акцентує увагу на цьому;

- зростання грамотності в царині здоров'я, що дає можливість уважно ставитися до прояву перших ознак порушення здоров'я, надає можливість займатися самолікуванням, що розвиває схильність до критичного осмислення інформації, коли медичний працівник не є єдиним експертом у царині охорони здоров'я [3];

- можливість узяти відповідальність на себе за збереження здоров'я, подбати про підтримання фізичної форми, дотримуватися принципів здорового харчування і прагнути робити вибір на користь безпечної поведінки;

- більшість людей починають вживати активних дій щодо збереження здоров'я тільки тоді, коли з'являються перші симптоми порушення здоров'я; - на сьогодні цінність здоров'я посідає третє-четверте місце в системі цінностей, поступаючись місцем кар'єрі та зростанню професійних навичок.

Формування ставлення до здоров'я - процес складний, суперечливий і мінливий соціальний процес, результат взаємодії соціально-економічного розвитку держави, рівня освіти і культури населення, а також його матеріального і духовного благополуччя та інших чинників життєдіяльності.

Зазначимо, чинники від яких залежить ставлення до здоров'я [4]: характеристиками довкілля, зокрема особливостями мікро- і макросередовища, а також професійного середовища, в якому перебуває людина; місце

проживання; сім'я, як мала група, де закладаються основи сприйняття здоров'я; соціальний статус; рівень освіти; професійна діяльність; індивідуально-психологічні та особистісні особливості людини, а також стан її здоров'я, статева приналежність [2].

Отже, проведене нами дослідження дозволило встановити емоційні та психосоціальні чинники ставлення до здоров'я у психологів: у разі соціальної або природної загрози життю, виникнення соціальних несприятливих чинників для життєдіяльності у психологів підвищується занепокоєння про власне здоров'я, у разі чого психологи починають демонструвати оптимальний рівень тривожності стосовно здоров'я з тенденцією до підвищення рівня турботи про власне благополуччя. Психологи вважають, що загалом їх дії і вчинки відповідають вимогам здорового способу життя, проте вони не досить ознайомлені з основними чинниками ризику та анти-ризику у сфері здоров'я. Нарешті, психологи демонструють високу значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, особливо термінальних.

Висновки. Поняття здоров'я можна розглядати з трьох боків: біологічного - здоров'я передбачає досконаліть саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, мінімум адаптації; соціального - здоров'я є мірою соціальної активності, діяльного ставлення людини до світу; особистісно-психологічного - здоров'я це стратегія життя людини, коли як спосіб подолання будь-якої хвороби використовується заперечення.

Отже, теоретичний аналіз ставлення до здоров'я показав, що в психології дане поняття визначається як матриця стійких соціокультурних еталонів здоров'я, психофізичний простір, де людина здатна оцінити свої біологічні, соціально-психологічні та духовні можливості,

що виражає її готовність до застосування цих знань як регуляторів свого психологічного та фізичного здоров'я.

Таким чином, аналіз та опис результатів на третьому етапі дослідження показав, що для психологів у формуванні ставлення до власного здоров'я ціннісно-мотиваційний чинник є найвагомішим, проте психологи не досить ознайомлені з основними чинниками ризику та анти-ризику у сфері здоров'я.

Література

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

2. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: навч. посібник. Київ, 2000. 126 с.

3. Магльований А., В. Бєлов, А. Котова. Організм та особистість. Діагностика та керування. Львів : Мед. газ. України, 1998. 250 с

4. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим: Навч. посіб. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; Ніжин: Міланік, 2007. 60 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ БРЕХНІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТИ

Арутюнян Д.А.
студентка 5 курсу бакалавра
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Данілова О.С.**
К.психол.н., доцент кафедри
практичної та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. Сьогодні, важливо вивчати психологічні аспекти брехні між жінками та чоловіками для того, щоб розуміти, як це може вплинути на стосунки між ними. Дослідниками давно досліджуються проблема, причини та види брехні. Її розглядали такі психологи: П. Екман, Ж. Дюпра, В. В. Зіньківський, Ф. Л. Карсон, О. О.Жданова, Ю. В. Щербатих, Н. А. Бердяєв, А. Адлер, Е. Еріксон, Г. З Салліван, А. Ф. Лазурський, Н. Лазурський, Н.Мясищев, Б. Ф. Ломов. Проблема гендерних відмінностей у психології вивчається такими вченими як Д.В.Воронцов, Л.В.Штильова, Н.П.Реброва, Є.В.Іоффе, Ю.Є.Гусєва, Т.А.Шведчикова, Н.Б.Гафізова, І.С.Клеціна та ін. Вітчизняними класиками у вивченні проблем статеворольового виховання вважатимуться таких учених як Б.Г.Ананьев, И.С.Кон. Крім того, емпіричні дослідження психологічної брехні між жінками та чоловіками може допомогти виявити причини брехні та протидіяти стереотипам, що пов'язані зі статевою приналежністю у сучасному світі. Таким чином стереотип про те, що жінки більш схильні до обману, може бути шкідливим та призвести до несправедливих оцінок та поведінки щодо жінок. У теперішній час вивчення психологічних аспектів брехні з урахування гендерного аспекту буде корисним для всіх людей, оскільки підвищення розуміння процесу брехні може допомогти у кращому розумінні себе та інших, покращенні комунікації та зменшенні конфліктів у стосунках. Це може допомогти людям розуміти, як вони можуть бути обдурені та як відрізнити правдиві дані від брехні. Також, дуже важливо в інформаційній ері, коли швидкість та доступність інформації часто переважає її достовірність. Окрім того, психологічні аспекти брехні можуть мати значення в освіті та вихованні дітей, бути корисними для вивчення соціальних проблем. Розуміння того, як брехня використовується у політиці, мас-медіа,

рекламі та інших сферах може допомогти розвивати критичне мислення, що в свою чергу сприяє підвищенню рівня соціальної свідомості та здатності людей розуміти та аналізувати інформацію. Вивчення та дослідження психологічногоі аспекту брехні відіграють важливу роль у роботі психотерапевта та психологічному консультуванні. Розуміння того, як люди використовують брехню, може допомогти психологам та консультантам краще розуміти своїх клієнтів та розробляти ефективні терапевтичні стратегії. Також може мати практичне застосування для роботи зі свідками та підозрюваними в судових процесах. Розуміння того, як брехня впливає на поведінку та мовлення людини, може допомогти судовим експертам у виявленні брехні та побудові доказів. Нами була здійснена спроба дослідити який вид брехні дорослі чоловіки і жінки використовують в повсякденному житті. Було проведено дослідження застосовано 2 методики та «Види брехні»-методика І.П. Шкуратувої та методика діагностики самооцінки мотивації схвалення Марлоу-Крарауна. Для оцінки гендерних відмінностей використано розрахунок критерію Манна-Уітні У нашому дослідженні приймали участь 40 дорослих людей. З них 20 чоловіків та 20 жінок віком від 35-55 років. Сімейний статус опитаних різний. 12 осіб перебувають у офіційному шлюбі, 2 вдови, інші опитані офіційно розлучені, але 10 осіб перебувають у час у цивільному шлюбі. Дослідження проводилось серед працівників підприємства АТ «Одесагаз». Досліджувані проходили тести в онлайн форматі.

Результати отримані в ході дослідження. Розглянемо результати за методикою Шкуратової «Види брехні» показали, що на підприємстві, незалежно від статі, що на думку опитаних, найчастіше використовують і допускають у своєму житті застосування наступних видів брехні: брехня-замовчання, етикетна брехня, брехня-

самопрезентація. Показники використання «етикетної брехні» серед опитаних жінок склала 80%, а серед чоловіків 30%. Показники використання «брехні-замовчування» серед опитаних чоловіків склав 75%, а серед жінок 35%. Показники використання «брехні-самопрезентації» для чоловіків склала 40%, а для жінок 30%. Отримані результати за допомогою методики діагностики самооцінки мотивації схвалення свідчать, що жінки на підприємстві мають значно вищу мотивацію схвалення з боку інших людей - 80%. Серед чоловіків 20%.

Висновок. Таким чином, значущі гендерні відмінності відзначаються за факторами: етикетна брехня та брехня-умовчання. «Брехня-умовчання» - вид брехні, який чоловіки, на їхню думку, використовують найчастіше. Жінки найчастіше використовують «етикетну брехню». На підприємстві АТ «Одесагаз»(м. Одеса) серед жіночого колективу ми можемо спостерігати значно вищу тенденцію до мотивації схвалення. Також, за результатами проведених досліджень та опитувань чоловіки підприємства вважають, що людям найчастіше доводиться брехати, щоб не зіпсувати відносини з оточуючими та щоб створити гарне враження про себе. Досить часто, на думку жінок, люди брешуть, щоб не засмучувати близьких. Аналіз достовірності відмінностей показав, що жінки частіше брешуть з метою припинення контролю з боку оточуючих, ніж чоловіки. Важливою причиною брехні є також «прикрашання» себе для створення гарного враження про себе. Так вважають 40% чоловіків та 30% жінок на підприємстві.

Література

1. Александров Ю.М. Концептуальна брехня та об'єктивна істина // Журнал "Діалог". 2013. №4. С. 15-19.

2. Десмонд Морріс. Біблія мови рухів тіла. [Пер. з англ. Н.Караєва]. Рига.: Ексмо, 2014 672 с.

3. Грушко Н. В. Психологія брехні як новий напрямок дослідження у соціальній психології. Серія «Психологія».№ 2.2014. С. 38-44.

4. Екман П., Фрізен У. Дізнайся брехуна за виразом обличчя / Пер. з англ. - СПб.: Пітер, 2014. 272 с.: Іл. (Серія "Сам собі психолог").

5. Екман П. Психологія брехні/П. Екман. К.: Пітер, 2017. 259 с.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД: ТЕОРІЯ, ДІАГНОСТИКА, КОРЕКЦІЯ.

Асауляк Ю.А.
студентка 4 ВО курсу , бакалавра ФПСР
спеціальність 053 Психологія
Керівник: **Булгак Е. Д.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Вивчення ПТСР є актуальним з кількох причин:

- Зростання кількості травматичних подій: У світі стаються все більше терористичних атак, війн, катастроф, природних стихійних лих, які призводять до травматичного стресу та ПТСР у великій кількості людей.
- Необхідність розвитку ефективних методів лікування: ПТСР може суттєво впливати на якість життя людини, тому важливо розвивати та вдосконалювати методи лікування цього розладу.
- Соціальна значимість: ПТСР може відбитися на соціальному та економічному розвитку країн, тому важливо вивчати імпакт цього розладу на суспільство в цілому.
- Потреба в попередженні: Вивчення ПТСР допомагає у попередженні виникнення цього розладу шляхом розвитку

та впровадження програм психологічної підтримки людей, які мають високий ризик досвідувати травматичні події.

У зв'язку з тим, що сьогодні на території України відбуваються військові дії та обумовлені їми міграційні процеси, проблема посттравматичних стресових розладів для нашої країни є дуже актуальною. Отже, вивчення ПТСР є дуже валивим для розвитку ефективних методів лікування, попередження виникнення цього розладу та зменшення його соціального впливу на суспільство.

Мета роботи: дослідження теоретичних аспектів ПТСР, включаючи його причини, симптоми, діагностику, методи лікування та профілактику.

Методи дослідження. Методологічною основою дослідження є загальнонаукові та спеціальні методи пізнання, вибір яких зумовлений особливостями мети і завдань, об'єкта і предмету.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - це психічний розлад, який розвивається внаслідок досвіду травматичної події або серії подій. Основними симптомами ПТСР є повторні спогади про травматичну подію, відчуття тривоги, роздратування та гіпервігілія (підвищена готовність до реагування на подразники). Цей розлад може суттєво погіршити якість життя людини і зменшити її здатність до нормальної соціальної і професійної діяльності. [2]

Вважають, що ПТСР як діагноз виник після війни у В'єтнамі, коли США зіштовхнулись із психологічними наслідками у військових цього збройного конфлікту. Так, у рамках лікування цього стану Американська психіатрична асоціація (АПА) офіційно ввела цей діагноз. Він доданий 1980 року в третьому виданні Діагностичної та статистичної настанови з психічних розладів (DSM-III) до категорії тривожних розладів. До цього ПТСР не був ідентифікований як розлад психічного здоров'я, і задля

позначення цього стану використовували близько 80 різних назв, включаючи ностальгію, солдатське серце («soldier's heart»), військовий шок, бойову втому, реакцію на бойовий стрес і багато інших. У ранньому уявленні про посттравматичні стресові розлади ПТСР-подібні симптоми вважали викликаними вродженою індивідуальною слабкістю, натомість нині цей стан розглядають як наслідок травматичної події, що виходить за межі звичного людського досвіду. Окрім того, важливим є також те, як індивід оцінює цю подію, яке значення їй надає. [5]

У когось цей стан розвивається і спричинює поглиблення недієздатності та тривалі труднощі. Дехто стає пригніченим та тривожним.

До 20 % осіб, що пережили травматичну подію, страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Особи з ПТСР продовжують переживати травматичний досвід у нічних жахах та флешбеках, почуваються відрізаними від сім'ї та друзів, уникають ситуацій, що нагадують їм про подію, а їхнє тіло, зазвичай, перебуває у стані «бойової готовності». Інтенсивність цих симптомів є різною для різних людей і може призводити до значної недієздатності. Мало в кого ПТСР може розвинутися через кілька місяців чи навіть років після травми. Ця відкладена форма ПТСР є менше поширеною. [1]

Особи, що страждають на ПТСР, ще і ще раз переживають травматичну подію у своїй свідомості. Згадування травматичних подій не схоже на інші форми пригадування. Воно може спричиняти повторне переживання запахів, звуків та фізичних відчуттів (відоме як спогади тіла). Внаслідок цього деякі постраждалі починають почуватися і поводитися так, ніби травматична подія триває чи повторюється ще і ще раз. [1]

Особи з ПТСР схильні уникати нагадувань про травматичну подію тому, що вони «запускають» неприємні емоції та спогади.

Особи з ПТСР уникають розмов про травму і часто віддаляються від інших. Наслідки уникання можуть бути деструктивними: важко повернутися до праці, бувати в товаристві чи займатися хатніми справами. Так, особа може відчужитися від інших і згодом поринути у самотність та депресію. ПТСР ускладнює здатність розслаблятися. Особа постійно перебуває у стані «бойової готовності», передчуваючи ймовірну майбутню небезпеку, що ускладнює можливість звикнути до будь-чого. Симптоми містять:

- Труднощі у засинанні та підтримуванні сну.
- Дратівливість чи спалахи гніву.
- Складність концентрації.
- Постійний стан готовності до небезпеки.
- Надмірна стартова реакція. [1]

Із тих осіб, котрі пережили психотравмуючу подію, у значної частини «душевна рана», завдана психотравмою, не зможе загоїтися сама по собі з плином часу – щонайменше у 30% розвинеться захворювання, що увійшло до психіатричних діагностичних класифікацій під назвою посттравматичного стресового розладу (ПТСР). ПТСР є одним з найбільш поширених психіатричних розладів – щонайменше 7% осіб (5% чоловіків, 10% жінок) матимуть його протягом життя. [3]

Етапи надання медичної допомоги хворим з посттравматичним стресовим розладом:

1. Безпосереднє надання медико-психологічної допомоги у вогнищах катастроф і надзвичайних ситуацій.

2. Надання амбулаторної допомоги постраждалим в умовах психоневрологічних диспансерів і спеціалізованих центрів охорони психічного здоров’я.

3. Надання стаціонарної допомоги за свідченнями. У випадках розгорненої декомпенсованої форми посттравматичного стресового розладу в умовах відділень неврозів і пограничних станів психіатричних лікарень і психосоматичних відділень багатопрофільних загальносоматичних лікарень.

4. Реабілітаційний етап – в амбулаторних умовах психоневрологічного диспансеру і спеціалізованих центрів з подальшим санаторно-курортним лікуванням. У тих випадках, коли постраждалі потрапляють до лікувальних установ незабаром після дії психічної травми, спеціалізована допомога повинна надаватися негайно. [2]

При розвитку порушень психічної сфери, відповідних клінічній картині і діагностичним критеріям посттравматичного стресового розладу, рекомендовані наступні підходи терапії:

- Психотерапія, що розрахована на обмежений час
- У логотерапії В. Франкла
- Гештальттерапія
- Соматична терапія травми Пітера Левіна
- Раціонально-емотивна терапія (за А. Еллісом)
- Особистісно-орієнтована психотерапія (за К. Роджерсом)
- Тілесно-орієнтована психотерапія
- Методи психічної саморегуляції зі зняттям симптомів напруги та тривоги
- Когнітивна психотерапія
- Дебрифінг стресу.
- Психотерапія емоційних травм за допомогою руху очей (EMDR).

Профілактична психологічна допомога є найефективнішим засобом запобігання негативному впливу тяжкої психічної травми на психічне здоров’я людини, в тому числі розвитку посттравматичного стресу.

Система профілактики ПТСР складається з:

• психологічної підготовки (розвиток психологічної готовності та психологічної стійкості, управління психічними станами);

• психологічної корекції (подолання негативних психічних станів);

• психологічної реабілітації (відновлення, корекція і компенсація).

Профілактичні заходи щодо розвитку ПТСР і його ускладнень мають відбуватись згідно з принципом етапності та містити психокорекційні і психотерапевтичні заходи, а також своєчасне лікування хронічних соматичних і нервово-психічних захворювань, зменшення впливу негативних "професійних" чинників, поліпшення виробничо-побутових умов і сімейних стосунків, підвищення рівня інформованості щодо отримання спеціалізованої медико-психологічної допомоги тощо. [2]

У профилактиці розвитку ПТСР добре показали методи релаксації, Прогресивна м'язова релаксація за Ж. Джекобсоном, вправи на концентрацію та медитації.

Висновок. Виходячи з усього дослідження, можно стверджувати, що

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним психічним захворюванням, яке може виникнути після досвіду травматичної події, такої як бойові дії, насильство, сексуальне насильство, аварії тощо. Лікування та профілактика ПТСР є важливими з багатьох причин.

По-перше, ПТСР може значно погіршити якість життя людини. Симптоми ПТСР можуть включати в себе розлади сну, погіршення настрою, відчуття тривоги, фобії, паніку, болі у тілі тощо. Це може вплинути на роботу, особисті стосунки та загальний стан здоров'я. Лікування ПТСР може допомогти зменшити ці симптоми та покращити якість життя.

По-друге, ПТСР може призвести до серйозних наслідків, якщо не лікувати вчасно. Деякі люди з ПТСР можуть відчувати велику кількість стресу та тривоги, що може вплинути на рішення, які вони приймають та поведінку в загальному. Недостатня увага до лікування ПТСР може мати серйозні наслідки для самопочуття та фізичного здоров'я людини.

По-третє, лікування та профілактика ПТСР можуть покращити суспільні наслідки травматичних подій. Наприклад, розглянемо наслідки ветеранів, які повертаються додому після бойових дій. Якщо ці ветерани не отримують належного лікування та підтримки, їх ПТСР може призвести до серйозних наслідків для них та для суспільства в цілому. Лікування ПТСР може допомогти ветеранам повернутися до нормального життя.

Продовжуючи розглядати суспільні наслідки травматичних подій, важливо також звернути увагу на профілактику ПТСР. Це означає, що важливо попереджувати травматичні події та зменшувати їх вплив на людей, які їх переживають. Наприклад, шляхом запобігання насильства та травматичних ситуацій, збільшення розуміння та підтримки важливих факторів, таких як родина та громада, збільшення доступу до якісної медичної та психологічної підтримки.

Література

1. Мюллер М.. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 120 с.

2. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с.

3. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. // НейроNews, психоневрологія та нейропсихіатрія,1(36)’2012. https://neuronews.com.ua/ua/archive/2012/1%2836%29/article-586/psihotravma-ta-sprichineni-neyu-rozladi-proyavi-naslidki-y-suchasni-pidhodi-do-terapiyi#gsc.tab=0

4. Наказ Міністерства охорони здоров’я України 23.02.2016 No 121 Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованної) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад.

5. Сошенко Т., Габінська А. Ефективність психотерапії та фармакотерапії в лікуванні ПТСР у військовослужбовців і ветеранів. НейроNews, психоневрологія та нейропсихіатрія, 3(96)’2018 https://neuronews.com.ua/ua/archive/2018/3%2896%29/pages-32-36/efektivnist-psihoterapiyi-ta-farmakoterapiyi-v-likuvanni-ptsr-u-viyskovosluzhbovciv-i-veteraniv#gsc.tab=0

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ К ШЛЮБУ

Байклюк К.С.
Студентка 2(3) ск курсу, бакалавра ФПСР
спеціальність 053 Психологія
Керівник: **Булгак Е. Д.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Екстремально-нестабільна ситуація в країні несе вплив на всі сфери життя особистості, у тому числі на інститут сім'ї: статистику укладання шлюбів і надвисоку статистику розлучень, зміну

уявлень про шлюбне життя, образ партнера, появу нових форм і поглядів на шлюбне життя, розуміння готовності до шлюбу та інше.

Однією з причин цієї кризи є те, що багато молодих людей мають досить інфантильні або нереалістичні уявлення про шлюб та спільне існування з іншою обранною особистістю. Такий незрілий підхід призводить до ситуацій неготовності виконувати певні сімейні обов'язки в шлюбі, вирішувати спільні проблеми і нові завдання.

Таким чином, вивчення сучасних поглядів людей на готовність до шлюбу, підтримка статусу шлюбу у суспільстві є одним з найакутальніших завдань психології як науки.

Мета роботи: вивчення та дослідження психологічних особливостей готовності до шлюбу

Методи дослідження: Методологічною основою дослідження є загальнонаукові та спеціальні методи пізнання, вибір яких зумовлений особливостями мети і завдань, об’єкта і предмету.

Короткий виклад основного матеріалу докладу: Психологічна готовність до шлюбу – це стійкий стан особистості, що складається з системи соціальних та особистих установок, поглядів і сімейних цінностей, які орієнтовані на побудову позитивних подружніх стосунків. Психологічна готовність свідчить про те, що особистість знає, навіщо вступає в шлюб, чого чекає від сім'ї, які обов'язки готова виконувати [3].

Під психологічною готовністю до шлюбних відносин ми розуміємо інтегральну характеристику, що об’єднує психологічні мотиви, знання, вміння, навички і якості особистості, які забезпечують побудову відносин подружжя у шлюбі та виражені у когнітивному, мотиваційному, операційному, емоційному та поведінковому компонентах.

Психологічна готовність до створення сім'ї передбачає наявність багатьох різнопланових навичок та вмінь таких як: продуктивне спілкування, вміння пояснювати свої почуття, довіряти партнеру, створювати здоровий клімат в сім'ї, знаходити компроміс у складних конфліктних ситуаціях.

Розглядається готовність до шлюбу через призму певного комплексу аспектів таких як:

• формування комплексу, важливих для особистості, моральних принципів; готовність особистості прийняти нові обов'язки стосовно партнера та майбутніх дітей;

• готовність особистості до співпраці та спілкування; здатність пожертвувати собою заради партнера;

• наявність якостей, які допоможуть зрозуміти внутрішній світ людини (здатність до емпатії); • однаковий рівень культури почуттів і поведінки подружжя; вміння конструктивно вирішувати конфлікти, здатність до саморегуляції поведінки та психіки [3].

Вступ до шлюбу - це серйозний крок у житті будь-якої людини, який несе за собою безліч різноманітних наслідків, таких як: юридичні, соціальні, і, звісно, психологічні. Такий крок вимагає від особистості відповідального ставлення до своїх дій та формування подальших стосунків [1].

Відповідальність – це необхідна складова, атрибут зрілого вчинку. Видатний вчений-гуманіст двадцятого століття Е. Фромм вважав, наприклад, що турбота, відповідальність, повага і знання – це сукупність якостей зрілої людини. На відповідальний вчинок здатна лише людина, яка усвідомила цю свою єдиність і неповторність. Формування відповідальності йде рука об руку з розвитком автономності особистості та забезпеченням свободи прийняття рішень щодо самого себе [3].

Жодні близькі відносини між людьми неможливі без вміння приймати недоліки та особливості іншої людини. Близькі стосунки передбачають психологічну сумістність і прояв толерантності один до одного, особливо, коли мова йде про проживання подружжя на одній території і співіснування пліч о пліч напротязі багатьох років, на що, зазвичай, люди розраховують, вступаючи у сімейні стусунки. Отже одним з найголовнішим чинників психологічної готовності до шлюбу є здатність до прояву толерантності.

Толерантність –важлива складова зрілості особистості. У структурі загального феномена терпимості можна виділити два її види: сенсуального терпимість особистості і диспозиційна терпимість особистості [3].

Сенсуальна терпимість пов'язана зі стійкістю до дії соціального середовища, з ослабленням реагування на будь-які несприятливі фактор за рахунок зниження чутливості до його впливу [3].

У основі диспозиційної терпимості лежить принципово інший механізм, що забезпечує терпимість особистості при соціальних взаємодіях. В даному випадку мова йде про схильність, готовність до певної «терпимою» реакції особистості на середовище [3].

Потреба в саморозвитку є одною з основоположних складових психологічної зрілості до шлюбу. Постійні внутрішні, світоглядні зміни та розвиток допомагають залишатися для свого партнера та інших людей цікавим протягом багатьох років. Наявність спільних інтересів і амбіцій в обох з подружжя принципово важливі для позитивної динаміки їх відносин а також допомагають легшее проходити кризи шлюбного життя разом. До цього ж, можна зауважити що наявність амбіцій і однакове уявлення членів подружжя про розподіл ролей, зокрема,

фінансових обов'язків профілактують появу безробіття абос фінансової нестабільності у шлюбі [3].

Такі кризові ситуаціїї, зумовленні, зовнішніми проблемами, суттєво впливають на емоційний стан людини і роблять його нестабільним, з'ялвляється зацикленність на актуальній проблемі безробіття або нестачі фінансових ресурсів. Це впливає на усі сфери сімейного життя та їх життєдіяльність, самооцінку, можливість самореалізації.

Наступний фундаментальний чинник психологічної готовності до шлюбу – емпатія. Зрозуміло, що набагато легше спілкуватися, знаходити взаєморозуміння з емпатичними людьми. Здатність до емпатії є основою для дружніх стосунків, вона дуже важлива у коханні та шлюбі. До того ж, здатність до співпереживання тісно пов’язана з готовністю надати допомогу і підтримку блилзькій людині [5].

Шлюби з низьким рівнем *емпатії* мають більшу ймовірність розлучень. *Емпатія* необхідна для: успішного розв'язання конфліктів, уміння слухати, вирішення спільних проблем і прийняття важливих рішень [5].

Мотивація взяття шлюбу включає чотири основних мотиви:

• інтимно-особистісний (прагнення знайти бажаного партнера для кохання)

• морально-психологічний (бажання знайти духовно близького супутника життя);

• сімейно-батьківський (орієнтація на народження і виховання дітей);

• господарсько-побутовий (орієнтація н - налагоджений побут і ведення домашнього господарства) [2].

Ієрархія цих мотивів визначає критерії вибору шлюбних партнерів. Істотною підставою для взяття шлюбу є любов. У психології лю бов це інтенсивне, напружене і

відносно стійке почуття суб'єкта, фізіологічно зумовлене сексуальними потребами і соціально сфор мованим прагненням бути своїми індивідуально значущими рисами з максимальною повнотою представленими в життєдіяльності іншого так, щоб пробуджувати в нього потреби у відповідному почутті такої самої інтенсивності, напруженості і стійкості [1].

Психологічна готовність до шлюбу – це фундамент, від якого залежить подальший розвиток і благополуччя шлюбних відносин. Відсутність цієї готовності може мати наступні негативні наслідки:

- Висока статистика розлучень
- Зростання статистики насильства в сім'ї
- Зріст кількості дітей, які проживають в неповних сім'ях
- Зниження демографічної ситуації в країні [4].

Висновок: Виходячи с усього дослідження можно стверджувати, що психологічна готовність до шлюбу – це складна багатофакторна система. Вона включає в себе такі компоненти як: емоційна та особистісна зрілість, усвідомлення важливості інституту сім'ї, спроможність взяти відповідальність за себе, інших та виховання дітей, психологічна, правова та педагогічна теоретична підготовленість, можливість фінансово забезпечити, вміння налагоджувати шлюбносімейні та інтимні стосунки, а також розподіляти обов'язки, організовувати та вести побут [3].

На сьогодення питання психологічної зрілості до шлюбу є вкрай актуальним і активно досліджується як українськими, так і світовими вченими. Своїми дослідженнями вони підвищують інформованність серед населення про важливість наявності такого явища та несуть просвіту новим поколінням. Адже багатьох проблем у особистому житті можливо уникнути заздалегіть, якщо мати певні рекомендації від фахівців і знання.

Література

1. Дейниченко Л.М. Особливості психологічної готовності до шлюбу в юнацькому віці. 2018 р) веб сайт: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/763145.pdf
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'. Київ, 2001 рік.
3. Магдисюк Л. І. Фактори, що обумовлюють психологічну готовность молоді до шлюбно-сімейних відносин. Луцьк, 2020 рік. веб сайт:https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19040/3/98_52_iii_2020_s-67-70.pdf
4. Проблеми сучасної сім'ї. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України 2019 рік
5. Набокова І. Емпатія. 2007**,** веб сайт: https://www.radiosvoboda.org/a/966362.html

ТЕОРІЇ МОТИВАЦІЇ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ. ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ВИБОРІ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ

Балан Н.В.
Студентка 5 во курсу бакалавра
Спеціальність 053 Психология
Керівник: **Данілова О.С.**
К.рсихол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Вивчення мотивації обирання професій студентами вищих навчальних закладів, в даний час набуває особливого значення. Саме в ній висвічуються основні моменти взаємодії індивіда,

середовища та суспільства, яке наразі пред'являє до студента вишу специфічні вимоги, необхідність підвищеної самоорганізації та зосередженості, незважаючи на важке психологічне, та фізичне навантаження. Усвідомленість даних вимог, структури своєї професійної мотивації, своїх суб'єктивних якостей, баланс між ними - найбільш суттєві характеристики особистості, що визначилася. Підготовка професіоналів диктується кардинальними змінами, що відбуваються в українській освіті.

У нелегкий час для країни в суспільстві з'явилися нові цінності – саморозвиток, самоосвіта та самопроектування особистості, що стали основою нової парадигми навчання – особистісно орієнтованої освіти.

Результати отримані в ході дослідження. Емпіричне дослідження проводилось онлайн, серед студентів різних факультетів на базі ОНУ імені І. І. Мечникова. У дослідженні взяли участь 100 студентів (47 чоловічого та 53 жіночої статі), віком від 16 до 20 років; 78 осіб навчаються на бюджетній основі, 22 особи - на платній.

Передбачалося, що сучасні студенти, хоч і навчаються в одному навчальному закладі, але знаходяться у різних обставинах та умовах згідно із системою онлайн навчання, під різним психологічним навантаженням, відрізняються своєю професійною спрямованістю, і ці відмінності пов'язані, в тому числі, з їх особистісними особливостями, деякі з опитуваних знаходяться закордоном, або несе військову службу.

Як метод вивчення мотиваційної спрямованості використовувалася методика "12 факторів мотивації" Ш. Річі, П. Мартіна. Для оцінки особистісних особливостей студентів застосовувалося 16-факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла.

Обробка отриманих даних здійснювалася методами дескриптивної статистики, кластерного аналізу (з

використанням техніки Т-критерій Стьюдента (для незалежних вибірок).

Таким чином, результати проведеного дослідження показали, що в ієрархії професійних мотивів сучасних студентів вищі позиції займають (у порядку спадання):

- висока заробітна платня,
- матеріальна винагорода;
- орієнтація на цікаву суспільно-корисну роботу;
- прагнення до самовдосконалення;
- завоювання визнання з боку оточуючих.

Узагальнений психологічний портрет молоді студентського віку відрізняють підвищена педантичність, схильність до підозрілості, образливості та конкуренції.

Вони чутливі та вразливі, схильні до самоаналізу, завжди впевнені у собі. Їм притаманні риси радикалізму, причому вони цілком товариські, готові до співпраці, мають достатній рівень розвитку загальних інтелектуальних здібностей та самоконтролю; виявляють помірні риси домінування, у поєднанні з простодушністю та безпосередністю.

Виділено два типи професійних орієнтацій студентів у діяльності.

Орієнтація на «**гармонічну самореалізацію»,** у якій оптимально співвіднесені матеріальна зацікавленість та вищі потреби в особистісному саморозвитку, визначена у чверті студентської вибірки.

Другий тип професійної орієнтації – **на «інструментальні цінності»,** має у своїй основі «гігієнічні фактори», пов'язані з пріоритетом лише фінансової вигоди та комфортом робочої обстановки.

Встановлено, що три чверті студентів, які взяли участь у дослідженні, незалежно від статі, орієнтовані на інструментальні цінності, причому більшість з молодих людей є непрацюючими і навчаються на бюджетній основі.

Студенти з різними професійними орієнтаціями різняться за рівнем розвитку деяких особистісних якостей. Особи, орієнтовані на самореалізацію, товариські, схильні до співпраці та спільної діяльності, дружелюбні та відкриті; легко ставляться до життєвих проблем, швидше приймають рішення і адаптуються до змінних умов. Студентів, орієнтованих на інструментальні цінності, відрізняє настороженість, закритість та індивідуалістичність. Саме ці особисті якості багато в чому визначають прагматичну орієнтацію молодих людей цієї вікової категорії

Таким чином, отримані у дослідженні дані вказують, що вже в студентський період, ґрунтуючись на особистісних особливостях, можна з певною часткою ймовірності оцінити професійну орієнтацію майбутніх молодих спеціалістів. Для більшості студентської молоді, у період навчання професії більш значущими є «гігієнічні чинники», тобто контекст, що забезпечує необхідні умови безпечного існування. Лише у чверті молоді вже на ранніх етапах професіоналізації можна побачити орієнтацію на успіх та самовираження. Зазначимо, що порівнюючи оброблені данні подібних досліджень, які відбувались у довоєнний час з приблизно такими ж групами студентів, виявлено що ієрархія професійних мотивів сучасних студентів залишилась у такому ж порядку. Наступне дослідження, для порівняння проводитимо будемо у післявоєнний період.

Література

1. Тарнавська Н. П., Пушкар Р. М. Менеджмент: теорія та практика: підручник для вузів. Тернопіль: Карт-бланш, 1997. 478 с.

2. Абрамов В. М., Данюк В. М., Колот А. М. Мотивація і стимулювання праці в умовах переходу до ринку. Одеса: Вид-во ОКФА, 2009. 316 с.

3. Афонін А.А. Основи мотивації праці: організаційно-економічний аспект. Київ.: МЗУУП, 1994. 201 с.

4. Букель А.В., Бойко А.Г. Соціоніка: тайна людських відносин та біоенергетика. Київ: Соборна Україна, 1992. 208 с.

5. Гуленко В.В., Молодцов А.В. Введение в соціоніку: Метод. рекомендації. Київ: ВЗУУП, 1991. 296 с.

6. Дмитренко Г. А. Цільовий підхід до управління процесом формування, розвитку і реалізації людських ресурсів в умовах перехідного періоду. Київ: МАУП, 1995. 152 с.

7. Пітер Мартін, Шейла Річі Управління мотивацією. 2004 р. 123 с

ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ

Бахова О.В.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Піщевська Е.В.**
К.істор.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. Тема є дуже актуальною, оскільки комунікативні навички є ключовими для соціального і академічного успіху дитини. Комунікативні здібності дозволяють дітям ефективно спілкуватися з іншими, використовуючи різні форми мовленнєвої діяльності, такі як говоріння, слухання, письмо та читання.

Криза в шкільному віці - це період інтенсивних змін у житті дитини, який відбувається зазвичай між 10 і 14

роками. Це перехідний період між дитинством та підлітковим віком, який супроводжується фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Криза в шкільному віці може виявлятися у вигляді емоційної нестабільності, конфліктів з батьками та однолітками, погіршення навчальних досягнень, поведінкових проблем та інших труднощів.

Криза в шкільному віці є серйозним викликом для багатьох дітей, оскільки це період інтенсивних змін і переходів. У цей час дитина переходить з дитячого до підліткового віку, досліджує свої можливості та здібності, формує свої цінності та ідентичність. Крім того, у цей період дитина стикається зі складнощами, такими як соціальна ізольованість, конфлікти з однолітками, емоційні труднощі та труднощі з навчанням.[3]

Одним з найважливіших аспектів підтримки дітей під час кризи в шкільному віці є створення підтримуючого та сприяючого середовища в школі та вдома. Це може включати в себе розвиток дитини в різних аспектах, таких як комунікативні здібності, соціальна адаптація, самостійність, підтримка здорового способу життя та вивчення здібностей та інтересів дитини.

Комунікативні здібності - це здатність ефективно спілкуватися з іншими людьми. Вони включають у себе різні аспекти, такі як здатність слухати і розуміти інших, говорити зрозуміло та переконливо, вести переговори, вирішувати конфлікти та інші.

Комунікативні здібності є важливим елементом соціальної компетентності людини і впливають на успіх у багатьох сферах життя, включаючи освіту, роботу, особисті стосунки та інші. Розвиток комунікативних здібностей у дитинстві та юнацтві є особливо важливим, оскільки це допомагає формувати позитивні стосунки з оточуючими людьми та розвивати навички, необхідні для досягнення

успіху в житті.[4]

Комунікативні здібності - це предмет вивчення багатьох наук, зокрема психології, соціології, лінгвістики та педагогіки. У зв'язку з цим, дослідження з цього питання проводилися вченими з різних наукових дисциплін.

Дослідження комунікативних здібностей у дітей та підлітків проводили такі вчені як: Е.Г. Крылова; Д.Е. Болотова; В.В. Білоконь; Л.М. Багдасарова; О.Г. Гриневич; Т.Л. Кравцова; М.А. Лебедєва; О.М. Роменець та інші.

Ці вчені проводили дослідження різних аспектів комунікативних здібностей, зокрема мовленнєвого розвитку, міжособистісних відносин, емоційного розвитку та інших.

Мета дослідження – виявити фактори, які впливають на розвиток комунікативних здібностей у школярів.

Об'єкт дослідження – комунікативні здібності школяра.

Предмет дослідження - розвиток комунікативних здібностей у школярів.

Фактори, які впливають на розвиток комунікативних здібностей у школярів, мають велике практичне значення для педагогів, батьків та інших людей, які займаються дітьми. Детальне вивчення цих факторів дозволяє визначити шляхи покращення комунікативної компетентності дітей, а також запобігання можливих проблем.

Криза в шкільному віці є серйозним викликом для багатьох дітей, оскільки це період інтенсивних змін і переходів. У цей час дитина переходить з дитячого до підліткового віку, досліджує свої можливості та здібності, формує свої цінності та ідентичність. Крім того, у цей період дитина стикається зі складнощами, такими як соціальна ізольованість, конфлікти з однолітками, емоційні труднощі та труднощі з навчанням. [1]

Одним з найважливіших аспектів підтримки дітей під час кризи в шкільному віці є створення підтримуючого та

сприяючого середовища в школі та вдома. Це може включати в себе розвиток дитини в різних аспектах, таких як комунікативні здібності, соціальна адаптація, самостійність, підтримка здорового способу життя та вивчення здібностей та інтересів дитини.

Крім того, важливо забезпечити дитині підтримку та позитивну зв'язок з батьками, вчителями та іншими дорослими, які можуть допомогти їй вирішувати проблеми, які виникають у її житті. Для підлітків також важливо знайти рівновагу між самостійністю та довірою до дорослих, які можуть надати їм необхідну допомогу.

Основні ознаки кризи в шкільному віці включають:

- ✓ зміна ставлення до батьків та інших авторитетних осіб;
- ✓ пошук нових соціальних контактів та встановлення нових відносин з ровесниками;
- ✓ збільшення самостійності та незалежності;
- ✓ прагнення до самовираження та самореалізації;
- ✓ емоційна нестабільність та настрійні коливання;
- ✓ збільшення інтересу до сексуальності та статевого розвитку. [3]

На розвиток комунікативних здібностей у школярів можуть впливати різними фактори, такі як:

Сімейне середовище: діти, які виростають у родинах, де існує активна комунікація між батьками та дітьми, мають більші шанси розвивати свої комунікативні здібності. Батьки можуть підтримувати розвиток комунікативних здібностей шляхом спілкування з дитиною, створенням сприятливого середовища для діалогу та розвитку навичок спілкування.

Шкільна освіта: у школі діти вивчають мову, літературу, комунікаційні навички та отримують можливість для практикування комунікативних вмінь. Шкільна програма може також включати спеціальні курси з

комунікації, які допоможуть у розвитку цих навичок.[2]

Соціальне середовище: діти, які мають можливість спілкуватись зі своїми ровесниками та іншими дорослими в різних ситуаціях, розвивають більш широкий спектр комунікативних навичок. Наприклад, діти, які займаються спортом або ходять до мистецьких гуртків, мають більше можливостей для розвитку своїх комунікативних здібностей.

Генетичні фактори: деякі люди можуть мати природну схильність до розвитку комунікативних здібностей. Це може бути пов'язано з генетичними чинниками, такими як рівень інтелекту, емоційна стійкість, екстравертність тощо.

Культурні фактори: культурні різноманітності можуть впливати на розвиток комунікативних здібностей у дітей. Діти, які виростають у культурі, де спілкування є важливим елементом повсякденного життя, можуть розвивати свої комунікативні здібності більш ефективно.[1]

Вік: розвиток комунікативних здібностей відрізняється залежно від віку дитини. Маленькі діти можуть розвивати свої комунікативні здібності через гру та імітацію, тоді як старші діти можуть більше складати речення, розвивати навички слухання та говоріння, вміти переконливо аргументувати свої погляди тощо.

Стан здоров'я: фізичне і психічне здоров'я можуть впливати на розвиток комунікативних здібностей у дітей. Діти, які мають проблеми зі слухом, зором або мовленням, можуть потребувати додаткової підтримки для розвитку своїх комунікативних здібностей.[4]

Враховуючи ці фактори, батьки та вчителі можуть створити сприятливі умови для розвитку комунікативних здібностей у дітей. Наприклад, це може включати створення різних ситуацій для спілкування та діалогу, підтримку участі у різних активностях та групах, що допоможуть розвивати навички комунікації та розуміння культурних різниць.

Також важливо встановлювати з дітьми контакт та слухати їх, щоб дати можливість розвивати навички мовленнєвої діяльності, допомогти усвідомити та аргументувати свої думки, навчити ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми.

При розвитку комунікативних здібностей у дітей необхідно враховувати їхні індивідуальні потреби та здібності. Наприклад, деякі діти можуть бути більш інтровертними та відчувати дискомфорт від великої кількості спілкування, тому важливо забезпечувати їм можливість бути в мірі комфорту та створювати умови для розвитку їхніх комунікативних здібностей відповідно до їхніх особистих потреб.

Вчителі та батьки можуть впливати на розвиток комунікативних здібностей у дітей шляхом створення сприятливих умов, розуміння індивідуальних потреб кожної дитини та використання різноманітних методів та прийомів.[2]

У розвитку комунікативних здібностей дітей важливу роль відіграє спілкування з ровесниками, яке сприяє розвитку навичок спілкування та соціальної адаптації. Також корисно використовувати ігри та різноманітні завдання, які допоможуть розвивати мовленнєві навички, розуміння та використання мови в різних контекстах.

Зрештою, необхідно пам'ятати, що розвиток комунікативних здібностей є процесом, який потребує часу, терпіння та постійного вдосконалення. Тому, незалежно від віку дитини, важливо знайти час та можливості для її розвитку, щоб допомогти їй стати успішним та самостійним у своєму житті.

Висновок. На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки щодо факторів, які впливають на розвиток комунікативних здібностей у школярів:

1. Сімейний фактор є одним з найважливіших у

розвитку комунікативних здібностей у школярів. Родинна атмосфера, в якій перебуває дитина, має велике значення для формування її комунікативних навичок. Батьки повинні бути прикладом для дітей у взаєминах з іншими людьми, бути уважними до потреб та емоцій дітей, створювати сприятливу атмосферу для спілкування вдома.

2. Освітній фактор також має велике значення для розвитку комунікативних здібностей у школярів. Вчителі повинні мати відповідні навички для розвитку комунікативної компетенції учнів, використовуючи різноманітні методи та прийоми. Також важливо забезпечити наявність достатньої кількості комунікативних ситуацій у шкільному середовищі.

3. Соціальний фактор також впливає на розвиток комунікативних здібностей у школярів. Важливо забезпечити можливості для дітей взаємодіяти з різними групами людей, навчити їх вести діалог з різними людьми, включаючи тих, які мають відмінності в мовленні.

4. Індивідуальні фактори, такі як рівень розвитку мовленнєвих навичок та психологічні особливості, також впливають на розвиток комунікативних здібностей у школярів. Вчителі повинні враховувати індивідуальні потреби та можливості.

Література

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / наук. ред. та упоряд. О.Л. Кононко. Київ : Світич, 2008. 430 с.

2. Березовська Л.І. Розвиток творчого мовленнєвого самовираження старших дошкільників в ігрових казкових ситуаціях : автореф дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 “Теорія і методика навчання (українська мова)”; Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одесса, 2004. 23 с.

3. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання : наук.метод. посіб. / І.Д. Бех. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.

4. Гавриш Н.В. Розвиток мовленнєвої творчості в дошкільному віці: навчально-методичний посібник / Н.В. Гавриш. Донецьк : ТОВ “Лебідь”, 2001. 218 с.

АКТИВІЗАЦІЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ВІЙСЬКОВИХ

Волошина В.С.
Студентка 5 во курсу бакалавра
Спеціальність 053 психологія
Керівник: **Данілова О.С.**
К.психол.н., доцент кафедри
практичної та клінічної психології ФПСР

Актуальність дослідження. Сучасні умови військового часу привернули нашу увагу до проблематиці активізації захисних механізмів у військових. Нами була здійснена спроба знайти певну кореляцію між депресивними проявами, слабким рівнем опірності стресу, та як це може проявитися у вигляді захисних механізмів у військових після участі у бойових діях. Актуальність дослідження зумовлена нинішньою військовою ситуацією країни. У такі періоди існує потреба ретельного дослідження роботи направлено на пошук того, як і з яких причин активізуються певні захисні механізми. Спроба вивчити це питання мала своєю другорядною метою, але не менш важливою, знайти засоби подолання деструктивних форм захисних механізмів психіки військових. Це дослідження буде корисним фахівцям для розробки психокорекційних програм.

В особливо стресові періоди завжди спостерігається зростання, активізація та розвиток різних психічних явищ, розладів та прояв раніше "сплячих" особливостей психіки. Дослідження було направлено на пошук того, як і з яких причин активізуються певні захисні механізми. Спроба вивчити це питання мала своєю другорядною метою, але не менш важливою, знайти способи подолання деструктивних форм захисних механізмів.

Механізми психологічного захисту можуть приймати різні форми, включаючи забезпечення безпеки психіки, що виражається у відмові від думок, що причиняють біль, забезпечення привабливої альтернативи для реальності та приховування болючих спогадів у підсвідомості.

Механізми психологічного захисту є важливою частиною нашої психіки і допомагають нам впоратися зі стресом та неврівноваженням у житті. Проте, використання цих механізмів може заважати розвитку особистості та сприяти нездоровому психічному стану.

Розвиток альтернативних, більш конструктивних механізмів психологічного захисту може бути корисним для покращення нашого емоційного стану та розвитку особистості. Такі механізми можуть включати розуміння власних почуттів та емоцій, розмови з близькими або психотерапію.

Дослідниками давно досліджуються чинники виникнення тих, чи інших механізмів психологічного захисту. Нами була здійснена спроба дослідити чи може знижений рівень стресостійкості та прояв депресивних симптомів свідчити про активізацію механізмів психологічного захисту у військових.У даній роботі було проведено 3 дослідження по методикам: Опитувальник психологічних захистів (Life Style Index - LSI) Плутчика-Келлермана-Конте, Методика визначення стресостійкості Холмса та Разі, Шкала депресії Бека. У дослідженні

приймали участь 20 дорослих чоловіків. Віком від 22-47 років. За професією військові. Досліджувані проходили тести в онлайн форматі. Попередньо було проведено розмову практично з кожним членом групи. Отримані результати можуть бути зумовлені тим, що перебуваючи у складі однієї групи кожен її учасник під час проходження військової служби навчається діяти як єдиний колективний інтелект. Що говорить так само про гарну злагодженість групи. Однак, сааме певна добірка досліджуваних учасників може впливати на результати тестів.

Результати отримані в ході дослідження. 1. Опитувальник психологічних захистів (Life Style Index - LSI) Плутчика-Келлермана-Конте. У 12 досліджуваних з 20 переважають шкали Заміщення та Витиснення. Що може свідчити про можливу отриману психологічну травму під час бойових дій. Також загальний показник напруженості захисту (ОНЗ), також перевищує норму 40-50%. 2. Методика визначення стресостійкості Холмса та Разі. У 11 досліджуваних з 20 переважають шкали які свідчать про порогову опірність до стресу. 3. Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory - BDI). Відсутність депресивних симптомів - такий результат надали 2 досліджуваних. Легка депресія (субдепресія)- такий результат надали 5 досліджуваних. Помірна депресія - Такий результат надали 2 досліджуваних. Виражена депресія (середньої тяжкості) - такий результат надали 11 досліджуваних. Важка депресія - такий результат надали 0 досліджуваних.

Висновок. Можемо спостерігати певну тенденцію для активізації негативних проявів механізмів психологічного захисту у 12 із 20 досліджуваних. Також активізацію таких механізмів як Заміщення та Витиснення. Отримані показники низького рівня спротиву стресу та досить виражені стани пригніченості можуть свідчити про те, що це стало певною основою для активізації захисних

механізмів психіці. Що може свідчити про можливу отриману психологічну травму під час бойових дій. Це може свідчити про потребу в підтримці та лікуванні.

Література

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

2. Депресія: психіатрія та психотерапія. Львів: Світ, 2003. 86 с.

3. Загоруйко Н. Г., Голубцова І. М. Соціальна психологія: підручник. К.: Видавництво НУБіП України, 2019. 248 с.

4. Бокштейн Б.С. Психологчнй захист: механізмы, прояви, подалання. К.: Центр учбової літератури, 2004. 76 с.

5. Журба М. В., Григоренко Т. М. Психологія особистості: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2019. 145 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гаврилюк О.О.
Студентка 4 курсу бакалавра
спеціальності 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Піщевська Е.В.**
к.істор. н., доцент кафедри практичної
та клінічної психології ФПСР

Актуальність дослідження. Однією із серйозних проблем людства є проблема самотності. Незважаючи на те, що в даний час відбувається масовий переїзд людей , гігантське зростання масових комунікацій, зростає

самотність людини, посилюється конфлікт між людиною як суб'єктом спілкування та знеособленістю її у сфері спілкування. Стан самотності переживається людиною по-різному протягом усього життя. Вперше як стан воно усвідомлюється найбільш гостро у підлітковому віці у зв'язку з тим, що розширюються та актуалізуються соціальні потреби. Серед них: потреби у встановленні значних міжособистісних відносин, у накопиченні власного соціального досвіду, у розширенні дружніх контактів, у знайомстві з різними людьми, потреби у причетності та визнанні, бажання бути прийнятим різними соціальними групами.

Дослідники сходяться на тому, що самотність пов'язані з переживанням людиною відірваності від суспільства людей, сім'ї, історичної реальності. Людина стає самотньою тоді, коли усвідомлює неповноцінність своїх відносин із людьми, особистісно значимих йому. Людина вибирає самотність, коли знаходить емоційного відгуку під час спілкування з іншими людьми. Болісне почуття самотності є причиною появи суїцидальних думок.

Проблема самотності отримала відображення у працях відомих зарубіжних психологів, таких як Р. Вейс, Г. Салліван, Ф. Фромм-Рейхман, К. Роджерс, К. Ясперс та інші. Найбільш активно досліджується проблема самотності особистості в роботах Р.С. Вейса , С.В. Малишевої , І.С. Кона , О.Б. Долгінової , І.М. Слободчикова, Л. Пепло , О.Н. Кузнєцова, В.І. Лебедєва , Ю. Швалба , С.Г. Корчагіної, Т.Б. Джонсон, У.А. Садлер, К.Э. Мустакас, Д. Рісмена, А. Бандури, Е. Бахадова, Ю. Борисенко, А. Гоголєвої, О. Калиниченко, О. Лактіонової , Железнякова Ю.В. На думку психологів, проблема самотності потребує серйозного осмислення теоретичних та експериментальних наукових досліджень.

Психологами виділено три основні типи підліткової самотності: 1) самотність, як ізольованість від самого себе, коли підліток відмовляється від своїх бажань, не знає їх, не усвідомлює або не довіряє собі, натомість слідує за іншими,орієнтуючись на «правильно» чи «потрібно»; 2) самотність, як ізольованість від інших людей, коли підліток уникає відносин з іншими людьми через, можливо,невміння будувати взаємини, страху опинитися в залежності, особистіснихособливостей характеру чи негативного досвіду попередніх відносин; 3) самотність за життя, коли підліток усвідомлює, що ніхто і ніщо, крім нього самого, не зможуть дати йому суть навіщо жити. Він приходить до розуміння, що сам відповідає за своє життя.

Основною причиною міжособистісних конфліктів за участю підлітка є суперечність між ставленням дорослого до підлітка як до дитини і уявленням підлітка про міру власної дорослості. Протест дитини виникає у формі неслухняності, грубості, впертості, агресивності. Ці ж прояви були присутні й у попередніх вікових кризах. Проте у підлітковому віці вони мають особливо яскравий, глибокий характер, оскільки можливості підлітка в діяльності та поведінці розширюються. При неадекватному реагуванні дорослих на конфлікт з підлітком він стає відчуженим, безконтрольним, некерованим, відмовляється від спілкування.

Основними причнами самотності у підлітковому віці може бути почуття відчуженості від батьків (або нестача позитивної батьківської участі в житті дитини); неповні сім'ї, маргінальний статус (змішання ролей) підлітка в суспільстві; надлишкове очікування уваги до своєї персони; підвищення бажання виділитись, яке призводить до того, що підліток відчуває себе невдахою та відторгнутим; занижена самооцінка та загострене почуття жалості до себе, песимізм стосовно можливості бути позитивно оціненим

оточуючими; почуття байдужості до життя, його беззмістовність, низькі очікування стосовно власних успіхів у навчанні, що призводить до ланцюга невдач і замкнутості; підвищена тривожність і сором'язливість; розкриття власних когнітивних здібностей, які дозволяють краще себе пізнати; зростання відчуття волі, яке лякає підлітка; прагнення до самооідентифікації.

В результаті дослідження були отримані наступні дані про об'єктивну самотність: ствердно відповіли на це питання 12,7% підлітків, 33,0% респондентів відповіли, що це частково вірно і негативно відповіли на це твердження 55,3% випробуваних. Що стосується суб'єктивного відчуття самотності протягом останніх 12 місяців, відповіді були наступними: ніколи не відчували самотність 20,5% респондентів, рідко і іноді 36,3% і 27,4% випробовуваних відповідно, часто відчували самотність 14,5% підлітків і 1,2% опитаних вказали, що завжди відчували самотність протягом останнього року. В результаті аналізу взаємозвязку між об’єктивним та суб’єктивним відчуттям самотності та питаннями нашої анкети було визначено статистично значущий зв'язок між параметром об'єктивної самотності і статтю випробовуваних. Найчастіше про об'єктивне почуття самотності повідомляли підлітки жіночої статі.

Література

1. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. екстремальної та кризової психології. 2011. Вип. 9. С. 80–89.

2. Єргакова Ю. Г. Місце конфлікту у період формування особистості підлітка в умовах виховання в інтернатних установах. Теоретичні і прикладні проблеми психології, No 3(32) 2013 с. 103-108.

3. Кірєєва З. А. Розвиток свідомості, детерміноване

часом: монографія. Одеса: ВМВ, 2010. -384 с.

4. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. Наука і освіта. 2013. № 1-2. С. 66-68.

5. Федотова Т.В. Особливості переживання самотності в осіб раннього юнацького ріку. Психологічні перспективи. Випуск 26, 2015. С. 297-307.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Горська Н.Б.
студентка 5 ВО курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Данілова О.С.**
К.психол.н., доцент кафедри
практичної та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. На даний час у зв'язку зі зміною соціально-економічної ситуації в країні особливо важливими є питання про професійне самовизначення старшокласників, умови та фактори, що сприяють успішності цього процесу. Професійна діяльність у житті людини є основною в забезпеченні його соціальних домагань, самоствердження і самореалізації.

Юнацький вік – це період, в який відбуваються найбільш значні зміни у психіці молодих людей. Особистісне самовизначення, має ціннісно-смислову природу, задає особистісно-значущу орієнтацію на досягнення певного рівня в системі соціальних відносин, на основі чого виробляються вимоги до певної професійної області, здійснюється професійне самовизначення. [1] При

цьому, з одного боку, на процес професійного самовизначення істотний вплив роблять особистісні особливості, з іншого - саме формування особистості значною мірою відбувається в ході професійного самовизначення. Саме тому необхідно вивчати становлення професійного та особистісного самовизначення і їх співвідношення в підлітковому і юнацькому віці. [2]

Аналіз практики загальноосвітніх установ показує, що старшокласники відчувають значні труднощі при виборі майбутньої професії внаслідок незнання технологій професійного самовизначення, невміння проектувати свій життєвий і професійний шлях в сучасних ринкових умовах. Можливо випускники професії не повною мірою відповідають, з одного боку, потребам ринку праці, а з іншого, особистісним якостям самих учнів. Рішення даної проблеми передбачає пошук нових підходів до організації професійної орієнтації з урахуванням тих змін, які відбулися в освітній системі: поява нових видів освітніх установ, різнорівневих освітніх програм, реалізація профільного навчання, варіативності освіти та ін. В даний час від школи потрібно створення умов для формування у підлітка індивідуального освітнього запиту, особистісної потреби у виборі професійної діяльності, готовності до професійного самовизначення і подальшої самореалізації в нових економічних і соціокультурних умовах.[3]

Мета дослідження: виявити особистісні особливості старшокласників у виборі майбутньої професії.

Об'єкт дослідження: самосвідомість і мотиваційна сфера особистості старшокласника.

Предмет дослідження: професійне самовизначення особистості; особистісні особливості старшокласників у виборі майбутньої професії.

Виходячи з поставленої мети, були визначені **завдання дослідження**:

1. Провести теоретичний аналіз літератури з проблеми професійного самовизначення у юнацькому віці.

2. Вивчити та проаналізувати уявлення і соціальні установки в психологічній літературі.

3. Експериментальним шляхом виявити і проаналізувати психологічні особливості уявлень про майбутню професію у старшокласників.

Проведений аналіз теорії і практики педагогічної підтримки старшокласників на етапі вибору професії в умовах профільного навчання дозволив висунути наступне припущення: старшокласники, що вибрали майбутню професію, відрізняються змінами у формуванні мотиваційної сфери та мають активну життєву позицію.

Методологічну основу дослідження склали: принцип системності (Б.Г. Ананьєв, О. М. Леонтьєв, Б. Ф. Ломов та ін); принцип розвитку (Л.С. Виготський, В.В. Давидов, О.В. Петровський, Д.Б. Ельконін, І.Б. Котова та ін); принцип активності (К.О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, А.А. Бодальов, А.В. Петровський та ін.).

Методики дослідження:

1. Для відбору на різні типи професій відповідно до класифікації типів професій була відібрана методика «Диференційно-діагностичний опитувальник» Климова (ДДО).

2. Для експрес-діагностики характерологічних особливостей особистості ми задіяли опитувальник Айзенка.

3. Для визначення типових способів реагування на конфліктні ситуації - адаптована Н. В. Грішиній методика американського соціального психолога К.Н.Томаса «Стилі конфліктної поведінки».

4. Для дослідження навчальної мотивації підлітків - методики «Спрямованість на оцінку» і «Вивчення спрямованості на придбання знань», запропоновані Є.П. Ільїним і Н.А. Курдюкової.

Методика дозволяє дізнатися, який ведучий мотив у навчальній діяльності є провідним у підлітків.

5. Для дослідження мотивації досягнення у підлітків - методики «Потреба в досягненні» і «Вивчення мотивації успіху і боязні невдачі» А.А. Реана. Методика дозволяє з'ясувати, наскільки розвинена мотивація досягнення у підлітків, чи прагнуть вони досягти поставленої мети, або пасують перед життєвими труднощами.

Дослідження проводилось в загальноосвітній школі №56 м. Одеса. У дослідженні взяли участь 40 старшокласників у віці 15-16 років, учні 10 і 11 класів.

На першому етапі був здійснений теоретико-методичний аналіз літератури з проблеми дослідження.

Другий етап був спрямований на виявлення психологічних особливостей професійного самовизначення в юнацькому віці.

На третьому етапі проводилась обробка та інтерпретація отриманих результатів.

На основі бесіди, на першому етапі дослідження, були обрані ті школярі, які вже вибрали майбутню професію - 20 чоловік. Ці школярі ввійшли до складу експериментальної групи. Там же були виявлені школярі, які ще не мають чіткого уявлення про свою майбутню професію, які увійшли до складу контрольної групи (20 осіб).

У ході експериментального дослідження ми отримали наступні результати:

- Школярі, що не визначились з вибором майбутньої професії мають широкий діапазон інтересів. Ті школярі, які вже вибрали професію, віддають перевагу категоріям "людина-техніка" і "людина-знак".

- Навчальна мотивація школярів, які обрали професію, вища в порівнянні з мотивацією тих, хто поки не визначився з вибором (як спрямованість на оцінку, так і спрямованість на знання);

- Потреба в досягненні в групі школярів, що не вибрали професію, в цілому значно нижча, ніж у групі, що вже вибрали.

- У групі школярів, які обрали майбутню професію, прагнення до прийняття переважає над страхом відкидання. У той час, як у групі школярів, які не визначилися з вибором спостерігається протилежна тенденція: страх неприйняття домінує над прагненням до прийняття.

- Школярі, що вибрали майбутню професію мають більш велику потребу в спілкуванні, ніж ті, які не мають чіткого уявлення про майбутню професію.

Отримані дані підтверджують гіпотезу нашого дослідження про те, що старшокласники, які вибрали майбутню професію, відрізняються змінами у формуванні мотиваційної сфери та мають активну життєву позицію. Саме варіативність професійних планів молодих людей дозволить їм легше перенести можливі невдачі при реалізації своїх намірів, більш об'єктивно оцінити свої можливості, переглянути свої плани у зв'язку зі сформованою життєвою ситуацією.

Висновок. Самовизначення - найважливіше досягнення особистості, воно ґрунтується на стійко сформованих інтересах, і прагненнях суб'єкта, спирається на формуванні світогляду і пов'язане з новим сприйняттям часу.

Образ майбутньої професії досить складне утворення, що включає емоційні і когнітивні компоненти. Відповідність емоційно-оцінних компонентів професії робить вибір обґрунтованим і реальним. Для обґрунтованості професійного вибору необхідно також, щоб вимоги з боку професії відповідали можливостям людини. В іншому випадку у самосвідомості людини накопичується негативний життєвий досвід, формуються своєрідні способи вирішення поставлених перед ним завдань - відхід від

проблем, їх ігнорування і т.д.

Література

1. Вінтін І.А. Особливості соціального самовизначення старшокласників / Социс. 2004. № 2. С. 98-103.

2. Мельник О.В. Післяіндустріальний світ: нові виклики до професійної орієнтації дітей та учнівської молоді / Педагогіка і психологія. 2014. №1. С. 24–31.

3. Шилова Н.І. Спрямованість особистості як соціально-психологічне явище / Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Т. 1. Вип. 5. С. 135–140.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Деордієва В.О.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Суслова В.О.**
к.психол.н., доцент кафедри практичної
та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. Агресивну поведінку не можна оцінювати як негативну. Виникаючи в критичній ситуації, вона виконує захисну функцію, іноді функцію вирішення сформованого конфлікту. Найчастіше агресивна поведінка спостерігається у дітей під час кризи вікових періодів. [3] Отже, можна очікувати підвищення кількості агресивних елементів в поведінці. Це стосується як нормальної дитини, так і дитини з емоційними порушеннями.

У психологічній та соціально-педагогічній літературі проблема агресивності в ранньому юнацькому віці розглядається в дослідженнях К. Андерсена, А. Адлера, А. Бандури, А. Басса, К. Лоренца, К. Левіна, З. Фройда, Е. Фрома, Х. Хекхаузена та інших [2].

Агресивність у віковому аспекті аналізують Г. Паренс, А.О. Реан, І.О. Фурманов та інші. Агресію розглядають у взаємозв'язку з ворожістю (А. Басс, К.Є. Ізард), конфліктністю (Г.С. Васильєва, Є.П. Ільїн, В.С. Мерлін), тривожністю (В.М. Крайнюк, С.О. Ставицька), локусом контролю (Т.І. Білоус), ціннісною системою особистості (Дж. Саттон, Дж. Светтенхем, П. Сміт).

Складність і багатогранність феномену агресії зумовлює виділення різних її видів, кожен з яких виконує особливі функції в структурі життєдіяльності особистості. На необхідність виділяти окремі види агресії вперше звернув увагу А. Басс. Дослідник запропонував розглядати агресію за трьома дихотоміями: фізична – вербальна, пряма – непряма, активна – пасивна. С. Фішбах, розвиваючи ідею А. Басса про існування різних видів агресії, виділяв такі її види, як експресивна, ворожа, інструментальна. Х. Хекхаузен виокремив своєкорисливу та безкорисливу, антисоціальну та просоціальну агресію [1].

Останні світові події зумовлюють потребу розгляду проблеми агресії в контексті формування вміння конструктивно протистояти зовнішньому деструктивному впливу. Здатність особистості захистити себе, власні принципи та ідеали, не принижуючи при цьому цінність іншої людини, сьогодні слід розглядати як життєво важливу рису. В зв'язку з цим, постає необхідність переосмислення ролі агресії та більш детального дослідження її деструктивних і конструктивних проявів.

Аналіз функцій різних видів агресивності в ранній юності показав, що агресія старшокласників може

виконувати як деструктивні (самоствердження та підвищення статусу за рахунок інших, встановлення контролю, психологічної дистанції, помста, розвіювання нудьги шляхом руйнування та знущання, ідентифікація з деструктивною групою, зняття емоційної напруги у деструктивних діях) так і конструктивні функції (відстоювання почуття власної гідності та значущості, намагання позитивно впливати на ситуацію, регулювання стосунків, вирішення конфліктної ситуації, вдосконалення себе та інших, досягнення мети, захист себе та близьких, власних поглядів та ідеалів, встановлення позитивної групової та статевої ідентичності та інші). [2]

Мета дослідження – визначити психологічні, статтєві та індивідуальні особливості проявів агресивності в ранньому юнацькому віці.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження були поставлені такі **завдання:**

1. Дослідити теоретичні й методологічні підходи до вивчення проблеми агресії та агресивності, визначити види, функції, фактори агресивності особистості в ранньому юнацькому віці.
2. Підібрати методичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей агресивності в ранньому юнацькому віці.
4. Сформулювати висновки та рекомендації.

Об’єкт дослідження: особистісна сфера школярів раннього юнацького віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості проявів агресивності в ранньому юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження: особливості агресивності в ранній юності визначаються особистісними характеристиками та гендерними особливостями.

Для реалізації поставлених мети та завдань були

використані **методи дослідження:** теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел, який дозволив виявити, узагальнити і систематизувати матеріали з проблеми дослідження; використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних); організаційний (порівняльний) для виявлення міждисциплінарних досліджень з проблеми агресивності; емпіричний – бесіда, тестування, психолого-методологічні спостереження на основі яких проаналізовано психологічні особливості проявів агресивності в ранньому юнацькому віці; обробка даних (кількісний, якісний аналізи) для математичної і логічної обробки отриманих даних, для підтвердження визначення достовірності зміни показників і значущості отриманих результатів; математично-статистичні методи обробки даних (критерій Фішера кутового перетворення, який призначений для зіставлення двох вибірок по частоті даного дослідника ефекту, і t-критерій Стьюдента для порівняння середніх значень в різних групах);інтерпретаційні методи (структурний) для інтерпретації і встановлення структурних зв'язків між всіма показниками форм агресивності та типом акцентуації характеру.

Для вивчення проявів агресивності в ранньому юнацькому віці використовувалися наступні **методики:** для дослідження показників та форм агресії нами була обрана методика діагностики показників та форм агресії А. Басса та А. Даркі (адаптація К. Осніцького); для виявлення схильності до прямої та непрямої вербальної агресії та схильності до прямої та непрямої фізичної агресії використана Методика діагностики «Агресивна поведінка» (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов); за допомогою Модифікованого опитувальника для ідентифікації типів акцентуацій характеру у підлітків (за О.Є. Лічко**)** ми визначили тип

характеру респондентів та його особливості.

База дослідження. Одеська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 44 м. Одеси.

Практичне значення полягає в своєчасному виявленні проявів агресивності з метою подальшого їх усунення. Використання отриманих результатів для складання програм психокорекції агресивної поведінки в ранньому юнацькому віці. Налагодження взаємодії між вчителями та батьками підлітків з метою попередження та подолання проявів агресії в ранньому юнацькому віці.

З метою з'ясування психологічних особливостей агресивності учнів раннього юнацького віку нами було проведено практичне дослідження, в ході якого досліджувались види агресивності, її зв'язок з іншими особистісними властивостями, а також статеві та вікові особливості агресивності в ранньому юнацькому віці.

Базою дослідження виступила Одеська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 44 м. Одеси. Емпірична вибірка складалась з 32 осіб, з них юнаків 10 осіб, дівчат – 22 особи 15–16 років.

Дослідження проводився в три етапи. На першому етапі здійснювалося обґрунтування експерименту, відбиралися методи та методики дослідження.

На другому етапі досліджувалися психологічні особливості юнацької агресивності у горизонтальному, діяльнісному, вимірі та у вертикальному, психолого-індивідуальному вимірі.

На третьому етапі здійснювалась статистична обробка даних, проводився аналіз отриманих результатів.

Результати експериментального дослідження проявів агресивності в ранньому юнацькому віці показали, що рівень агресивності у дівчаток та юнаків відрізняється. Різняться між собою види агресії й прояви агресивності як у дівчаток, так і у юнаків. Юнакам раннього юнацького віку

притаманний руйнівний характер агресивності та здатність провокувати конфліктні ситуації, а для дівчаток – придушувати агресивність в собі та приховувати її від оточуючих, також для них характерним є високий рівень ворожості і тривоги на фоні вищого рівня самоповаги. Юнакам раннього юнацького віку притаманне, внаслідок агресивності, небажання та певною мірою, нездатність адаптуватись до оточення, в якому знаходяться, заради досягнення статусу в суспільстві, вони можуть жертвувати інтересами оточуючих, і навіть домашніх. Виявлено, що дівчата у ранньому юнацькому віці використовують непрямі способи агресивної поведінки (негативізм та вербальна агресія), а юнаки – прямі (фізична агресія та негативізм). А також, що юнаки раннього юнацького віку мають вищий рівень агресивності, ніж дівчатка.

Аналіз засвідчив, що переважна більшість старшокласників схильні відмічати в себе конструктивну агресивність. Таким чином, можна констатувати, що, порівняно з підлітковим віком, власна агресивність починає сприйматися старшокласниками більш позитивно. Дівчата вважають себе більш конструктивно агресивними, ніж юнаки, і менш схильними до деструктивної поведінки. Можна припустити, що отримані результати відображають соціальну норму по відношенню до агресії для чоловіків і жінок: жіноча агресія більш засуджується в суспільстві, і тому дівчина повинна мати сильне виправдання для прояву агресії. Стосовно чоловічої агресії, моральні обмеження, що існують в суспільстві, не такі жорсткі, тому чоловікам (юнакам) значно легше визнати свою деструктивну агресивність, не піддаючи при цьому небезпеці позитивний образ власного «Я». Крім того, дослідники відмічають, що дівчата в ранньому юнацькому віці більш обов’язкові в своїх моральних почуттях, що також може впливати на їхнє сприйняття власної агресивності як такої, що відповідає або

не відповідає моральним нормам суспільства. [4] Інше пояснення приписування собі дівчатами більш конструктивної агресивності полягає в тому, що процеси соціалізації агресії у дівчат відбуваються швидше і закінчуються раніше, вони швидше переходять від підліткового до дорослого сприйняття власної агресивності.

Можна стверджувати, що агресивні поведінкові прояви в ранньому юнацькому віці переважно мають конструктивний зміст. Однак прояви деструктивної агресивності все ж є високими для досить значного відсотка старшокласників. Крім того, навряд чи можна вважати позитивним фактом переважання середніх показників деструктивної агресивності в юнацькому середовищі, оскільки, зважаючи на зміст конструкту, це означає, що переважна кількість юнаків та дівчат час від часу несправедливо ображають інших, час від часу не рахуються з засобами, йдучи до мети, або ж намагаються помститися за справжню або уявну образу.

Спираючись на результати даних, отриманих за допомогою математико-статистичних методів, ми можемо визначити, що рівень агресивності у ранньому юнацькому віці вищий у юнаків, ніж у дівчат, а також що застосування вербальної агресії в повсякденному спілкуванні вважають припустимим більш дівчата ніж для юнаки. Виявлено, що наявність схильності до прояву фізичної агресії, який у юнаків вищий, ніж у дівчаток.

Висновки. Дослідження агресивності є актуальною проблемою вітчизняної та зарубіжної психології. Прояви агресії пояснюють біологічні та соціальні чинники. Агресивність може бути не тільки жорстокою, але й нормальною реакцією індивідуума в ході боротьби за виживання.

Агресивність є характерною особливістю раннього юнацького віку, акцентується у цьому віці та має специфіку

проявів залежно від статі. Прояв агресивності у ранньому юнацькому віці (15–17 років), пов'язують з переходом від дитинства до дорослості через статеве дозрівання, яке ще більш посилює прояви агресивної поведінки.

Здійснене емпіричне дослідження не вичерпує всіх аспектів феномену агресивності та характерологічних особливостей. Перспективи подальшої розробки проблеми ми вбачаємо у розробці шляхів допомоги підліткам в ранньому юнацькому віці методами психологічної корекції.

Література

1. Андрєєв Ю.С. Причини виникнення підліткової агресії в сучасному середовищі / Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2014. № 5(1). С. 148–157.

2. Волянська О.В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації / Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». 2016. № 3 (30). С. 117-134.

3. Мойсеєва О.Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції / Юридична психологія. 2015. № 1. С. 139-148.

4. Павелків В.Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці / Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 483-494.

ІНТЕГРАЦІЯ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕННИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Дімова О.А.
студентка 3(5) курсу бакалавра
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. Рівень цивілізованості суспільства багато в чому визначається ставленням цього суспільства до маргінальної групи населення, зокрема до дітей з обмеженими функціональними можливостями та їх подальшої соціалізації. Для забезпечення соціально-педагогічної допомоги та підтримки дітей з обмеженими функціональними можливостями фахівцям, які працюють з даною категорією дітей, слід забезпечити: посередництво між особистістю дитини, сім`ї, з одного боку, і суспільством з рівними державними та громадськими структурами – з іншого; роль «третьої особи», ланки між дитиною і мікросередовищем, між дитиною з обмеженими можливостями та здоровим дітьми, сім'єю і суспільством.

Мета дослідження. Мета дослідження є обґрунтування особливостей і специфіки формування особистості дитини у системі інклюзивної освіти України.

Об'єкт дослідження. Система інклюзивної освіти в Україні.

Предмет дослідження. Становлення особистості дитини в системі інклюзивної освіти в Україні.

Практичне значення: Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для підготовки лекційних, семінарських занять, написання рефератів,

доповідей.

Основні результати наукового пошуку можуть бути використані в навчально-виховному процесі шкіл, а також будуть корисними для організації різних форм роботи з дітьми, які мають особливі потреби [1] Відповідно до Конвенції ООН про права інвалідів та інших міжнародних документів, необхідними умовами для отримання якісної освіти для дітей з особливими потребами є вміння педагога здійснювати індивідуалізацію та диференціацію навчального процесу, оцінювати розвиток дитини на основі об`єктивних спостережень за її розвитком, розробляти індивідуальні навчальні програми, тісно співпрацювати з батьками дитини й іншими фахівцями. Звісно, для виконання цих та інших завдань педагогу потрібна допомога – з боку адміністрації навчального закладу, інших фахівців, батьків [3] Але найбільш важливою для педагога є надання допомоги під час самого навчального процесу.

Забезпечення навчальних закладів дидактичними матеріалами покладене на адміністрацію школи. Вона зобов’язана придбати аудіокниги, ноутбуки зі спеціальним програмним забезпеченням, візуалізаціями і навіть налагодити функціонування служби, що допомагає готувати домашні завдання (зачитування книг, лекцій, резюмування матеріалу тощо). Національний центр дистанційної освіти України пропонує адаптивні веб-сервіси, які перетворюють ресурси, створюють та подають документи в доступній і прийнятній формі [2].

Міністерство національної освіти, вищої освіти і наукових досліджень України контролює й підтримує розробку відповідних цифрових ресурсів у процесі навчання дітей з особливими потребами, в тому числі: − «logiral» (la favie) відеосповільнювач для дітей, які страждають аутизмом, доступний на планшетах і комп'ютер, − «мій погляд» (vis ma vue): серйозна гра, спрямована на краще

розуміння труднощів, з якими стикаються діти з проблемами зору, доступна на планшетах, комп'ютерах та мережі Інтернет, − «вчи та радій» (learn end joy) − інструмент моніторингу для безперервного поліпшення і підтримки індивідуального підходу до навчання аутистів та дітей з порушеннями в розвитку, охоплюють математичні знання − рахунок, обчислення, вимірювання і читання: використовуються у материнській та початковій школі, − «читаємо разом» (lire ensemble) − електронні книги, адаптоване програмне забезпечення для глухих та слабочуючих дітей; − «починаємо писати» (entrons dans l'ecrit) − освітні навчальні програми, заходи доступні на комп'ютерах, планшетних, щоб набути навичок, необхідних для навчання читанняя дітей розладами мовлення; − «фантастичний ранець» (le cartable fantastique) − спільна платформа для створення і поширення цифрових ресурсів [2].

Підходить для учнів початкової школи з порушеннями мовлення при вивченні мови. Для дітей-візочників, окрім архітектурно-інженерних пристосуваннь (пандуси, доріжки, ліфти), традиційно організовують навчальний процес так, щоб кількість пересувань для них була мінімальною та комфортною [1]. Заняття у класах, де є такі діти, проходять, наскільки це можливо на перших поверхах навчальних закладів, у класах облаштовані широкі безпорогові двері, а в першому ряду біля них розташовують столи або парти без стільців з достатньою відстанню між ними. метою ефективного впровадження та реалізації інклюзивної освіти діти з особливими потребами, вчителі, асистенти забезпечуються електронними підручниками, мультимедійними засобами, отримують доступ до спеціальних освітніх сайтів та Інтернет-ресурсів. Однак можливість навчатися у загальноосвітніх школах за умови використання моделі інклюзивної освіти сприяє

соціальному, емоційному та когнітивному розвитку кожної дитини з особливостями психофізичного розвитку і успішному процесу адаптації в умовах соціуму [4].

Висновок. Обґрунтовано право дітей з особливими потребами на отримання відповідної підтримки установ і служб охорони здоров'я, соціального захисту, що доповнюють звичайну шкільну систему. Законом встановлюється персоналізований моніторинг з метою забезпечення узгодженості та наступності у навчанні дітей з інвалідністю – індивідуальний план шкільного навчання. Він координує перебіг навчально-виховного процесу та сукупність психологічних, освітніх, соціальних, медичних і парамедичних заходів, які доповнюють формальну освіту, є необхідними для забезпечення якісного процесу едукації. З метою ефективного впровадження інклюзивної освіти діти з особливими потребами, вчителі, асистенти забезпечуються електронними підручниками, мультимедійними засобами, отримують доступ до спеціальних освітніх сайтів та Інтернет-ресурсів. В Україні, як і в більшості країн, де розвинена й активно впроваджується інклюзивна освіта, у контексті інклюзивного навчального закладу введена посада асистента педагога, його відносять до парапрофесіоналів. Це фахівці, які отримали підготовку у галузі педагогіки/інклюзивної освіти та працюють під керівництвом вчителя і підпорядковуються керівнику навчального закладу. Саме вчитель налагоджує зв'язок між батьками, педагогічним персоналом школи, медичними установами, соціальними працівниками та іншими фахівцями, які працюють з особливими дітьми, незалежно від структури, до якої вони належать, а також сприяє обміну інформацією і досвідом між партнерами навчально-виховного процесу, виступає гарантом дотримання й виконання індивідуального плану шкільного навчання.

Література

1. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб наук. праць. Київ : Унверситет «Україна», 2012. № 9(11). 247 с.

2. Білецька Л. Інклюзивне навчання: перші кроки на Україні / Л. Білецька, І. Білецька // Дошкільне виховання. 2007. № 4. С. 12–15.

3. Будяк Л. В. Організаційно-педагогічні умови інклюзивного навчання дітей з порушеннями психофізичного розвитку в загальноосвітній сільській школі : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.03 / Л. В. Будяк ; Ін-т спец. педагогіки НАПН України. К., 2010. 23 с.

4. Василенко О. М. Соціально-педагогічні умови адаптації молодших школярів з особливими потребами до навчання в загальноосвітній школі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 ; Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2010. 20 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

Завадська Г. Ю.
Студентка 2(3) ск курсу, бакалавра
спеціальність 053 Психологія, ФПСР
Керівник: **Булгак Е.Д.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Актуальність теми полягає у тому, що в сучасному світі залежність від психоактивних речовин (ПАР) є однією з гострих медико - соціальних проблем, оскільки її наслідки важко переоцінити.

Психоактивні речовини (ПАР) - це речовини, що можуть спричиняти залежність при регулярному вживанні, включаючи алкоголь, наркотики, ліки та інші засоби. Їх можна класифікувати за фармакологічними властивостями. Ознаки залежності включають: непереборне бажання вживати ПАР, втрату контролю над поведінкою пов'язаною з їх вживанням, появу синдрому відміни, синдрому звикання, зменшення зацікавленості в альтернативних задоволеннях. ПАР можна вживати різними способами, але наслідки можуть бути серйозними для здоров'я, навчання/роботи та стосунків. [1]

Прийом ПАР може призвести до різноманітних проблем, включаючи соматичні, неврологічні та психічні порушення. Залежність від їх вживання призводить до соціальної дезадаптації та скорочення тривалості життя через високу смертність.

В Україні від 1 млн до 1,5 мільйона громадян вживають наркотики. Щорічно цей показник зростає на 8-10%. Про це повідомляє Генпрокуратура України. За даними на 2021 рік, в Україні темпи зростання наркоманії є одними з найвищих у світі. [3]

Мета роботи: вивчення та дослідження залежності від психоактивних речовин.

Об’єктом дослідження виступає залежність від психоактивних речовин.

Предмет дослідження полягає в проявах залежність від психоактивних речовин в психіці та поведінці людини.

Методи дослідження. Методологічною основою дослідження є загальнонаукові та спеціальні методи пізнання, вибір яких зумовлений особливостями мети і завдань, об’єкта і предмету.

Короткий виклад основного матеріалу докладу. Наркоманія — хвороба молодих! Підлітки і молодь набагато слабкіші психологічно ніж дорослі, тому що не

мають стійких навичок управління своїми емоціями і поведінкою. Вони добре орієнтуються в сучасних комп'ютерних технологіях, тому їх активно залучають до процесу збуту наркотиків. Сьогодні в Україні середній вік, в якому діти пробують наркотики – 14 років. Тому до цього віку підлітки повинні мати чітку позицію відмови від наркотиків, і профілактика наркоманії повинна починатися набагато раніше.[2]

На сьогодні існує кілька психологічних теорій, що пояснюють розвиток залежності від ПАР. Ці теорії містят в себе психоаналітичну, теорію дитинства, соціокультурну теорію та теорію особливостей будови особистості. Психоаналітики вбачають причини залежності в порушенні дитячого розвитку, зокрема в фіксації на оральній стадії психосексуального розвитку, яка може виникнути через незадоволення потреб дитини на першому році життя. Надалі з'являється внутрішня напруга і бажання знайти засоби для її зняття, наприклад, через вживання ПАР, коли доступ до своїх почуттів закритий. [3]

Згідно з психоаналізом, залежність від ПАР може вважатися латентним суїцидом, тобто спробою самознищення, розтягнутою в часі. У цьому випадку ПАР використовується як засіб для уникнення болісних внутрішніх суперечностей. Затруднення в формуванні власної ідентичності також може стати додатковим фактором ризику для розвитку залежної поведінки.

Теорія дитинства вивчає сімейні фактори, що можуть призвести до залежності від ПАР. Аналіз стилю виховання, комунікації та ролей в сім'ї допомагає визначити фактори ризику. Також відзначається циклічність процесів в родині, формування «порочних кіл».

Важливими є особистісні особливості при формуванні залежності від ПАР. Існує чотири аспекти пошуку відчуттів: збудження, потреба в новому досвіді, розгальмовування і

нудьга. Це і впливає на сприйняття наркотиків різними людьми.

Соціокультурна теорія пов'язує залежність від ПАР зі станом соціальної аномії, яка посилюється в період реорганізації суспільства. Відбувається руйнування сімейних взаємин, що сприяє формуванню девіантної поведінки, включаючи залежність від ПАР. Молодіжні групи стали основою первинної соціалізації, але не завжди засвоюють суспільні норми і можуть сприяти формуванню девіацій, в тому числі залежності від ПАР.[1]

Дитина, яка стикається з гіпоопікою або гіперопікою батьків, може розвивати залежність від ПАР. У разі гіпоопіки діти звертаються до ПАР або ж намагаються накласти на себе руки, так як не розуміють, чому їх батьки ставляться до них холодно. Тоді як гіперопіка може спонукати дитину до намагань здобути контроль над життям через ПАР. Крім того, гіперопіка може привести до інфантилізму, коли дитина стає вразливою до поганого впливу або вседозволеностісті, тому що він загальний улюбленець.

Ще одними психологічними факторами, що призводять до розвитку залежності, є середовище, в якому людина проживає, наявність доступу та мода на вживання ПАР, наприклад, на екстазі та галюциногени в клубній культурі.

За теорією особливостей будови особистості - більшість користувачів опіоїдів мають психопатичну або акцентовану особистість. Демонстративні особистості мають високий ризик стати залежними від наркотиків через їхню здатність до витіснення, вони уникають усвідомлення свого захворювання, що підвищує ймовірність розвитку важкої форми наркоманії або самогубства. Емоційно-лабільні підлітки використовують ПАР для уникнення проблем. Шизоїдні підлітки можуть стати залежними від

речовин, які допомагають їм фантазувати або полегшують контакти з однолітками. Епілептоїдні підлітки мають підвищений ризик самодеструктивної поведінки і складають значну частину наркоманів. Істероїдні підлітки можуть стати залежними, демонструючи свої вміння багато пити або вживати модні наркотичні препарати. Нестійкий тип акцентуації характеру збільшує ризик наркоманії та алкоголізму через постійний пошук задоволення.[2]

Процес формування наркотичної залежності може бути розділений на три етапи. Перший етап - це перші спроби наркотичного вживання, які зазвичай відбуваються в підлітковому або юнацькому віці, зазвичай у компанії ровесників. На цьому етапі наркотик виконує пізнавальну та гедоністичну функції. Другий етап - це експериментування з різними наркотиками, яке може залежати від ціннісних утворень, таких як самореалізація та благополуччя. На цьому етапі наркотик може виконувати психотерапевтичну та компенсаторну функції. Чим більше цінностей фруструються, тим більше влади над людиною отримує наркотик. Третій етап - це перехід від адиктивної поведінки до хвороби. На цьому етапі наркотик може виконувати стимулюючу, адаптаційну та анестетичну функції.[3]

Висновок. Причини, що сприяють розвитку залежності від ПАР, включають психологічні та соціальні фактори. До психологічних причин належать такі риси особистості, як емоційна холодність, низький самоконтроль та гедонічна мотивація, яка означає бажання отримувати задоволення від насолод, уникаючи дискомфорту. Ці риси можуть бути наслідком неправильного розвитку в дитячому віці, коли відсутність певних цінностей та норм поведінки може призвести до дезадаптивних форм поведінки у майбутньому. Соціальні чинники також можуть сприяти розвитку залежності від ПАР, зокрема, нестабільна ситуація в суспільстві, соціальна ізоляція, незадовільність у

взаєминах з іншими людьми та наявність стресових ситуацій. Ці фактори можуть зробити людину більш вразливою до ризику розвитку залежності від ПАР. У світлі цих факторів, залежність від ПАР може бути наслідком неправильного формування особистості в дитячому віці, а також взаємодії з соціальним середовищем. Важливо звернути увагу на формування позитивних цінностей та норм поведінки у дітей та молоді, а також забезпечити належні умови для їх соціального розвитку та інтеграції в суспільство.

Література

1. Залежність від психоактивних речовин. https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/zalezhnist-vid-psikhoaktivnikh-rechovin.

2. Наркоманія і Україна: середній вік, в якому наші діти пробують наркотики — 14 років! http://khocz.com.ua/narkomanija-i-ukraina-s-e-r-e-d-n-i-j-vik-v-jakomu-nashi-diti-probujut-narkotiki-14-rokiv-2/#:81.

3. Скільки українців вживає наркотики. https://tsn.ua/ukrayina/skilki-ukrayinciv-vzhivaye-narkotiki-venediktova-nazvala-prigolomshlivi-cifri-1895707.html

АКТИВІЗАЦІЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ВІЙСЬКОВИХ

Іванова О.О.
Студентка 5 во курсу, 053 психологія
Керівник: **Данілова О.С.**
К.психолог.н., доцент кафедри
клінічної та практичної психології ФПСР

Актуальність дослідження. За всю історію незалежності України, наша нація проходить найтяжчі випробування що виходять за межі звичайного, «нормального людського досвіду». Жахливі події, прямим свідком яких є сьогодні кожен українець, спричинили величезний стрес і, як наслідок, призвели до значного погіршення загального фізичного стану і психічного благополуччя населення. Сучасні умови військового часу привернули нашу увагу до виникнення психосоматичних захворювань під впливом стресу. Нами була здійснена спроба знайти інструменти для забезпечення можливісті отримання якісної, а головне вчасної допомоги. Для населення України в сучасних умовах повномасштабної російської воєнної агресії відмічається паралельне формування як індивідуальної, так і колективної травматизації, що, відповідно, негативно позначається на рівні як індивідуального психосоматичного, так і громадського здоров'я. Війна, яку зараз переживає наше суспільство, ще й в поєднанні з ситуацією постковіду, є ідеальним інкубатором зростання тягаря для громадського здоров'я через психічні розлади.Перебуваючи в осередку подій, люди зазнають безпосередніх психічних травм, стаючи свідками насильства. Ті, хто покинули країну чи переїхали до безпечніших регіонів, не здатні повністю дистанціюватися від подій, що стосуються їхніх близьких чи звичних місць проживання.Переважна більшість населення країни знаходиться у стані дистресу. Дистрес — це "шкідливий" стрес, який значно погіршує якість життя. Він є хронічним та виснажує людину, її психіку та внутрішні ресурси організму. Одним із наслідків цього є виникнення психосоматичних захворювань у населення . Через постійну дію гормонів стресу системи органів постійно перебувають у підвищеній «бойовій готовності», тобто працюють на «підвищених обертах».

Тому «посипатись» насправді може багато що. Перш за все страждає імунітет. Також однією з перших на стрес також реагує травна система. У зоні підвищеного ризику знаходяться нервова та серцево-судинна системи. Часто не справляється ендокринна система — через постійну дію гормонів стресу та, відповідно, хронічне напруження та порушення сну. Це перші, але далеко не єдині моменти, що можуть «вистрілити».А це потребує посиленої уваги до питань профілактики, терапії та реабілітації психічного здоров'я населення.

Дослідження. Українське дослідження впливу війни на психічне здоров'я, було проведено у межах ініціативи першої леді України О. Зеленської щодо створення національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки . Методом збору інформації було заповнення анкет у мобільному додатку від Gradus Research у період опитування 22-26.09.2022. Цільовою групою першої частини дослідження були чоловіки та жінки віком 18-60 років (n=2100), які проживали у містах із населенням >50 тис. на території України до початку повномасштабного вторгнення. Було виявлено, що 71% опитаних осіб відчували останнім часом стрес або сильну знервованість. Серед причин стресу - найчастіше називали війну (72%), на другому місці були фінансові труднощі (44%). У людини, яка перебуває у дистресі , може виникати окремий симптом, як такий він не має принципового значення, і всі спроби фармакологічного впливу на нього є неефективними або вкрай малоефективними, тому що відбиток небезпечної ситуації фіксується в пам'яті і виявляється у психосоматичних симптомах. Наприклад, при болю в животі лікування засобами, що впливають на шлунково-кишковий тракт, може бути неефективним, адже джерело цього прояву насправді — у центральній нервовій системі. Другою частиною дослідження Gradus Research

було оцінення особливості надання психологічної допомоги під час війни через опитування психологів та психотерапевтів (n=73), які працюють на території Україні. Загалом, як зазначають експерти, українцям бракує розвиненої культури піклування про власне психологічне здоров'я. Як було визначено, основною проблемою сьогодення можна вважати недостатню обізнаність пересічних громадян щодо психоосвіти та основ психологічної гігієни; більшість українців навіть не розрізняють психіатричну та психологічну допомогу. Тому у межах «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» були розроблені такі продукти як :

- Довідник «Базові навички турботи про себе та інших».
- Новий розділ «Довідника безбар'єрності» – «Етика взаємодії у період стресу».
- Стрес-менеджмент у додатку BetterMe: Mental Health.
- Створено телеграм-канал «Подбай про себе»

Ці продукти спрямовані на те, щоб допомогти українцям контролювати психоемоційний стан, уникнути страху, панічних приступів чи навіть постравматичного синдрому (ПТРС). Тут наявні психологічні поради, техніки, мотиваційні рекомендації для громадян. Важливою опцією є можливість поставити питання психологу, а також отримати від нього просту пораду. Основною цілью є забезпечити можливість отримання якісної, а головне вчасної допомоги.

Висновок. Немає жодного сумніву, що війна утворює безліч значних зовнішніх подразників, що запускає цілу низку чинників дистресу. Більш того, оскільки війна охоплює всіх громадян суспільства, яке її переживає, дистрес набуває масових ознак. Коли переважна більшість

населення країни знаходиться у стані дистресу, це має значні негативні наслідки не тільки на психологічному , але й і на фізичному рівні. Тому під час війни, як і у повоєнний період, особливої актуальності набуває психоосвіта населення.

Література

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

2. Депресія: психіатрія та психотерапія. Львів: Світ, 2003. 86 с. https://health-ua.com/article/71710-trivozhnodepresivn-rozladi-vumovah-distresu-vjni-vukran

4. Бокштейн Б.С. Психологчнй захист: механізмы, прояви, подалання. К.: Центр учбової літератури, 2004. 76 с.

5.https://mon.gov.ua/ua/news/golovni-pidsumki-realizaciyi-nacionalnoyi-programi-psihichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki

ВПЛИВ ОСОБИСТИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

Зав'ялов М.О.
студент 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник*:* **Дикіна Л.В**.
ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. Дана тема актуальна, тому шо кожна людина має зовнішні та внутрішні особливості. У наш час, особливості допомагають людині тримати свою психологічну та фізичну норму. Вони впливають на всі аспекти життя, кожного дня ми так чи

інакше використаємо їх. Особисті особливості формують нас та наше оточення, а також наше подальше життя. Слід пам'ятати що, особисті особливості, це не тільки здібності, темперамент, психологічний характер та малюнок тіла. Це ще мотиви людей, їх стремління до цілі, їх особиста стійкість та ідентичность.

Мета дослідження. Виявити вплив особистих особливостей на формування людини та оточення.

Практичне значення: Практична значимість дослідження в тому, що результати можна застосувати у консультаційних та життєвих напрямах.

Отже, досліджуємо такий аспект особистості як особистісні особливості. Так як категорія «особистісних особливостей» досить абстрактна і не повною мірою відповідає класичному понятійному апарату психології, обмовимося, що під особистісними особливостями ми маємо на увазі не що інше, як психічні властивості особистості.

Психічні властивості – стійкі душевні якості суб'єкта, яким притаманні закріпленість і повторюваність в структурі особистості: темперамент, характер, здібності. Кожній людині крім динамічного боку дій, що виявляються в темпераменті, властиві істотні особливості, які позначаються на її діяльності та поведінці [3]. Про одних говорять, що вони працьовиті, дисципліновані, скромні, чесні, сміливі, а про інших – лінькуваті, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені. Ці й подібні риси виявляються настільки виразно й постійно, що становлять собою типовий вид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки. Такі психологічні особливості особистості називають рисами характеру. Сукупність таких стійких рис становить характер особистості [3].

На формування характеру особистості впливають різноманітні зовнішні умови, в тому числі географічні й

соціальні, шкільні й сімейні. Реальна дійсність, в умовах якої відбувається розвиток людини, називається **середовищем** [1]. Коли педагоги говорять про вплив середовища, то мають на увазі, перш за все, середовище соціальне й домашнє. Перше відносять до дальнього оточення, а друге – до найближчого.

Поняття **соціальне середовище** має такі загальні характеристики, як суспільний лад, система виробничих відносин, матеріальні умови життя. Найближче середовище - сім'я, родичі, друзі.

Великий вплив на розвиток людини, особливо в дитинстві, виявляє домашнє середовище. В сім'ї проходять перші, вирішальні для становлення, розвитку і формування роки життя людини. Сім'я визначає коло інтересів і потреб, поглядів і ціннісних орієнтацій. Сім'я ж, забезпечує й умови для розвитку природних задатків. Моральні і соціальні якості особистості також закладаються в сім'ї [5].

Слід пам’ятати якщо середовище (соціум) створюють характер та унікальність людини, людина у свою чергу, підбирає собі своє середовище. Отже можна сказати що вони створюють одне одного. Саме це є важливою частиною життя, становлення свого оточення, себе самого, своїх цілей та опор. Але сучасна людина дуже адаптована, тому опинившись у новому середовищі, в більшості може адаптуватися до нього та подолати деякі риси свого характеру. Адаптивність одна с дуже важливих та потрібних рис любої людини, саме через адаптацію людина розвиває в собі нові риси та вдосконалює вже існуючі [2].

Але є також багато проблем у формуванні особистості у середовищі. Серед таких проблем можна відокремити: Проблему вплива традиційних етнокультурних норм, цінностей на соціальну поведінку людей, сфери групового менталітету [4]. Дуже часто людина може зустрітись з критикою, осудженням з іншого боку, що впливає не

завжди гарно бо людина може почати відокремлюватись від груп людей які не підтримують їй. Дуже велика проблема коли таке стається у родині та тягне за собою купу сварок, непорозумінь та агресій у родині.

Висновок. З початку життя ми формуємо своє «Я» яке буде з нами усе життя. В дитинстві нам формують наш характер, оточення, навіть майбутнє. Але вже в більш усвідомленому віці, ми формуємо наше оточення, інтереси, цілі, майбутнє та вдосконалюємо характер. Іноді ці погляди можуть відрізнятись від сім'ї чи друзів. Тому бувають труднощі, але формування середовища де людина може розвиватися потребує іноді конфліктів, компромісів, відстоювання свого погляду та думки. Усе життя людина розвивається, адаптується до чогось нового, нового середовища, нових людей, нового суспільства. Це усе змінює їй, можна сказати що наші особисті особливості (психологічні властивості) все життя допомагають, бо вони не змінюються, вони лише доповнюються та вдосконалюються. Саме через це людина яка повністю усвідомлює своє середовище, своє «Я», може добитися своїх цілей, прожити життя щасливо та дати найкраще середовище своїм дітям.

Література

1. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012.

2. Психологія особистості : хрестоматія : навч. посіб. / О.Б. Мельничук, Р.Ф. Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009.

3. Москалець В.П. Психологія особистості : підручник, 3-тє вид., перероб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020.

4. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості : навч. посіб. Харків : «Контраст», 2019.

5. Папуча М. В. Проблема розвитку в психології особистості : навч. посіб. / М. В. Папуча, М. М. Наконечна. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018.

РОЗЛАДИ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ: ПРИЧИНИ ТА СЛІДСТВА

Завадська Г. Ю.
студентка 2(3) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. Актуальність теми полягає у тому, що потреба людини у приналежності є однією з основних, і в дорослому житті вона найчастіше задовольняється через створення шлюбних відносин. Однак, сам факт одруження не гарантує успішного розвитку подружніх взаємин, а є лише початком для їх подальшого формування.

Кожна людина це індивідуальність, зі своїм характером, поглядами, цінностями, уподобаннями, потребами, установками, моделями для наслідування, які вона бере з батьківської сім'ї. Тому створена нею її власна сім'я також буде унікальна і матиме свої особливості: власні традиції, звички, ритуали, які визначають її стиль життя і спілкування. Однак, незважаючи на всі ці індивідуальні риси, усі сім'ї мають одну загальну мету - створити сприятливі умови для розвитку та забезпечення благополуччя кожного її члена. Якість подружніх взаємин має прямий вплив на відносини між батьками та дітьми. П.К. Керіг, у своїх дослідженнях виявила, що ті батьки, які були

задоволені своїми шлюбними стосунками, проявляють більше теплоти та турботи по відношенню до дітей, спілкування з дітьми в таких сім'ях відбувалося за допомогою не директивної мови, що, в свою чергу, викликало теплоту і прихильність з боку дитини.

Але не всім сім'ям вдається ефективно справлятися с труднощами, які виникають і створювати сприятливий климат у сім'ї. Розлад у стосунках може негативно впливати як на психічне так і на физичне здоров'я усіх членів сім'ї та призвезти до руйнування шлюбу взагалі.

Для того щоб розібратись у причинах таких розладів, необхідно поглянути на історію створення стосунків між подружжям. Яким чином вони формувалися та розвивалися. При цьому важливе розуміння таких понять, як адаптація до сімейного життя, подружня сумісність та несумісність, задоволення шлюбом, життєві цикли сім'ї, нормативні та ненормативні родинні кризи.

Розлади подружніх стосунків, це не завжди негативне поняття, це ще і ознака можливості розвитку подружніх стосунків, переходу їх з одного етапу до іншого. Сприймання сімейного конфлікту, як показника щирості емоцій може створити більш сприятливу атмосферу для відкритого спілкування та розв'язання проблем.

Американський психолог У. Харлі вважає, що найбільш загальною причиною конфліктів між подружжям є несумісність, яка виникає в разі тотального незадоволення основних потреб партнерів.[1]

Оскільки очікування та потреби чоловіків і жінок значно відрізняються, то не дивно, що сумісність подружніх партнерів формується поступово в процесі життя разом. Хоча і існує поширений міф про те, що подружня сумісність можна перевірити або визначити заздалегідь, насправді вона не є чимось статичним або остаточним. Молоде подружжя на початкових стадіях шлюбу часто вступають у конфлікти,

тому що не розуміють або не приймають потреби один одного. На цей період припадає близько 75% загального числа розлучень в Україні (загальні статистичні дані за 2021 рік) [2].

Об'єктом дослідження є психологічні особливості шлюбно – сімейних відносин.

Предмет дослідження є розлади подружніх стосунків.

За свідченням М. Аргайла, сімейні люди, особливо ті, які щасливі у шлюбі, відчувають більш високе задоволення від життя. И навпаки, у шлюбі кожен із подружжя може виступати як «психо-травмуючий фактор» та при тривалому контакті шлюбних партнерів провокує сильну невротизацію особистості, наприклад, коли один із подружжя є перешкодою у задоволенні потреб іншого.[1]

Шлюбний союз у своєму розвитку переживає ряд етапів, що супроводжуються так званими нормативними та ненормативними кризами. Нормативні кризи відповідають конкретним етапам життя сім'ї, кожний з яких призводить до певних змін і змушує членів сім'ї постійно адаптуватися під нові умови життя, знаходити вихід із різних життєвих ситуацій та розвиватися. Такі вчені, як Е. Дюваль, Е.К. Васильева, Г. Навайтіс, А. Тоффлер, В.А. Сисенко, В. Сатир, Х. та М. Фелдмані, розглядали різні підходи до вивчення ЖЦС в залежності від критерія для їх виділення. Найбільш відповідального та серйозного підходу вимагають дошлюбний період та етап молодої сім'ї, які є фундаментом для щасливого та успішного подружнього життя.[3]

Процес адаптації до нових сімейних умов та пристосування до шлюбного партнера є поступовим та тісно пов'язаний з поняттями сумісності та несумісності.

Існує багато критеріїв, за якими відбувається взаємодія між чоловіком та жінкою у подружній парі, реальність полягає в тому, що досягти абсолютної сумісності між подружжям неможливо. За допомогою

процесу спілкування можливо знайти оптимальний баланс між індивідуальними потребами та бажаннями кожного партнера. Процес спілкування лежить в основі сімейного благополуччя та дає можливість виявитися однієї з найважливіших подружніх ролей – психотерапевтичної.

Мета дослідження: полягає у розкритті діагностичних можливостей Вісбаденського опитувальника позитивної і сімейної терапії для оцінки характерологічних особливостей подружжя та в*иявлення проблемних моментів у взаємовідносинах.*

Методика дослідження: Методика діагностики міжособистісних стосунків: Вісбаденський опитувальник *позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) Н. Пезешкіана та Х. Хайденбаха.*

База дослідження. Психодіагностика проводилася в індивідуальній формі, у зручній для респондентів час. Всього в дослідженні взяло участь 20 подружніх пар.

Вісбаденський опитувальник *позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) був розроблений Н. Пезешкіаном за співпраці Х. Хайденбаха.*

Автори виділяють: емоційні особливості особистості «первинні здібності», такі як: любов / прийняття, віра / сенс / релігія, час, довіра, терплячість, контактність, надія, ніжність, сексуальність; когнітивні особливості особистості «вторинні здібності» такі як: акуратність (щодо зовнішніх речей), охайність (щодо свого тіла), бережливість, пунктуальність, надійність, ввічливість, справедливість, вірність, послух, старання, точність, добросовісність, цілеспрямованість. Ці дві здібності складають сутність кожної людини. А також чотири поведінкові реакції на конфлікт та чотири моделі для наслідування. Всього 27 шкал.

Дані отримані в результаті дослідження свідчать про те, що адекватний ступінь виразності кожної зі шкал

опитувальника у респондентів сприяє позитивним відносинам подружжя, у той час як високі та низькі показники фіксують дисфункцію за цією шкалою і роблять поганий внесок у сімейні відносини.

Це дозволяє виявити можливі шляхи психологічної допомоги для досягнення позитивних життєвих пріоритетів та вирішення сімейних конфліктів.

За результатами дослідження ми можемо зробити висновок про досить сприятливий психологічний клімат у представлених сім'ях. Незважаючи на важку ситуацію в країні через війну, сім'ї досить стійкі та задоволеність шлюбом подружжя висока. Гармонійні відносини зумовлені особистісними особливостями подружжя, умінням бути гнучкими у відносинах, поважати вибір іншого та бути терплячим до іншого.

Висновок: Застосування зазначених теоретичних знань, а також використання різних методів діагностики подружніх стосунків, які допомагають виявити можливі проблеми та недоліки у відносинах може значно сприяти психологам та психотерапевтам у вирішенні проблем, пов'язаних зі шлюбними відносинами та проведенні корекційної роботи з подружніми парами.

Одним з таких методів є Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії, який призначений для діагностики ряду особливостей характеру людини, а також сфери її міжособистісних, насамперед сімейних відносин та відображає зміст сімейних конфліктів. Цей діагностичний метод дозволяє пізнати людині саму себе, визначити свої позитивні і негативні якості, що в свою чергу може допомогти виявити проблемні моменти у взаємовідносинах та знайти шляхи їх вирішення.

Література

1. Колесіченко Н.О. «Задоволенність стосунками в

подружніх парах» Кваліфікаційна робота. Ізмаїльський Державний Гуманітарний Університет 2021р. Електронний ресурс: http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/bitstream/2021.pdf.

2. Статистика розлучень в Україні https://romanivanov.lawyer/publications/statistika-razvodov-v-ukraine.

3. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. / О.А. Столярчук. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf.

ТЕОРІЇ МОТИВАЦІЇ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Іваненко В.Е.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Теорія мотивації розуміється у психолога та менеджменту, оскільки мотивація є важливою складовою успішної роботи в бізнесі, освіті, спорті та інших галузях. Розмірковуючи над тим, що мотивує людей і як помножити їхню мотивацію, є ключовим для досягнення високої продуктивності та ефективності.

Теорії мотивації допомагають розуміти, які фактори, що впливають на мотивацію людей, які можуть допомогти підтримати її мотивацію та досягти крайніх результатів у роботах чи навчанні. Розслідування теорії мотивації є важливим розробки ефективних стратегічних мотивацій для

різних груп людей, різних групових категорій, культурних відмінностей.[1]

Крім цього, дослідження теорій мотивації може допомогти розуміти причини недостатньої мотивації у людей, які можуть мати негативний вплив на їхню ефективність і якість життя в цілому. Отже, дослідження теорій мотивації є актуальним та важливим прямим психологічних та менеджерських досліджень.[2]

Мета дослідження – є проведення порівняльного аналізу теорій мотивації з метою виявлення їх принципів, подібностей і відмінностей.

Об'єкт дослідження – мотивація як психологічний феномен, що враховує спрямованість та дотримання дій людини.

Предмет дослідження - мотивації є механізми та чинники, які впливають на мотивацію людей.

Теорії мотивації відіграють важливу роль в управлінні, тому що краще сприймати, які мотиви можуть виконуватися для виконання завдань та цілей компанії. Знання теорій мотивації може допомогти менеджерам створити мотиваційні програми, які підходитимуть до культури та мети організації.

Наприклад, теорія мотивації на основі потреби може допомогти менеджерам визначити, які потреби та потреби є у співробітників і як ці потреби можуть бути задоволені в рамках роботи. Ця теорія передбачає, що людина зачіпає основні потреби, такі як потреба у безпеці, повазі та самореалізації. Ця схема може бути використана для створення робочого середовища, яке відповідає вимогам Менеджера потреб та мотивує працювати більш продуктивно.[4]

Теорія очікування може допомогти менеджерам дізнатися, які види винагород найбільш мотивують співробітників. Передбачається, що люди працюватимуть

старанніше, якщо вони очікують на отримання винагороди за свою працю. Менеджери можуть використовувати цю статистику, щоб визначити, які види винагороди будуть найбільш мотивуючими для кожного функціонального стану.

Теорія ймовірності передбачає, що оцінюють свій рівень винагороди та відносини на роботі у пошуках інших людей. Якщо співробітник запропонував, що він отримує справедливу оплату праці та шанобливе ставлення, він більш мотивований працювати у цій компанії. Щоб створити справедливу систему винагороди та справедливі відносини на роботі, можна використати цю суму.[3]

В цілому, знання теорії мотивації може допомогти менеджерам створити більш ефективне та продуктивне середовище, яке мотивує співробітників працювати на досягнення високих цілей компанії.

Теорії мотивації також можуть бути використані в маркетингу, щоб створити більш ефективну стратегію просування товарів і послуг на ринку. Знання теорій мотивації може допомогти маркетологам зрозуміти, які чинники можуть мотивувати споживачів для придбання товарів хороших і створення умов, які регулюються продажами.

Теорія мотивації на основі вимог може бути застосована у маркетингу для створення більш ефективної привабливості. Маркетологи можуть використовувати цю чутливість, щоб розуміти, які потреби можуть бути задоволені продуктом або послугою, і які переваги можуть бути підкреслені в рекламі мотивації споживачів на покупку.[4]

Теорія очікування також може бути використана в маркетингу. Передбачається, що споживачі будуть мотивовані на покупку, якщо вони очікують отримання винагороди за свою покупку. Маркетологи використовують

цю чутливість для створення різноманітних програм лояльності та знижок для мотивації споживачів на покупку. [3]

Теорія справедливості також може бути використана в маркетингу. Вона передбачає, що споживачі будуть більш мотивовані на купівлю, якщо вони купують, що ціни та умови продажу справедливі та вимагають якості товарів та послуг. Маркетологи використовують цю акцію, щоб створити прозоріші та справедливіші ціни та умови продажу, які мотивують споживачів на купівлю.

У цілому нині, знання теорій мотивації може допомогти маркетологам створити більш стратегічну стратегію просування товарів та послуг над ринком. Вони можуть використовувати теорію мотивації, щоб створити умови, які мотивують споживачів на купівлю та прийняття рішень щодо використання товарів та послуг.

Висновок. Застосування теорії очікування може допомогти підвищити мотивацію на роботі та у навчанні, на шляху до ясних цілей та результату у зв'язку з їх досягненням. Теорія цілей також може виконувати завдання мотивації на роботу та у навчанні, конкретних конкретних та досяжних цілей.

Теорія справедливості може допомогти підвищити мотивацію та підвищити задоволеність роботою, домогтися справедливої винагороди та визнання праці. Теорія самовизначення може бути використана для допомоги в особистісному зростанні та розвитку, випадків захворювання у самовизначенні та автономії.

Також було показано, що теорії мотивації були застосовані у спорті та здоров'ї, для покращення мотивації та досягнення цілей. Наприклад, теорія самовизначення може допомогти спортсменам у більш високих результатах, а також заохочення їх внутрішньої мотивації.

Таким чином, практичне застосування теорій

мотивації може допомогти у різних досягненнях життя, вирішенні завдань мотивації та цілей. Тим не менш, необхідно вибрати особливості та контекст, при застосуванні теорії мотивації на практиці.

Література

1. Райан Р. М., Десі, Е. Л. (2000). Теорія самовизначення та сприяння внутрішній мотивації, соціальному розвитку та благополуччю / Американський психолог. 55 (1). С. 68-78.

2. Десі Е.Л., Райан, Р.М. Внутрішня мотивація та самовизначення у поведінці людини. Нью-Йорк: Пленум Прес., 1985.

3. Колот А. М. Мотивація персоналу : підручник / А. М. Колот, С. О. Цимбалюк. Київ : КНЕУ, 2011. 397 с.

4. Маслова С.О. Мотивація як фактор ефективності праці / С.О. Маслова , К.Є. Кононюк / Вісник ЖДТУ. 2018. №2. С.85-89.

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ПОВЕДІНКУ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Караман О.А.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Якщо спостерігати за людьми, то можна побачити, що вони відрізняються один від одного своєю поведінкою: по-різному проявляють свої почуття, неоднаково реагують на подразники зовнішнього

середовища. Так, одні вирізняються врівноваженістю поведінки, діють обмірковано, не показують зовні своїх почуттів, інші за тих самих обставин нервуються, емоційно збуджуються та вибухають вулканом почуттів з приводу незначних подій. Одні комунікабельні, легко вступають у контакти з людьми, життєрадісні, а інші, навпаки, замкнуті та стримані. І це стосується суто зовнішніх проявів, незалежно від того, наскільки ця людина розумна, працелюбна, сміліва, які її прагнення та інтереси.

Такі індивідуальні особливості мають назву "темперамент" (від лат. temperamentum - належне співвідношення частин). Темперамент - це вроджені форми поведінки, які проявляються в динаміці, тонусі та врівноваженості наших реакцій на життєві впливи.[2] Темперамент – характеристика індивіда щодо динамічних особливостей його психічної діяльності (темпу, ритму, інтенсивності психічних процесів і станів).

Усі типи темпераменту мають свої позитивні та негативні риси. Позитивні якості холерика - активність, пристрасність, енергійність; сангвініка - рухливість, емоційність, чуйність; флегматика - витримка, спокій; меланхоліка - глибина та стійкість почуттів, емоційна чутливість. Водночас холерики можуть бути нестриманими, різкими, афективними; сангвініки - недостатньо зосередженими, легковажними.[2]

Конфлікт (з лат. conflictus – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами. [1] К. Томас та Р. Кілман визначили 5 основних найбільш задовільних стратегій поведінки у конфліктній ситуації: співпраця, суперництво, уникнення, адаптація та компроміс. Кожний тип темпераменту в залежності від конфлікту віддає перевагу, одній з можливих стратегій для вирішення

конфлікту.

Проблема шляхів вирішення конфлікту залежно від типу темпераменту до кінця не вивчена. А.М. Муталімовою було проведено дослідження на виявлення взаємозв'язків властивостей темпераменту і особливостей міжособових відносин, але не в конфліктній ситуації.[1] Загалом більшість робіт спрямована або на вивчення окремо темпераменту, або конфлікту.

Загальні проблеми конфліктів проаналізовані у працях А.Я. Анцупова, Н.В. Гришиної, А.Н. Сухова. Велику увагу приділяють конфліктам окремо у різних сферах – політичні конфлікти – Д.Г. Ольшанський, А.І. Пирогов, в освітніх закладах – Г.В. Антонов, І.О. Вахоцька та ін. Дослідженню темперамента були присвячені праці Гіппократа, Галена, Е.Кречмера, І.Павлова, Я.Стреляу, К.Юнга, У.Шелдона та ін.

Мета роботи: виявити вплив темпераменту на поведінку людини в конфліктній ситуації.

Методики дослідження: тест-опитувальник Г. Айзенка; методика К. Томаса.

База дослідження. Дослідження проводилося за допомогою онлайн-опитування. В експерименті прийняло участь 30 людей різної статі та віку.

За результатами по тесту-опитувальнику Г. Айзенка були отримані наступні типи темпераменту: 64% (19 людей) виявилися сангвініками, такі люди є комунікабельними, відкритими, жвавими та безтурботними. 13% (4 людини) – холерики, у них часто змінюється настрій, бувають імпульсивними, образливими та агресивними, часто активні та оптимістичні. 20% (6 людей) виявились флегматиками, їм притаманна помітна розміреність, спокій та надійність. 3% (1 людина) – меланхолік, це дуже чутливі, тривожні, мало контактні, песимістичні люди.

Дані отриманні в результаті проведення методики Томаса, наступні: 31% - надали перевагу стилю компроміс,

при виборі такого шляху вирішення конфлікту угоди досягають шляхом взаємних поступок. По 29% надають перевагу пристосуванню та уникненню. Для людей які обрали шлях пристосування, характерно принесення в жертву власних інтересів заради інших, при уникненні проявляється відсутність тенденції до досягнення власної мети та кооперації. У 8% переважає стиль поведінки у конфлікті як співпраця, ці люди при конфлікті приходять до альтернативи, яка повністю задовольнить обидві сторони. Та 3% надали перевагу суперництву, такі люди прагнуть добитися своїх інтересів незважаючи на інтереси інших.

Оскільки завдання дослідження було з'ясувати шляхи вирішення конфлікту залежно від темпераменту, то проаналізувавши результати, були отримані наступні данні: більшість холериків обрали стиль вирішення конфлікту як компроміс – 80% та пристосування – 20%; сангвініки надали перевагу уникненню – 32%, пристосуванню та компромісу по 27%, співпраці – 9% та суперництву – 5%; флегматики схильні для вирішення конфлікту за допомоги пристосуванню та уникненню по 43%, та компромісу – 14%; флегматик вирішує конфлікти за допомогою – співпраці, компромісу, пристосуванню та уникненню в залежності від ситуації.

Темперамент - це стійка властивість особистості, що виражає індивідуально-своєрідну динаміку психіки і поведінки, котра однаково виявляється в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, мети і мотивів. У людини виявляються такі типи темпераменту: холеричний, сангвінічний, флегматичний і меланхолічний. [2]

Визначити тип темпераменту можна за допомогою одного з найпопулярніших тестів – це тест на визначення темпераменту Айзенка, вченого-психіатра, який першим створив класифікацію типів. Цей тест складається з безлічі питань і сприяє досить точному визначенню типу

темпераменту людини.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях, К.Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). [3]

Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. К.Томас вважає, що при уникненні конфлікту жодна з сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші. [1]

Висновок. Темперамент є однією з найбільш значимих властивостей особистості. Кожна людина по різному поводить себе у вирішенні конфліктної ситуації. Як і при спілкуванні у когось поведінка стійка і агресивна, хтось прямолінійний, гнучкий, вразливий, та і більшість конфліктів характеризується тим, що їх учасники прагнуть добитися поставленої мети не звертаючи на інших, що може породжувати суперництв, але не всі схильні для продовження конфлікту та часто намагаються уникнути конфлікту, або прийти до певного компромісу.

За результатами дослідження можна зробити наступні висновки. Зв'язок між конфліктністю і темпераментом є опосередкований, зовнішня поведінка індивіда проявляється залежно від його темпераменту. Людям с певним темпераментом притаманні певні стратегії поведінки в конфлікті, так по характеристиками сангвініка йому характерна співпраця та компроміс у конфлікті; холерикам

– змагання, співпраця; флегматикам – пристосування, компроміс, співпраця; меланхолікам – уникнення, компроміс.

Отримані результати дещо не збігаються з тим що ми могли би отримати, це може залежить від того, що серед людей рідко зустрічається тип темпераменту у чистому вигляді, найчастіше у багатьох людей вони змішані. Через це при виникнення різних конфліктних ситуацій, настрою, середовищу та людей які беруть участь у конфлікті – індивід зі змішаним темпераментом може по різному вирішувати конфлікт.

Література

1. Березовська Л.І. Психологія конфлікту : навч.-метод. посіб. / Л.І. Березовська, О.С. Юрков. Мукачево, 2016. 201 с. Електронний ресурс: https://dut.edu.ua/uploads/l_1537_89047517.pdf

2. Варій М. Й. Загальна психологія : підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с. Електронний ресурс: http://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_425.pdf

3. Токарева Н.М. Основи вікової психології : навч.-метод. посіб. / Н.М. Токарева, А.В. Шамне. Кривий Ріг, 2013. 283 с. Електронний ресурс: http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1757/1/Возрастная_психология.pdf

ТЕМПЕРАМЕНТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ТРИВОЖНІСТЬ

Катальникова Н.О.
студентка 3(5) курсу бакалавра
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. Ця тема є актуальною на сьогоднішній день, оскільки кількість людей, які страждають на тривожні розлади, постійно зростає. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 260 мільйонів людей у світі мають діагностований тривожний розлад. Сучасний світ характеризується високим рівнем стресових ситуацій і тривожності, які можуть негативно впливати на психічне здоров'я людини. Соціальні, економічні та політичні проблеми, такі як пандемія COVID-19, економічна криза, міжнаціональні конфлікти та терористичні загрози можуть призводити до виникнення тривожності та страху [3].

Тривожні розлади можуть суттєво обмежувати життя людини та призводити до серйозних наслідків для здоров'я, включаючи депресію, порушення сну та навіть суїцидальні думки.

Експериментальні дослідження тривожності мають велику актуальність, оскільки вони можуть допомогти зрозуміти біологічні, психологічні та соціальні фактори, що сприяють розвитку цього розладу. Такі дослідження дозволяють вивчати процеси, що лежать в основі тривожності, такі як переживання стресу, реакції на небезпеку та загрозу, прийняття рішень та ін. Вони можуть допомогти у розробці ефективніших методів діагностики,

лікування та профілактики тривожності.

Вивчення взаємозв'язку типу темпераменту та тривожності може допомогти в розумінні механізмів розвитку тривожності та розробці ефективних стратегій лікування. Наприклад, підхід до лікування тривожності може відрізнятися залежно від того, який тип темпераменту має людина. Темперамент може впливати на відчуття тривоги, наприклад, люди зі схильністю до нейротизму та емоційної нестійкості можуть бути більш схильні до тривоги.

На основі проведеного теоретичного аналізу літератури з поняття тривожності можна зазначити необхідність відрізняти тривогу від тривожності, якщо тривога – це епізодичні прояви стурбованості, сильного хвилювання, то тривожність надає стійкий стан. Тривожність не пов'язана з певною обставиною і проявляється постійно. Цей стан супроводжує людину у різних видах діяльності [4]. Тривогу можна проаналізувати, як: психічний феномен; окрему емоційну індивідуальність особистості; схильність особи до переживання хвилювання; стан високого занепокоєння. Занепокоєння проявляється не завжди, буває, що в ситуаціях людина залишається спокійною. Термін «тривожність» використовується для позначення щодо стійких індивідуальних відмінностей у схильності людини відчувати стан. Ця особливість відверто не виявляється у поведінці, проте її ступінь можна визначити, відштовхуючись від частоти та інтенсивності стану тривоги [2]. Розглянувши психологічні особливості темпераменту особистості, можна сказати, що темперамент є важливою складовою особистості, яка формується на основі генетичної обумовленості типу нервової системи та особистого досвіду людини. Наукове визначення темпераменту базується на теорії чотирьох типів темпераменту, запропонованій Гіппократом: сангвінік,

холерик, меланхолік та флегматик[5].

В науці існує багато досліджень, що досліджують взаємозв'язок між типом темпераменту та тривожністю. Згідно з теорією особистісних рис Ганса Айзенка (1916-1997), що включає в себе три типи рис: екстраверсія, нейротизм та психотизм, люди з високим рівнем невротизму схильні до тривожності та депресії, тоді як люди з низьким рівнем нейротизму менш схильні до цих емоційних станів.

Інші дослідження також підтверджують зв'язок між типом темпераменту та тривожністю. Наприклад, дослідження з використанням Типології особистості Майерс-Бріггс показали, що люди з типом темпераменту INFP (інтроверт, інтуїтивний, почуттєвий, сприймаючий) мають вищий рівень тривожності порівняно з іншими типами [7].

Однак, необхідно зазначити, що цей зв'язок може бути складним та залежати від багатьох інших факторів, таких як вік, стать, життєвий досвід, стиль життя тощо. У будь-якому разі, взаємозв'язок між типом темпераменту та тривожністю є важливим аспектом для розуміння людської поведінки та психічного здоров'я. Цей зв'язок може бути використаний для розробки ефективних стратегій управління тривожністю та покращення психічного стану людей.

Мета роботи: виявити взаємозв'язок тривожності та типу темпераменту.

Об’єкт дослідження: темперамент та тривожність.

Предмет дослідження: взаємозв’язок тривожності та темпераменту**.**

Методики дослідження: 1. Особовий опитувальник EPI (Eysenck Personality Inventory) – Ганса Айзенка для виявлення типу темперамента. В адаптації А.Г.Шмельова (1985).2. Шкала депресії Бека (англ. Beck Depression Inventory, BDI,1961) – для виявлення рівню тривожності.

База дослідження. Дослідження проводилось анонімно на випадковій групі осіб (тестування проходили всі бажаючі) в електронній формі.

Контингент дослідження. У дослідженні взяло участь 35 осіб різних вікових груп та статі.

За результатами проведеного тестування 35 реципієнтів, було виявлено взаємозв'язок тривожності з типами темпераменту. В таблиці 1 можна побачити загальну кількість набраних балів за тестом А. Бека окремими групами темпераменту. За результатами наведеними у таблиці 1 видно, що меланхолічний тип темпераменту має найбільший показник тривожності за останні 4 тижні, а флегматичний тип темпераменту має найменший показник.

Таблиця 1

Загальна кількість балів тривожності за А. Беком по кожному типу темпераменту по відповідям за останні 4 тижні

Загальна кількість балів:			
Меланхоліки	**Сангвініки**	**Холерики**	**Флегматики**
290	104	86	71

Для розрахунку відсотка тривожності серед типів темпераменту за отриманими результатами суму всіх балів тесту тривожності Бека, отриманих кожною групою типу темпераменту поділили на загальну кількість балів, які могли бути набрані всіма респондентами. Виходячи з вищесказаного, результати розрахунку відсотка проявів тривожності за останні 4 тижні серед кожної групи темперамету можна побачити у таблиці 2.

Таблиця 2

Результати розрахунку відсотка проявів тривожності серед кожної групи темпераменту за останні 4 тижня

Тип темпераменту	% прояву тривожності серед групи
Меланхоліки	30.61
Сангвініки	27.51
Холерики	19.05
Флегматики	18.78

Таким чином, виходячи з отриманих даних, ми бачимо, що існує певний зв'язок між тривожністю та типом темпераменту. Результати дослідження показують, що меланхоліки та сангвініки мають вищий відсоток тривожності, ніж холерики та флегматики при тестуванні за останні 4 тижні.

Меланхолійний тип темпераменту обумовлений слабкою нервовою системою і характеризується емоційною нестійкістю (нейротичністю), що й зумовлює високий рівень особистісної тривожності у меланхоліків. Крім того, слабкість нервової системи зменшує можливість для саморегуляції проявів високої особистісної тривожності у меланхоліків [6]. Обидва тести - тест на тривожність А. Бека та тест на тип темпераменту Айзенка - допомогають виявити зв'язок між тривожністю та типом темпераменту. Тест на тривожність А. Бека, який зазвичай використовують для вимірювання рівня тривожності, з'ясовує, наскільки особа схильна до тривоги, стресу та нервозності за останній час [7].

Результати тесту свідчать про розподіл тривожності серед різних типів темпераменту в даній вибірці. У цьому випадку, меланхоліки мають найвищий рівень тривожності

(30.61%), що може свідчити про їхню схильність до переживання тривоги та стурбованості. Сангвініки мають другий за величиною рівень тривожності (27.51%), що може вказувати на їхню емоційну чутливість та легке збудження. Холерики мають середній рівень тривожності (19.05%), що може свідчити про їхню впевненість в собі та нахил до діяльності в ситуаціях, які потребують прийняття рішень. Флегматики мають найнижчий рівень тривожності (18.78%), що може вказувати на їхню стабільність та спокійну природу.

Проте варто зазначити, що ці результати відображають лише розподіл тривожності в даній вибірці та не можуть бути універсальними для всіх людей з відповідними типами темпераменту. Крім того, рівень тривожності може залежати від багатьох інших факторів, таких як життєвий досвід, стиль життя та індивідуальні риси особистості.

Особистісний опитувальник Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory) адаптований О.Г. Шмельовим - тест, що складається з 57 пунктів. З них 48, визначають шкали «нейротизм» і «екстраверсія-інтроверсія», а 9 питань складають шкалу «брехні» - покликану допомогти у визначенні ступеня щирості людини. Тест EPI існує в варіантах А і В, схожих за змістом. Все це зроблено для збільшення точності при повторному проходженні. В даному емпіричному дослідженні було використано варіант А [1].

Тест Бека на тривожність (англ. Beck Anxiety Inventory) – це психологічний тест, призначений для вимірювання рівня тривожності у людей. Він був розроблений американським психологом Аароном Беком в 1988 році і має 21 запитання, які оцінюють як фізичні, так і психологічні симптоми тривоги. Учасники тестування відповідали на запитання тесту орієнтуючись на прояв

симптомів за останні 4 тижні.

Тест Бека на тривожність може бути використаний для оцінки рівня тривожності за останній час у різних груп населення, включаючи дорослих, підлітків та дітей. Він часто використовується психіатрами, психологами та лікарями загальної практики для визначення рівня тривожності у пацієнтів та для моніторингу ефективності лікування тривожності.

Висновок. Тривожість - це негативний емоційний стан, що характеризується підвищеною активацією вегетативної нервової системи, суб'єктивним почуттям напруги та думками, пов'язаними з занепокоєнням та тривогою. В ході аналізу визначено, що у психологічній літературі розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість. Цю відмінність зафіксовано відповідно в поняттях «тривога» і «тривожність». Тривога – це епізодичні прояви неспокою, хвилювання людини, то тривожність є стійким станом.

При всьому різноманітті підходів до проблеми вчені та практики визнають той факт, що темперамент є біологічним фундаментом, на якому формується особистість як соціальна істота.

Дане дослідження підтвердило зв'язок між типом темпераменту та рівнем тривожності у людини, що може бути важливим для подальшого вивчення та розуміння психологічних процесів, що впливають на розвиток тривожності.

Отже, на основі результату можна припустити, що високий рівень тривожності у меланхоліків, згідно з теорією темпераменту, може бути пов’язаний через високий рівень нейротизму (тобто емоційної нестабільності та вразливості до стресу), тенденцію до інтроверсії, схильність до переживання тривоги та страху, що може призвести до більш вираженого рівня тривожності при проходженні тесту

А. Бека. Крім того, меланхоліки зазвичай є дуже самокритичними та чутливими до критики, що також може сприяти збільшенню їхнього рівня тривожності під час проходження тесту. Флегматичний тип темпераменту характеризується рівноважністю, стійкістю до стресу, низькою емоційністю та повільністю реакцій. Такі риси характеру можуть знижувати ризик розвитку тривоги та знижувати рівень тривожності у флегматиків порівняно з іншими типами темпераменту, включаючи меланхоліків.

У той же час, тест А. Бека оцінює загальний рівень тривоги шляхом вимірювання рівня загального збудження та відчуття неспокою. Оскільки флегматики мають стійку та спокійну натуру, то вони можуть мати менший рівень загального збудження, що впливає на менший рівень тривожності за тестом А. Бека.

Література

1. Вплив темпераменту на діяльність та поведінку. Режим доступу : https://lcptodcz.lviv.ua/news/

2. Особистісна тривожність як соціально психологічна проблема. Режим доступу: http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf

3. Пічурін В. В. Психологічна та психофізична підготовка як фактор зниження особистісної тривожності у студентів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2015. № 3. С.46-52.

4. Паламарчук М.Є., Сердюк Л.С., Маруненко І.М., Неведомська Є.О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. 2015. С. 2-13.

5. Псядло Е. М., Темперамент та характер в історії медицини та психології, Одеса, Фенікс, 2019, с. 333-337.

6. Темперамент. Режим доступу : https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak_psihologiya_c

h1/1252.html
7. Українська психологічна термінологія: словник-довідник: За ред. М.-Л. А. Чепи. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010, 302 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Клешонкіна О.І.
студентка 3(5) ск курсу бакалавра
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Смокова Л.С.**
к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку суспільства в жорстких умовах соціально-економічних, політичних та культурних перетворень, а також активізації процесів урбанізації та індустріалізації, інтенсивного розвитку інформаційних технологій, значного перенасичення інформацією та включеності людини до все більшої кількості поверхових соціальних контактів, особливої гостроти набуває проблема переживання самотності особистості.

Досить поширеною є думка, що проблема самотності більше актуальна для людей старших вікових груп. Дійсно, саме їм складно змінювати звичні соціальні стереотипи. Але сучасна соціальна ситуація така, що за рядом причин сильний прес відчуває і молодь. Аналіз ситуації, що склалася на даний момент часу, показує, що в молодіжному середовищі спостерігається зростання негативних соціально-психологічних явищ, таких, як: невпевненість у завтрашньому дні, збільшення стресових ситуацій,

порушення міжособистісних відносин, відчай, самотність. Випробовувані молодими людьми негативні переживання впливають на процес соціалізації і формування особистості, стають однією з основних причин їх соціальної дезадаптації. Відчуття власної самотності нерідко приводить до формування нігілістичного ставлення особистості до суспільства, до розвитку у неї форм поведінки, спрямованих на протиборство з ним або «втечу» від нього: кримінальні та екстремістські дії, алкоголізм, наркоманія та ін.

У зв'язку з цим, проблема самотності та її переживання в юнацькому віці є важливою та далеко неоднозначною. Практична актуальність розробки різних її аспектів виходить за межі власне психології так само, як за її межі виходять шляхи і способи подолання самотності. Однак саме психологія і, перш за все, соціальна психологія є тією наукою, в рамках якої проблема самотності може бути найбільш повно досліджена і визначені основні напрямки її вирішення.

Мета дослідження: вивчення проявів самотності особистості на прикладі студентської молоді.

Проблема самотності аналізується в роботах таких вчених, як Є. В. Абдрахманова, Л. Ю. Айвазян, С. В. Бондарєва, К. С. Гордєєва, В. А. Гриценко, Н. О. Губа, Т. Ю. Денисова, О. Ю. Дмитренко, Ю. В. Железнякова, Є. Н. Заворотних, Т. А. Закеров, М. О. Кандиба, С. Г. Корчагіна, Ю. П. Кошелєва, І. А. Медєляєв, М. Г. Миронець, Є. Н. Осін, О. В. Помазова, Є. В. Рижакова, У. А. Садлер, А. О. Смірнова, Г. М. Тіхонов, О. В. Тополь, О. В. Філатова, А. Ф. Фаррахов, Є. В. Філіндаш, Н. В. Фролова, Н. В. Хамітов, Г. Р. Шагівалєєва, М. А. Юрченко та ін. Зазначені автори вивчали феномен самотності, приділяючи увагу соціальним і психологічним причинам, що викликають почуття самотності, в тому числі й у молодих людей, а також її наслідкам в процесі формування особистості. Великий

внесок в теорію соціально-психологічної адаптації підлітків внесли Л.С. Виготський, А.Ф. Лазурський, В.І. Лєбєдєв, А.А. Налчартян, А.В. Петровський, Л.А. Петровська та інші вчені.

В психологічній науці існують різні погляди щодо причин самотності особистості. Так, З. Фрейд [1] вважав, що розлад і порушення в системі зв'язків людини з найближчим соціальним оточенням, які виникли в ранньому віці, і причини яких перестали усвідомлюватися, можуть призводити до формування загостреного почуття відчуженості, страху зближення, а невміння і нездатність будувати близькі стосунки з людьми на тлі наявності потреби в них стає базою для розвитку невротичних станів. Причини таких порушень і розладів він бачив в сексуальній сфері, точніше в негативному досвіді сексуальних переживань дитинства, пов'язаних з враженнями, отриманими в конкретних ситуаціях, з культурними заборонами на прояви сексуальності і почуттям провини в зв'язку з їх порушенням, перенесеними покараннями і т.д. Відповідно, самотність особистості виявляється наслідком невротичних рис, що розвинулися у неї, і які, в свою чергу, сприяють подальшому посиленню почуття самотності.

В свою чергу, прихильники когнітивної психології вважають, що самотність настає в тому випадку, коли індивід сприймає невідповідність між двома факторами – бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Ось приклад такого підходу: «Поняття самотності пов'язано з переживанням індивідом ситуацій, що сприймаються як небажаний і неприйнятний для нього дефіцит визначених відносин в їх кількісному і якісному вимірі» [2].

Вивчаючи причини самотності, представники соціологічного напряму в психології вбачають зв'язок самотності з соціальними факторами. Так, американський соціолог Д. Рісмен підкреслює значення соціалізації. Він стверджує, що людина, проявляючи занепокоєння з приводу

своєї ідентичності і статусу, потребує схвального, комплементарного ставлення до нього групи. Американські соціологи К. Боумен та П. Слейтер причинами самотності в сучасному суспільстві називають ослаблення зв'язків в первинній групі, збільшення сімейної та соціальної мобільності. Вони вважають, що в сучасному суспільстві внаслідок прихильності індивідуалізму слабшають міжособистісні контакти, спостерігаються процеси деперсоналізації і формалізації відносин, порушується потреба в спілкуванні, наслідком чого є роз'єднаність і самотність [3].

А. О. Смірнова пропонує свою концепцію причин соціальної самотності і визначає фактори, які є передумовами її виникнення:

1) на формування почуття самотності надають вплив проблеми сім'ї, починаючи від трансформації сучасної сім'ї та появи її нових форм, закінчуючи втратою багатовікових традицій і руйнуванням інституту сім'ї як такого;

2) заміна традиційної моралі відповідальності на компромісну споживчу мораль, що призводить до індивідуалізації та соціальної ізоляції індивідів;

3) до самотності призводить знеособленість відносин в великих містах, коли збільшення щільності населення не впливає на збільшення кількості соціальних контактів людей;

4) недолік особистого простору породжує прагнення до відокремлення, відокремлення, самоти;

5) економічна, політична і духовна криза, яка веде до відчуття нестабільності і невпевненості в майбутньому, створює загрозу самотності у індивіда;

6) заміна особистої комунікації сурогатами – живе, безпосереднє спілкування замінюється на мережеві Інтернет-комунікації, в яких відсутня або редукується емоційна, психологічна складова;

7) технічний прогрес сприяє загальному прискоренню темпу життя, веде до постійної нестачі часу, що негативно позначається на колі спілкування людини, інтенсивності і якості соціальних контактів і дружніх зв'язків;

8) конкурентність, кар'єризм, трудоголізм, акцентованість на особистий успіх скорочує час і сили на зав'язування дружніх контактів і близьких відносин.

Слід відзначити, що витоки самотності слід шукати в самому суб'єктові, його особистих та емоційних особливостях. Такі психологічні характеристики як неадекватна самооцінка, тривожність, соромливість, агресивність не сприяють нормальній комунікації. Напруженість, відчуття неповноцінності, пригніченість підтримують психологію самотності і зв'язані з нею стани. Витоки проблеми можуть коренитися і в родинній історії людини, якщо, наприклад, між батьками і дітьми не склалося стосунків, заснованих на довірі, а навпаки виникало взаємне відчуження. Інколи важко виявити причини, за якими людина підтримує стан самотності: окрім чинників, обумовлених сім'єю, це може бути розчарування в стосунках, страх довіритися людям, а також звичка сприймати «іншого» як віддзеркалення себе, не поважаючи його особисті якості та індивідуальність.

Самотність вже перетворюється в звичний спосіб життя сучасної людини.

Досліджуючи причини самотності у підлітковому віці, Ф. Райс приходить до висновку, що основними серед них є:

1) почуття відчуженості від батьків (або нестача позитивної батьківської участі в житті дитини);

2) неповні сім’ї;

3) маргінальний статус (змішання ролей) підлітка в суспільстві;

4) надлишкове очікування уваги до своєї персони;

5) підвищення бажання виділитись, яке призводить до

того, що підліток відчуває себе невдахою та відторгнутим;

6) занижена самооцінка та загострене почуття жалості до себе, песимізм стосовно можливості бути позитивно оціненим оточуючими;

7) почуття байдужості до життя, його беззмістовність, низькі очікування стосовно власних успіхів у навчанні, що призводить до ланцюга невдач і замкнутості;

8) підвищена тривожність і сором'язливість;

9) розкриття власних когнітивних здібностей, які дозволяють краще себе пізнати;

10) зростання відчуття волі, яке лякає підлітка;

11) прагнення до самоідентифікації [4].

Слід відзначити, що наявні дослідження підтверджують наявність зв'язку між причинними поясненнями самотності і реакціями на цей стан. Як люди реагують на самотність – депресією або ворожістю, пасивним входженням в неї або активною боротьбою за її подолання, – це залежить від їх власних пояснень самотності.

У самотніх людей виникає бажання не тільки зрозуміти причини своєї самотності, але і розібратися в неприємній ситуації, що може стати першим кроком на шляху вирішення проблем в своїх відносинах з суспільством. Пояснення причин самотності дають важливі орієнтири для боротьби з ним. В цьому відношенні характерними є дослідження К. Кутрони, яка тестувала студентів коледжу. Вона виявила, що у 40% опитаних розставання з рідним домом під час вступу в коледж є головною причиною самотності. Іншими причинами, що викликають самотність, були:

1) розрив романтичних взаємин (15%);

2) неприємності з другом або товаришем по кімнаті (11%);

3) труднощі в навчанні (великий обсяг завдань

перешкоджав активному спілкуванню – 11%);

4) події в сім'ї (розлучення батьків, сварки з батьками, шлюб сестри або брата – 9%);

5) відокремлене місце проживання (6%);

6) відмова в зарахуванні в студентські організації (3%);

7) проблеми зі здоров'ям (2%);

8) відсутність поздоровлення з днем народження (1%).

Таким чином, причинами самотності можуть бути найрізноманітніші події, в тому числі і не пов'язані зі спілкуванням. Загальним для всіх перерахованих стресових ситуацій є те, що вони розривають звичні соціальні зв'язки і викликають тимчасово збільшену потребу в контакті з іншими. Коли це відбувається, протиріччя між наявними можливостями для спілкування і можливостями бажаними може виявитися дуже великим, а самотність дуже глибокою.

Якщо події, що призвели до виникнення самотності, можна легко визначити, то чинники, що зберігають або затягують самотність, виявити складніше. Зіткнувшись зі змінами в своєму соціальному оточенні, люди намагаються пристосуватися і виправити недоліки в новому колі спілкування. Коли ці недоліки і стан самотності зберігаються, то пояснення, що люди дають своїй самотності, можуть сильно впливати як на їх емоції, так і на засоби його подолання.

К. Кутрона в вже згаданому дослідженні намагалася з'ясувати, чи існують відмінності між поясненнями самотності у студентів, що долають цей стан, і у тих студентів, які залишаються одинокими весь рік. Наприклад, якщо студенти вважали, що їх самотність викликана подіями, перед якими вони безсилі, то вони найчастіше падали духом і не робили ніяких спроб полегшити своє становище. Однак якщо ж студенти припускали, що їх

самотність викликана чимось таким, з чим вони можуть впоратися, наприклад, зі своєю недружелюбністю, то вони з більшою наполегливістю намагалися налагодити відносини спілкування. При цьому пояснення самотності у хронічно самотніх і тимчасово одиноких студентів значно відрізнялися один від одного. Так, хронічно самотні студенти пояснювали в основному свою самотність сором'язливістю, нерішучістю отримати відмову в спілкуванні, невмінням увійти в контакт, своїм характером. Всі ці причини, за винятком «невміння увійти в контакт», відносяться до особливостей характеру самих студентів; вони відносно постійні і важко піддаються змінам. А хронічно самотні студенти впевнені, що вони не здатні ні зав'язати дружніх стосунків, ні підтримувати їх. Щоб допомогти таким особам, необхідно вивчити їх уявлення про причини самотності і навчити реалістично оцінювати своє становище.

Підсумовуючи зазначимо, що наведені вище причини – це ті зовнішні та внутрішні чинники, які, впливаючи на ослаблену нервову систему, психіку людини, штовхають її в стан самотності, депресію. Звісно, в житті таких факторів може бути набагато більше, і діють вони не завжди однаково.забарвленням.

Висновки. Феномен самотності особистості як соціально-психологічне явище в сучасному суспільстві набуває різноманітних типів: пасивна, свідома та хронічна самотність; самотність, як ізольованість від самого себе, самотність як ізольованість від інших людей, самотність по життю; відчуджуюча, дифузна та дисиційована самотність; заперечуюча, комфортна та деструктивна самотність; внутрішня та зовнішня самотність; космічна, культурна, соціальна та міжособистісна самотність.

В рамках соціально-психологічного підходу причини самотності пов’язані з ослабленням зв'язків в первинній

соціальній групі, сімейною та груповою мобільністю, орієнтацією на інших, пануванням суспільства споживання, особливими соціальними умовами, які змушують індивіда замикатися в собі, придушувати свою щирість і бути ізольованим від оточуючих. Більшість вчених-психологів основною причиною самотності людини вважають недостатність спілкування, втрату соціальних контактів або незадоволеність наявними соціальними контактами. При цьому люди осмислюють причини самотності на підставі того, що ці причини характеризують – особистість або ситуацію, і наскільки вони стабільні або мінливі.

Література

1. Фрейд З. Психология бессознательного: монография. М.: Директ-Медиа, 2008. – 302 с.

2. Садлер У. А. Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. 624 с.

3. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді // Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20, вип.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАДОК: ПРИЧИНИ, ДІАГНОСТИКА ТА ЛІКУВАННЯ

Коновалова М.Є.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Російська агресія та

напад на Україну призвели до збройного конфлікту з величезною кількістю загиблих, поранених, заручників з-поміж військових, а також населення. Крім того, Україна, як самостійна та суверенна держава страждає від бойових дій вже понад 8 років. Все це зумовлює інтерес дослідників до розглядання травмуючих подій серед населення та військовослужбовців. [1]

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - це повторювані, нав'язливі спогадами про нищівну травматичну подію. Спогади тривають > 1 місяця і починаються протягом 6 місяців після події. Патофізіологія розладу є не до кінця зрозумілою. Симптоми також включають уникнення подразників, пов'язаних з травматичною подією, нічні кошмари та ретроспекції. [2]

В одному з попередніх досліджень ВООЗ, яким була охоплена 21 країна, йдеться, що понад 10% опитаних повідомили про те, що вони стали свідками насильства (21,8%) або ж випробували на собі міжособистісне насильство (18,8%), нещасні. випадки (17,7%), наслідки війни (16,2%) чи травматизм близьких (12,5%). За оцінками, 3,6% населення Землі, як показало дослідження, у попередній рік страждали від посттравматичного стресового розладу (ПТСР). [3]

Мета роботи: Вивчення та аналіз причин виникнення, розвитку, перебігу та особливостей протікання посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Об’єктом дослідження виступають громадяни України, що постраждали від російської агресії.

Предметом дослідження є посттравматичний стресовий розлад у громадянської частини населення України.

Методики дослідження: Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу. Шкала тривоги Бека.

Контингент дослідження. Дослідження проводилося

в онлайн-форматі. У дослідженні брали участь 4 групи (13 осіб): Жінки, які виїхали за кордон після 24.02.2022 (38.46% - 5 жінок).. Жінки, знаходились на території України після 24.02.2022 (23.08% - 3 жінки). Чоловіки, які виїхали за кордон після 24.02.2022 (23.08% - 3 чоловіки). Чоловіки, що знаходились на території України після 24.02.2022 (15.38% - 2 чоловіки).

Інтерпретація результатів Міссісіпської шкали:

Отримана сума дозволяє поділити досліджуваних на тих, які мають посттравматичних стресових розладів і тих, які не мають посттравматичних стресових розладів. За даними Шаніна В.Ю.: – добре адаптовані – 76 ± 18; – психічні розлади – 86 ± 26; – ПТСР – 130 ± 18.

Результати дослідження за методом Міссісіпської шкали

Група	**Середнє значення**	**Висновок**
Жінки, які виїхали за кордон після 24.02.2022 38.46% (5 жінок)	78,2 балів	добре адаптовані – 76 ± 18
Жінки, що знаходились на території України після 24.02.2022 23.08% (3 жінки)	95,3 бали	психічні розлади – 86 ± 26
Чоловіки, які виїхали за кордон після 24.02.2022 23.08% (3 чоловіки)	71,3 бали	добре адаптовані – 76 ± 18
Чоловіки, що знаходились на території України після 24.02.2022 15.38% (2 чоловіки)	98,5 балів	психічні розлади – 86 ± 26

Інтерпретація результатів шкали тривоги Бека (BAI)

Група	Середнє значення	Висновок
Жінки, які виїхали за кордон після 24.02.2022 38.46% (5 жінок)	11 балів	8-15: Легкий рівень тривоги
Жінки, що знаходились на території України після 24.02.2022 23.08% (3 жінки)	20,3 бали	16-25: помірний рівень тривоги
Чоловіки, які виїхали за кордон після 24.02.2022 23.08% (3 чоловіки)	10,3 бали	8-15: Легкий рівень тривоги
Чоловіки, що знаходились на території України після 24.02.2022 15.38% (2 чоловіки)	16,5 балів	16-25: помірний рівень тривоги

Висновок. Із зростанням кількості травматичних подій в сучасному світі ПТСР є актуальною проблемою здоров'я, тому дуже важливо звернути на це увагу.

Симптоми ПТСР можуть бути дуже нав'язливими і довготривалими, тому необхідно швидко виявляти і лікувати це захворювання. Згідно з останніми протоколами допомоги, КПТ і EMDR є досить ефективними методами лікування.

ПТСР може впливати на життя людини і навколишніх, тому важливо звертати увагу на психічне здоров'я, особливо після травматичної події. Прибічники здорового способу життя стежать за тим, щоб вони та їхні рідні залишалися здоровими, як фізично, так і психічно. Однак випадки ПТСР все ще часто залишаються недооціненими і нелікуваними. Дослідження, проведене за допомогою Міссісіпської шкали

та шкали тривоги Бека, дає висновки про вплив кризових ситуацій та війни на стан психіки людей. Виявлено, що жінки та чоловіки, які знаходилися на території України, мали помірний рівень тривоги, тоді як ті, хто виїхав за кордон, мали низький рівень тривоги.

Ці результати дають підстави для того, щоб бути уважними до психологічного стану людей, особливо тих, хто опинився на війні та забезпечити їм необхідну допомогу та підтримку. Також важливо звернути увагу на тих, хто вже виїхав за кордон, оскільки навіть після переїзду в іншу країну люди можуть продовжувати відчувати наслідки травматичних подій.

Література

1. Гунько Б.А. Посттравматичний стресовий розлад - в розрізі часу. с 216-219.

2. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD). By John W. Barnhill, MD, New York-Presbyterian Hospital URL: https://www.msdmanuals.com/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/posttraumatic-stress-disorder-ptsd

3. «News: WHO releases guidance on mental health care after trauma» 2013 URL: https://www.who.int/news/item/06-08-2013-who-releases-guidance-on-mental-health-care-after-trauma

ЛЕГАЛІЗАЦІЯ МЕДИЧНОГО КАНАБІСУ: КОГО І ЯК ЛІКУЄ КОНОПЛЯ

Коновалова М. Є.
Студентка 2(3) ск курсу , бакалавра ФПСР
спеціальність 053 Психологія
Керівник: **Булгак Е. Д.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Канабіс є найпоширенішим незаконним наркотиком, який культивують, продають і яким зловживають у всьому світі; За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), марихуану щорічно вживають приблизно 147 мільйонів осіб, або майже 2,5% населення планети. [1] У 2014 році приблизно 22,2 мільйона американців віком від 12 років повідомили про вживання канабісу, причому 8,4% цього населення повідомили про вживання протягом попереднього місяця. [2] Загальне вживання марихуани, як у рекреаційних, так і в медичних цілях, отримало все більшу популярність по всій країні, про що свідчать законодавчі дії, виборчі заходи та опитування громадської думки; Опитування Gallup у жовтні 2016 року щодо поглядів американців щодо легалізації канабісу показало, що 60% опитаного населення вважають, що цю речовину потрібно легалізувати. [3]

Мета роботи: дослідження можливостей легалізації медичного канабісу та його використання для лікування певних хвороб. Робота має на меті з'ясувати, які компоненти канабісу відповідають за медичні властивості та як вони впливають на організм людини, а також оцінити ризики вживання медичного канабісу та його побічні ефекти.

Об'єктом дослідження: легалізація медичного канабісу та його використання для лікування певних хвороб.

Предмет дослідження: Ефективність та безпека використання медичного канабісу для лікування певних хвороб.

Методи дослідження. В дослідженні був збір різних необхідних статей та літератури.

Найменш суперечливим є екстракт рослини коноплі, відомої як CBD (що розшифровується як каннабідіол), оскільки цей компонент марихуани має незначні, якщо взагалі є, п'янкі властивості. ТГК (що розшифровується як

тетрагідроканабінол) є хімічною речовиною, яка викликає «кайф», який супроводжується вживанням марихуани. Домінантні штами CBD містять невелику кількість або зовсім не містять ТГК, тому пацієнти повідомляють про дуже незначні зміни свідомості, якщо вони взагалі є.

Однак пацієнти повідомляють про багато переваг CBD, від полегшення безсоння, тривоги, спастичності та болю до лікування потенційно небезпечних для життя станів, таких як епілепсія. Одну особливу форму дитячої епілепсії, яка називається синдромом Драве, майже неможливо контролювати, але вона різко реагує на домінуючий CBD.

Найпоширенішим використанням медичної марихуани в Сполучених Штатах є боротьба з болем. Хоча марихуана недостатньо сильна для лікування сильного болю (наприклад, післяопераційного болю або перелому кістки), вона досить ефективна для лікування хронічного болю, який мучить мільйони американців, особливо з віком. Частково його привабливість полягає в тому, що він явно безпечніший за опіати (неможливо передозувати і викликає набагато меншу залежність). Відповідно до цього, марихуана вважається фантастичним м'язовим релаксантом, її здатністю зменшувати тремтіння при хворобі Паркінсона.

Марихуана також використовується для лікування нудоти та втрати ваги, а також може використовуватися для лікування глаукоми. Дуже перспективним напрямком досліджень є його використання при посттравматичному стресовому розладі у ветеранів, які повертаються із зон бойових дій. Багато ветеранів та їхні терапевти повідомляють про різке покращення та вимагають проведення додаткових досліджень і послаблення урядових обмежень на його вивчення. [4]

Побічні ефекти: Значна частина того, що відомо про побічні ефекти лікарського канабісу, походить від досліджень рекреаційних споживачів марихуани.

Короткочасне вживання канабісу призвело до погіршення короткочасної пам’яті; порушення координації рухів; змінене судження; і параноя або психоз при високих дозах. [5] Тривале або інтенсивне вживання канабісу, особливо в осіб, які почали вживати в підлітковому віці, призвело до залежності; змінений розвиток мозку; когнітивні порушення; погані результати навчання (наприклад, відрахування зі школи); і зниження задоволеності життям. Тривале або інтенсивне вживання канабісу також пов’язане з хронічним бронхітом і підвищеним ризиком хронічних розладів здоров’я, пов’язаних із психозами, включаючи шизофренію та варіанти депресії, у осіб зі схильністю до таких розладів. [6]

Висновки: Незважаючи на тривалі суперечки, використання ботанічного канабісу в медичних цілях означає відродження рослини з історичним значенням, яке знову з’являється в сучасній охороні здоров’я. Законодавство, що регулює використання лікарського канабісу, продовжує швидко розвиватися, що вимагає, щоб фармацевти та інші клініцисти були в курсі нових або змінених державних правил та інституційних наслідків. Зрештою, оскільки ландшафт лікарського канабісу продовжує розвиватися, лікарні, заклади невідкладної допомоги, клініки, хосписи та центри тривалого догляду повинні враховувати наслідки, вирішувати матеріально-технічні проблеми та досліджувати доцільність надання пацієнтам доступу до цього лікування.

Література

1. World Health Organization. Management of substance abuse: cannabis. 2016.

2. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Behavioral health trends in the United States: results from the 2014 national survey on drug use and health.

3. Swift A. Support for legal marijuana use up to 60% in U.S. Oct 19, 2016. [Accessed November 29, 2016]. Available at: www.gallup.com/poll/196550/support-legalmarijuana.aspx.

4. HARVARD HEALTH BLOG Medical marijuana April 10, 2020 By Peter Grinspoon, MD, Contributor

5. Gage SH, Hickman M, Zammit S. Association between cannabis and psychosis: epidemiologic evidence. Biol Psychiatry. 2016;79:549–556.

6. Curran HV, Freeman TP, Mokrysz C, et al. Keep off the grass? Cannabis, cognition, and addiction. Nat Rev Neurosci. 2016;17:293–306.

ВПЛИВ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Коршунович Ж.С.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Система безперервної освіти початкової школи виконує важливі функції, виконання яких впливає на якість освіти учнів у подальшому житті. На рівень навчання учнів також впливає темперамент і пам'ять.

Проблему темпераменту людство розглядає вже багато століть. Такий інтерес у людей викликала очевидність існування психічної різниці між людьми - відмінностей глибини, інтенсивності, стійкості емоцій, емоційної вразливості, темпу, енергійності діянь та іншого.

Творцем вчення про темперамент вважається

Гіппократ. Проблемою індивідуальних типологічних особливостей людей займалося чимало дослідників: Е. Кречмер, У. Шелдон, Б.М. Теплов. та І.П. Павлов, який розкрив фізіологічні основи темпераменту і виділив властивості нервових процесів. [1]

Одним з основних пізнавальних процесів вважається пам'ять. Але можна сказати і більше: вона основа будь-якого пізнання. Як особливий пізнавальний процес пам’ять досліджувалася багатьма вченими як у генезисі розвитку так і у загально-психологічному аспекті. Перш за все це роботи таких вчених як Ф. Барлетт, П.П. Блонський, С.П. Бочарова, Л.В. Заков, П.І. Зінченко, А.О. Смирнов та інші. Нині широкого розповсюдження набули дослідження пам'яті у межах когнітивної психології. [2]

Ступінь вивченості питань темпераменту і пам'яті висока. Але зв’язок темпераменту з пам’яттю молодшого школяра вивчався досить поверхово. Тому проблема нашого дослідження залежить від необхідності виявлення ролі темпераменту у розвитку пам’яті молодших школярів.

Об’єктом нашого дослідження є пам’ять молодших школярів.

Предметом дослідження є залежність розвитку пам’яті молодших школярів від типу темпераменту.

Мета дослідження - теоретично та експериментально дослідити вплив типу темпераменту на розвиток пам’яті дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження проводилося на базі Одеського ліцею №7. Вибірка дослідження склала 28 осіб 4 класу, з них 16 хлопчиків і 12 дівчаток.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів в роботі вчителів, соціальних педагогів, а також для підготовки лекційних, семінарських занять, написання рефератів, доповідей.

Молодший шкільний вік є вершиною дитинства. Дитина зберігає багато дитячих якостей - легкодумство, наївність, погляд дорослого знизу в гору, але разом з тим в неї з'являється інша логіка мислення. Навчання для неї - значима діяльність, так, як в школі вона одержує не тільки нові знання й уміння, а й здобуває певний соціальний статус.[1] Змінюються інтереси, цінності дитини, весь уклад її життя.

Молодший шкільний вік - початок шкільного життя. Беручи його, дитина набуває внутрішню позицію школяра, навчальну мотивацію. Навчальна діяльність стає для неї провідною. Протягом цього періоду в дитини розвивається теоретичне мислення, вона здобуває нові знання, вміння, навички, створює необхідну базу для свого подальшого навчання.

Дитина в молодшому шкільному віці оволодіває своєю амбіційною поведінкою. Усе це пов'язано з тим, що молодший школяр точніше осягає норми, вироблені суспільством. Ці норми визначають поведінку і характер його взаємовідносин із іншими людьми. Молодші школярі поступово опановують свою амбіційну поведінку, починають більш зібрано та стримано висловлювати свої емоції - невдоволення, роздратування, заздрість.

У молодших школярів розвиваються вищі почуття: естетичні, соціальні. Особливу роль грає формування соціальних почуттів: почуття товариства, відповідальності, співчуття до горя оточуючих, обурення при несправедливості та ін. [3]

Молодший шкільний період - це "етап інтенсивного соціального розвитку психіки, її основних підструктур. На даному етапі розвитку у учнів початкових класів основними новоутвореннями є особистісна і інтелектуальна рефлексії, становлення внутрішнього мовлення, самоконтроль, довільність і усвідомленість пізнавальних процесів і

навички поведінки.

Навчальна діяльність, ставши провідною, ставить свою низку вимог до молодшого школяра. Ритм шкільного життя сприяє розвитку необхідних для успішного навчання навичок і умінь. Школяр тепер має розподіляти свій час, спілкується з великою кількістю дітей. [2]

Одними з найважливіших характеристик розвитку особистості молодшого школяра є його пам'ять та темперамент.

Пам'ять у людей проявляється по-різному, відрізняться змістом і обсягом зафіксованої інформації, силою пам'яті, швидкістю запам'ятовування та силою пам'яті, швидкістю запам'ятовування та відтворення, міцністю збереження, точністю відтворення. [3]

Чітко вираженого типу темпераменту не існує. Він відображається на характері, волі, мисленні, пізнавальній діяльності дитини. Темперамент не є сталою властивістю особистості, він змінюється залежно від умов її життя і виховання. Кожний тип темпераменту має свої переваги та недоліки. Тип темпераменту - одна з найважливіших умов походження індивідуально-своєрідних рис характеру. Від властивостей темпераменту залежать багато фактів особистості дитини. [1]

У нашій роботі ми вивчали чи впливає темперамент на розвиток пам'яті молодших школярів. За результатами нашого дослідження можна зробити висновок про те, що молодші школярі з нашої вибірки в основному виявили високий рівень розвитку пам'яті мають переважання якостей як холеричного так і сангвінічного типу темпераменту, але ці типи темпераменту виявили і середній та низький рівень прояву пам'яті, особливо це відноситься до холеричного типу темпераменту. Представники флегматичного, меланхолічного та амбівертного типу темпераменту виявили тільки високий рівень пам'яті. Це

може свідчити про те, що індивідуальні психологічні особливості, а саме тип темпераменту впливає на рівень прояву пам'яті молодших школярів, а саме холерики проявляють як середній так і низький рівень прояву словесно-логічної, образної та моторної пам'яті. Тому, на нашу думку, дітям холеричного типу темпераменту потрібно приділяти більше уваги для розвитку пам'яті та тренувати її частіше. Потрібно підбирати окремі вправи для розвитку пам'яті, цікаві завдання, намагатися на кожному уроці надавати їм можливість продемонструвати свої успіхи у цій справі, виховувати у цих дітей інтерес, розвивати увагу та ін.

Висновки. Молодший шкільний період посідає особливе місце в психології тому, що цей період навчання у школі є якісно новим етапом психологічного розвитку дитини. Адже в цей час психічний розвиток здійснюється головним чином в процесі навчальної роботи і, отже, визначається рівнем включеності до неї самого школяра. У цьому віці центром психічного розвитку дитини стає формування довільності всіх психічних процесів (пам'яті, уваги, мислення, організації діяльності). Протягом усього молодшого шкільного віку дитина вчиться керувати своєю поведінкою, психічними процесами.

Література

1. Васецька Т.М. Особливості впливу темпераменту на індивідуально-психологічний стиль учбової діяльності / Психологія. Збірник наукових праць: НПУ імені М.П. Драгоманова, вип. №1 (8). Київ, 2000. С.189-195.

2. Барда С. І., Московець Л. П. Дослідження особистості молодшого школяра : методичний посібник. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 76 с.

3. Хомуленко Т.Б., Бужинська С.М. Модально-

специфічна пам’ять молодших школярів : монографія. Харків : ХНПУ, 2011. 150 с.

СИНДРОМ ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ

Куля Г.В.
студентка 3(5) курсу бакалавра
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної
та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. Сучасний стан вітчизняної освітньої системи характеризується активним упровадженням інноваційних технологій у педагогічний процес. В умовах змін, які відбуваються сьогодні, все більш високі вимоги ставляться не тільки до професійних знань, умінь та навичок учителя, але й до рівня його особистісного саморозвитку, його психологічного самопочуття.

За загальним визнанням спеціалістів, педагогічна діяльність – це один із видів професійної діяльності, який найбільше деформує особистість людини. Комплекс економічних проблем, що сьогодні склалися (невисока заробітна плата, недостатня технічна забезпеченість тощо), а також соціально-економічних, пов’язаних з падінням престижу педагогічної професії, робить працю вчителя надзвичайно психоемоційно напруженою. Крім того, не секрет, що зі збільшенням педагогічного стажу роботи в учителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров’я.

Усі ці фактори здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу педагога. У нього зростає кількість афективних розладів, з’являються почуття незадоволеності

собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми. Ці симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності педагога, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Таким чином відбуваються зміни у мотиваційній сфері педагога і розвивається «синдром вигорання».

Отже, актуальність даної проблеми обумовлена потребою вивчення сутності та диференціації проявів «синдрому вигорання» вчителів для своєчасного його розпізнавання.

Феномен «синдром вигорання» було добре розкрито у працях: «Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації» (укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І.) та методичних рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання» (Балакірєва К.О.)

Мета дослідження – розкриття особливостей «синдрому вигорання» вчителів.

Об'єктом дослідження є особистість вчителя.

Предметом дослідження є особливості «синдрому вигоряння» вчителів.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для підготовки лекційних, семінарських занять, написання рефератів, доповідей.

У наш час існує безліч визначень різних дослідників даного поняття. Найбільш відповідне визначення терміна «синдром вигоряння» є: «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження. Це явище, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі й

емоційні вимоги, при цьому людина надто віддана професійній діяльності та водночас зневажає сімейне життя чи відпочинок [1]. «Синдром вигорання» автори поділяють на «професійне вигорання» та «емоційне вигорання». Термін «вигорання» позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці. Багато вчених вважають це хворобою, але, починаючи з травня 2019 р., ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних із роботою, а тому «вигорання» класифікується як синдром. «Синдром вигорання» – це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження. Це явище, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, при цьому людина надто віддана професійній діяльності та водночас зневажає сімейне життя чи відпочинок [5].

«Синдром вигорання» має складається з трьох компонентів: емоційне виснажння, деперсоналізація та редукція [6]. «Вигорання» характеризується рядом функцій в процесі професійного становлення особистості, протилежних традиційним функціям будь-якого психічного явища: антимотиваційної, антикогнітивної та дерегулятивної [2]. Існує велика кількість моделей, що описують структуру «синдрому вигорання» (одно-, дво-, три- та чотирифакторні моделі, процесуальна модель (Дж. Грінберг), динамічна (Б. Перлман та С. Хартман), модель М. Буріша, фазова модель Р. Гомблієвського та Р. Мунзенридера, модель В. Бойко) [8]. Основні чинники, які викликають «синдром вигорання», традиційно групують у два великі блоки:

1) індивідуальні (суб'єктивні) - вік, стать, професійний стаж, сімейний статус, освіта та особистісні якості, такі як нейротизм, рівень самооцінки, витривалість, локус контролю, екстраверсія, ціннісна сфера особистості;

2) організаційні (об'єктивні) – умови праці,

дефіцит часу, робочі перевантаження, тривалість робочого дня, рівень відповідальності за виконувані професійні обов'язки, соціально-психологічний клімат колективу, а також число клієнтів, частота їх обслуговування, ступінь глибини контакту з ними [7].

Виділяють близько 100 симптомів, так чи інакше пов'язаних з «синдромом вигорання», які можна поділити на 5 ключових груп: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальний стан, соціальні [3]. Проте, найпоширенішою класифікацією симптомів є їх поділ на три основні групи: психофізичні, соціально-психологічні і поведінкові. В наш час істотно розширилася не тільки кількість симптомів, але і збільшився перелік професій, представники яких схильні до небезпечного «синдрому вигорання», так звана «група ризику». До них здебільшого належать працівники дуже важливої системи професій «людина-людина». «Групою ризику» є: інтроверти; люди, які відчувають постійний внутрішній конфлікт у зв'язку з роботою; жінки, що переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю; працівники, що працюють в екстремальних умовах.

Одне з перших місць за ризиком виникнення «синдрому вигорання» займає професія вчителя. Пояснюється це тим, що професійна робота педагогів відрізняється дуже високою емоційною напруженістю. Відомо про велику кількість об'єктивних і суб'єктивних стресогенних чинників, які негативно впливають на роботу вчителя, які приводять до сильного емоційного напруження і стресу: емоціогенні фактори; фізичні симптоми; психологічні та поведінкові симптоми. У результаті всього цього знижується ефективність професійної діяльності вчителя. Наростаюче почуття невдоволення професією веде до зниження рівня кваліфікації і зумовлює розвиток процесу психічного вигоряння [4].

В практичній частині дослідженні була застосовувана методика «Синдром вигорання» у професіях системи «людина – людина» Н. Є. Водопʼяновою та О. С. Старченковою (за теорією «синдрому вигорання» К. Маслач, С. Джексон). В дослідженні взяли участь 30 вчителів шкільних навчальних закладів, жінок та чоловіків віком від 21 до 62 років та з педагогічним стажем від 2 до 43 років.

При проведенні методики були отримані наступні результати рівня «вигорання» вчителів: за субшкалою «Емоційне виснаження» високий рівень мають 40%, середній рівень – 33%, низький рівень – 27%; за субшкалою «Деперсоналізація» на високому рівні знаходяться 30%, на середньому рівні – 33%, на низькому рівні – 37%; за субшкалою «Редукція особистих досягнень» з високим рівнем – 56%, з середнім рівнем – 37%, з низьким рівнем – 7%.

Таким чином, більшість вчителів мають високі рівні за компонентами «вигорання» емоційне виснаження та редукція особистих досягнень, тобто можливо проявляються депресія, байдужість чи емоційне перенасичення; можливо такі вчителі негативно оцінюють себе, свої професійні досягнення та успіх, а також мають негативне ставлення до професійної гідності, обмеження можливостей і відповідальності перед іншими. А за компонентом деперсоналізації потрапило більшість педагогів до низького рівня. Це означає, що в них немає погіршених відносин з дітьми, батьками та колегами та не мають вони негативного та цинічного ставлення до дітей та колег.

Для з’ясування того, чи впливають вік та педагогічний стаж на «синдром вигорання» вчителів, був проведений збір особистих даних респондентів. При якісному аналізі було виявлено, що більша кількість вчителів віком від 41 до 62 років та вчителів з педагогічним стажем від 20 до 43 років

мають високий рівень «вигорання», коли як вчителі віком від 21 до 41 року та вчителів з педагогічним стажем від 2 до 20 років є більшістю з середнім рівнем. До низького рівня «вигорання» потрапила приблизно однакова кількість представників різного віку та з різним стажем роботи. Отже, вік та педагогічний стаж все ж впливають на «синдром вигорання» вчителів.

Висновки. Специфіка роботи у сфері освіти, достатня складна і багатогранна. Дана професійна область спрямована на досягнення конкретних цілей і завдань, вирішення певних питань, пов'язаних з процесом навчання та виховання, формування та розвитку особистості учня. Тому при здійсненні трудової діяльності вчителям необхідно володіти не тільки знаннями в галузі навчальних предмета, володіти ІКТ-компетентностями, використовувати в роботі сучасні освітні технології, орієнтуватися в цифрових освітніх ресурсах, а також усвідомлювати свою персональну відповідальність за освітній та виховний процес. Професія вчитель передбачає вміння грамотно, тактовно вибудовувати процеси комунікації з людьми різних психологічних модальностей. У зв'язку з цим, справедливо відзначити, що з одного боку такі об'ємні вимоги до здійснення педагогічної діяльності сприяють удосконаленню вмінь і навичок самого вчителя як професіонала, дозволяють йому поліпшити і систематизувати свою працю, стати більш гнучким, послідовним. Але з іншого боку, не кожний учитель готовий до таких змін.

Література

1. Балакірєва К.О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Київ : Проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального

сектору в Україні». URL: https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940

2. Бегун-Трачук Л.О. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого педагогічній теорії та практиці / Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі. 2020. № 5. С. 128-133.

3. Бушуєв Д.А., Русан Н.І. Індикатори синдрому емоційного вигорання та подолання когнітивного дисонансу керівника проекту / Управління розвитком складних систем. 2017.№ 29. С. 26-33.

4. Дубчак О.Б. Профілактика професійного вигорання в системі післядипломної освіти вчителів / Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. Київ, 2011. Том 11. Вип. 4. Ч. 1. С. 254-262. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/dubchak_0004.pdf

5. Ковалькова Т.О. Вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогічних фахівців. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0033.pdf

6. Коновчук Н. С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. Правничий вісник університету «КРОК». 2012. Вип. 14. С. 91–95.

7. Сафін О., Панасюк О., Теоретичний аналіз психологічного дискурсу проблеми емоційного вигоряння сучасного педагога / Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2018. Випуск 2. URL:http://surl.li/foxll

8. Сиваш С.В. Синдром “професійного вигорання” у вчителів: зміст, структура, особливості / Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. Випуск 38 (91). С. 293–301.

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТУ .

Мельнічук А.А.
Студентка 5 курсу бакалавра
Керівник: **Данілова О.С.**
К.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що проблема впливу темпераменту на вибір стилів поведінки в конфліктній ситуації не до кінця вивчена. Спостерігаючи за поведінкою іншої людини, знаючи його темперамент, можна припустити, як він буде себе вести в конфліктній ситуації. Також це актуально в педагогічному процесі, в сімейному житті, тобто, в будь-якій ситуації, де відбувається взаємодія особи і групи. Темперамент - належне співвідношення рис, від tempero - характеристика індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, що складають цю діяльність психічних процесів і станів. Існують різні психологічні теорії темпераменту, які пояснюють ці риси характеру з різних точок зору.

Діяльність - це динамічна система взаємодій людини зі світом, у процесі яких відбувається виникнення і взаєморозуміння в об'єкті психічного образу. Саме наявність сознаваемой мети дозволяє визначити активність як діяльність. Всі інші сторони діяльності: мотив, планування діяльності, переробка поточної інформації, ухвалення рішення - можуть усвідомлюватися не повністю, а також невірно. Який би не був рівень усвідомлення діяльності, усвідомлення мети завжди залишається необхідним її ознакою.

Конфлікт - зіткнення протилежно спрямованих, несумісних один з одним тенденцій в усвідомленні окремо взятого індивіда, в міжособистісних взаємодіях або міжособистісних стосунках індивідів чи груп людей, пов'язане з гострими негативними емоційними переживаннями. Дослідженням даного питання займалися: Палій А. А (2000 – 2008) Огороднійчук З. В (2014), Максименко С. Д. (2004), Є. Онацький (1966), Уткін Е.А.(2010), Скотт Дж. Г. (1991).

Мета дослідження: виявити вплив темпераменту на поведінку людини в конфліктній ситуації. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

1) проаналізувати літературні джерела з даних проблем;

2) підібрати методики для дослідження;

3) виявити тип темпераменту, стилі поведінки в конфлікті;

4) встановити вплив темпераменту на вибір стратегій поведінки в конфлікті.

Об'єкт дослідження - є поведінка особистості в конфліктній ситуації, його характеристики та особливості.

Предметом дослідження - взаємозв'язок темпераменту і основних стратегій поведінки в конфлікті.

Емпіричне дослідження впливу особливостей темпераменту на поведінку особистості в конфліктній ситуації проводилося онлайн. У дослідженні 48 осіб, брали участь 17 чоловіків та 31 жінка, вік 18-60 років. Нами було досліджено вплив темпераменту на поведінку людини в конфліктній ситуації і вибір стратегії поведінки в конфлікті. Для досягнення поставленої мети застосовувався метод тестування, для якого було обрано такі методики: Особистісний опитувальник Айзенка для визначення основних типів темпперамента і якостей особистості типу

інтроверсія - екстраверсія емоційна стійкість - неротізм, що складається з 57 питань.

Для досягнення поставленої мети застосовувався метод тестування, для якого було обрано тест К. Томаса призначений для вивчення стилю поведінки в конфліктній ситуації.

У опитувальнику по виявленню типових форм поведінки К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів дванадцятьма судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в тридцять пар, у кожній з яких респонденту пропонується вибрати те судження, яке є найбільш типовим для характеристики його поведінки. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

До. Томас виділяє наступні стилі регулювання конфліктних ситуацій:

а) **суперництво** - найменш ефективний спосіб поведінки, виражається в прагненні домогтися задоволення своїх інтересів на шкоду іншому;

б) **співробітництво** - коли учасники ситуації приходять до альтернативи, повністю задовольняє інтереси обох сторін;

в) **компроміс** - як угода між учасниками ситуації, досягнуте шляхом взаємних поступок;

г) **уникнення** - (догляд), для якого характерно як відсутність прагнення до кооперації, так і відсутність тенденції до досягнення власних цілей;

д) **пристосування** - означає принесення в жертву власних інтересів заради іншого. описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів дванадцятьма судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає

уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях. Аналіз отриманих даних показав, що найпоширенішим стилем у опитуванних є стиль компромісу 33%, а найменш популярним є стиль суперництва 7%, співпраця 25% а пристосування 22%. У реціпієнтів з високими показниками нейротизму простежується деяка соціальна активність, що виявляється в сумарному збільшенні значень за шкалами співробітництво, компроміс, суперництво. Випробовувані з середніми показниками нейротизм - екстраверсія тяжіють до прояву стратегії типу співпраця і компроміс.

Можна зробити **висновок,** що певні типи темпераменту впливають на поведінку в конфлікті, і, відповідно, на вибір стратегії поведінки в конфлікті. Аналіз отриманих даних показав, що випробовувані з явно вираженим холеричним типом темпераменту тяжіють до прояву стратегії типу суперництво. У реціпієнтів з високими показниками нейротизму простежується деяка соціальна активність, що виявляється в сумарному збільшенні значень за шкалами співробітництво, компроміс, суперництво. Випробовувані з середніми показниками нейротизм - екстраверсія тяжіють до прояву стратегії типу співпраця і компроміс. Можна зробити висновок, що певні типи темпераменту впливають на поведінку в конфлікті, і, відповідно, на вибір стратегії поведінки в конфлікті.

Література

1. Науковий журнал "Психологія особичтості"; м. Івано-Франківськ, 2015 №1(6).

2. Скотт Дж. Г. Конфлікти, шляхи їх подолання. Київ, 1991.

3. Максименко С. Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. 242 - 243 с.

ТРИВОЖНІСТЬ ТА ОСОБИСТІСТЬ

Неустроєва А. Ю.
студентка 5 курсу спеціальності 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Смокова Л.С.**
к.психол.н., доцент кафедра практичної та клінічної психологи, ФПСР

Актуальність дослідження. Вивчаюча тема актуальна по причині великої кількості людей, які страждають від тривожних розладів. Причиною цього є нестабільність у економічній, політичній сферах життя людини, швидка мінливість вимог та соціальних запитів до людини.

Проблеми, що пов'язуються із тривожністю, мають розглядатися і в особистісному, і в соціальному контексті. Одна із самих головних потреб людини – є відчуття безпеки. Людина хоче відчувати себе захищеною від реальних або уявних загроз- хвороб, екологічних катастроф, війни, бідності тощо.

Особистісна тривожність - стійка характеристика особистості. Особистість з тривожністю мають тенденцію переживати нейтральні ситуації як загрозливі та уникати події, які мають уявну загрозу. Особистісна тривожність має хронічний характер, не пов'язаний з особливостями ситуації.

Загальнотеоретичні проблеми тривоги та тривожності досліджували: В. Астапов, Г. Габдрєєва, Ю. Забродін, А. Адлер, Н. Імедадзе, Л. Костіна, Н. Левітов, В.Райх, Р. Мей, Г. Прихожан, І. Рантбут, Ф. Ріман, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, П. Тилліх, З. Фрейд, Ф. Перлз, Е. Фромм, Ю. Ханін, К. Хорні та ін.

Мета дослідження - виявити причини виникнення особистісної тривожності.

Причини особистісної тривожності знаходяться на трьох рівнях:

-соціальний

-психологічний

-психофізіологічний

Перший – соціальні проблеми особистості, пов'язані з порушеннями у спілкуванні. На психологічному рівні особистісна тривожність пов'язана з неадекватним сприйманням суб'єктом самого себе. Тривожність зумовлена конфліктною самооцінкою, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо себе оцінити та почуття невпевненості. Психофізіологічний рівень особистісної тривожності зумовлюється чинниками, що пов'язані з особливостями функціонування центральної нервової системи.

Розглядаючи тривожність як стійку особистісну характеристику, треба звернути увагу, яку роль відіграють особистісні та соціальні чинники, насамперед особливості спілкування, у її виникненні.

Г. Прихожан виділяє два типи джерел стійкої особистісної тривожності:

– тривала зовнішня стресова ситуація, яка виникла в результаті частого переживання станів тривоги. Тривалий та частий вплив стресової ситуації за відповідної її оцінки індивідом розглядається як основне джерело невротичних та передневротичних станів, у тому числі тривожності;

– внутрішні – психологічні чи психофізіологічні чинники.

Стійка тривожність свідчить про нездатність людини впоратись зі своїми почуттями, контролювати їх. Як наслідок виникає неможливість керувати собою, що породжує відчуття безсилля і безнадії, пасивність та песимізм. Людина втрачає впевненість у собі, своїх вчинках, наполегливість, людина заздалегідь налаштовує себе на поразку.

Наявність конфлікту у сфері «Я» призводить до

незадоволення потреб, напруженість, різноспрямованість яких і породжує стан тривоги. Надалі відбувається її закріплення, і вона, стаючи самостійним утворенням, здобуває власну логіку розвитку. Маючи спонукальну силу, вона починає виконувати функції мотивації спілкування, спонукання до успіху й т.п., тобто займає місце провідних особистісних утворень.

Узагальнення досліджень з особистісної тривожності дозволяє стверджувати, що в більшості випадків вона зумовлюється такими особистісними чинниками, як розбіжності у Я-концепції, конфліктна будова самооцінки, суперечливе ставлення до власного майбутнього.

У деяких дослідженнях вказується і на роль адаптаційних чинників у виникненні особистісної тривожності.

Тривога за інтенсивністю і тривалістю неадекватна ситуації, перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, викликає поведінкову дезінтеграцію. До порушень адаптації призводить зіткнення з реальністю, а також тривалі стреси, пов'язані із впливом оточення. Надмірна тривога викликає порушення у сфері міжособистісних стосунків. Високий рівень тривожності розглядається як дезадаптивна реакція, що проявляється в загальній дезорганізації поведінки й діяльності.

Висновки. Незважаючи на те, що існування феномена тривожності не викликає сумнівів у психологів, її прояви в поведінці простежити досить складно. Це пов'язане з тим, що тривожність часто маскується під поведінкові прояви інших проблем, таких як агресивність, залежність і схильність до підпорядкування, лінощі, помилкова гіперактивність, соматичні реакції й т.д. Надмірна тривожність не сприяє душевному комфорту та внутрішній гармонії, виступає підґрунтям для створення патогенних форм розумової діяльності, а тому потребує корекції

Причини формування високого рівня тривожності криються не лише у природних (генетичних) факторах розвитку психіки особистості, але й, здебільшого, в соціальних. Тривожність виникає як наслідок фрустрації потреби у стійкому позитивному ставленні до себе, частіше за все пов'язаного з порушеннями стосунків з іншими значущими людьми.

Підвищена особистісна тривожність призводить до невпевненості у своїх комунікативних можливостях, пов'язана з негативним соціальним статусом, формує конфліктні взаємостосунки. Стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою та пролонгованістю. Тому високий рівень тривожності в людини є фактором ризику і потребує корекції.

Література

1. Ясточкіна І.О., Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Київ, 2020 165с

2. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Навчальний посібник . Дрогобич, 2004.

3. Петренко В. Вікові та статеві особливості прояву тривожності // Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції: Зб. матеріалів XVII Всеукр. наук.-практ. конф., Київ, 24-25 квітня 2014 р.; у 2-х т./ Редкол.: І. І. Тимошенко та ін. К.: Вид-во Європейського університету, 2014. Т.2. С. 230-233.

ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ ПОЧУТТЯ СОРОМУ

Никитченко К.А.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Емоційна сфера особистості - це багатогранне утворення, до якого, крім емоцій, входять багато інших емоційних явищ: емоційний тон, емоційні стани, емоційні властивості особистості, акцентуйована вираженість яких дозволяє говорити про емоційні типи особистості, емоційно стійкі відносини (почуття), і кожне з них має досить виразні диференційовані ознаки.[1]

У сучасному суспільстві практично неможливо зустріти людину, якій би було незнайоме почуття сорому. Ця потужна емоція, яка істотно впливає на спосіб життя і навіть може бути причиною дефіциту нових почуттів, емоцій або спілкування.

На основі проведеного теоретичного аналізу літератури з проблеми психологічних причин почуття сорому особистості було виявлено дві протилежних теорії стосовно походження соромливості. Представники першої вважають, що соромливість слід розглядати як біологічно обумовлену межу, пов’язану зі збудливістю нервової системи.

Соромливість людини відрізняється особливою чутливістю і високою збудливістю нервової системи, яка особливо вразлива до соціального стресу.

В той час, як представники другої вважають, що людина являє собою продукт того, чому вона навчилася.

Вона застосовує ті дії, яких вона навчилася упродовж зростання та становлення себе як особистість. Згідно цієї теорії, соромливість являє собою придбану реакцію страху на соціальні стимули.

Розглянувши психологічні особливості соромливої особистості, можна сказати, що соромливість слід розглядати як стан, що супроводжується порушенням вегетативної та психомоторної сфери, мовленнєвої діяльності, емоційно-вольових, розумових процесів, рядом специфічних змін самосвідомості, що характеризують загальний стан нервово-психічної напруженості.[2]

Почуття сорому не піддається корекції аж до повного подолання тому що він в нас закладений з дитинства. було встановлено, що ознаки появи образу «я» спостерігалися у дітей лише у віці 15 - 18 місяців. Приблизно цьому ж віку (22 місяці) відповідає і поява перших ознак поведінкового патерну ніяковості і сорому, і то не у всіх досліджуваних дітей, а тільки у чверті з них. Звідси вчені роблять висновок, що переживання сорому базується на чимось на зразок знання про самого себе. Взагалі ж питання про онтогенез сорому залишається білою плямою.

Всі почуття, які ми можемо ідентифікувати своєю свідомістю, важливі для нас і навіть необхідні.

Існує взаємозв'язок темпераментних особливостей особистості (властивості нервової діяльності) із тим, як особа сприймає та запам'ятовує інформацію, наскільки легко та швидко вдається навчатися новому, як саме реагує на фактори зовнішнього середовища, цей же взаємозв'язок можна перенести на те, який рівень соромливості та вираженість почуття провини має особистість, що залежить від засвоєних соціальних норм та установок [3, 4, 5].

Взаємозв'язок типу темпераменту та рівня соромливості особистості є маловивченим, але дослідження даного взаємозв'язку дає можливість краще зрозуміти, як

люди, в залежності від особливостей їх нервової системи, реагують на різні подразники зовнішнього середовища та наскільки сильним є вплив на людину різних соціальних факторів, що можуть пригнічувати духовний стан людини, допомагає в пошуку та подальшому застосуванні різних методів допомоги та самодопомоги щодо підтримки та збереження свого психічного здоров'я.

Наприклад, якщо людина знає, що має слабкий темперамент та схильна до навіювання, а також часто має почуття сорому та/або провини, та їй важко «переварювати» різні подразники зовнішнього середовища, вона може вивчати різні методи для зменшення рівня навіюваності, проробки своїх соціальних установок та покращення свого психічного благополуччя.

Мета роботи: виявити взаємозв'язок рівня соромливості особистості із типом темпераменту.

Об'єкт дослідження: почуття сорому як психологічне явище.

Предмет дослідження: визначення взаємозв'язку рівня соромливості з особливостями особистості.

Методики дослідження:

1) особистісний опитувальник Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory) адаптований О. Г. Шмельовим; [6, 7]

2) методика вимірювання почуття провини і сорому (Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) Дж. П. Тангней адаптований І. А. Беликом; [8]

3) методи статистичної обробки результатів дослідження.

База дослідження. Дослідження проводилось на випадковій групі осіб (тестування проходили всі бажаючі) в електронній формі.

Контингент дослідження. У дослідженні взяло участь 35 осіб різних вікових груп та статі.

Завдяки проведеному тестуванню 35 реципієнтів було виявлено взаємозв'язок значень рис сорому та провини із типами темпераменту. В таблиці 1 показано співвідношення нижнього та верхнього значення за рисою провини та рисою сорому із типом темпераменту. За результатами наведеними у таблиці 1 видно, що меланхолічний тип темпераменту має найбільший показник нижнього та верхнього значення за рисою провини, а флегматичний тип темпераменту має найменший показник нижнього та верхнього значення за рисою провини.

Таблиця 1

Співвідношення нижнього та верхнього значення за рисою провини та рисою сорому із типом темпераменту

Тип темпераменту	Риса провини	Риса сорому
Меланхолічний	60-75	38-69
Холеристичний	20-39	40-50
Флегматичний	15-30	17-31
Сангвіністичний	30-39	35-50

За результатами наведеними у таблиці 2 видно, що найбільше середнє значення за рисою провини має меланхолічний тип темпераменту із значенням 68.1 та найнижче середнє значення за рисою провини має флегматичний тип темпераменту, який має показник 18.6.Також із таблиці 2 можна побачити, що найбільше середнє значення за рисою сорому має меланхолічний тип темпераменту із значенням 50.1 та найнижче середнє значення за рисою сорому має флегматичний тип

темпераменту, який має показник 23.0.

Таблиця 2

Середні показники рис провини та сорому відповідно до типів темпераменту

Тип темпераменту	Риса провини	Риса сорому
Меланхолічний	68.1	50.1
Холеристичний	27.5	43.2
Флегматичний	18.6	23.0
Сангвіністичний	34.5	42.9

Отримані результати свідчать про те, що тип темпераменту є передумовою рівня соромливості особистості, тобто існує взаємозв'язок між типом темпераменту та рівнем соромливості особистості.

Особистісний опитувальник Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory) адаптований О.Г. Шмельовим — тест, що складається з 57 пунктів. З них 48, визначають шкали «нейротизм» і «екстраверсія-інтроверсія», а 9 питань складають шкалу «брехні» — покликану допомогти у визначенні ступеня щирості людини. Тест EPI існує в варіантах А і В, схожих за змістом. Все це зроблено для збільшення точності при повторному проходженні. В даному емпіричному дослідженні було використано варіант А.[6, 7]

Методика TOSCA є одним з інструментів, що найбільш використовуються для вимірювання схильності до переживання почуттів провини та сорому. Її перша версія була розроблена на підставі теорії моральних емоцій та під

керівництвом Дж. П. Тангней у 1989 році. На даний час цей тест адаптований на різних типах популяції, і навіть різних вікових групах. Методика складається з 16 коротких життєвих сценаріїв-ситуацій, що передбачають появу у людини почуттів провини, сорому та інших емоцій. Кожна ситуація супроводжується переліком можливих емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій на неї. Завдання піддослідних полягає в оцінці ймовірності виникнення кожної із запропонованих реакцій за 5-бальною шкалою лайкерт-типу.[8]

Висновок: Сором - одне з найбільш нестерпних переживань в житті людини, засноване на усвідомленні осуду оточуючих і породжує пекуче відчуття невідповідності морально-оцінної системі суспільства, соціальної групи.

Сором регулює наші соціальні відносини, поведінку, наш зовнішній вигляд, відчуття задоволеності собою і власним тілом.

Завдяки представленому дослідженню було встановлено взаємозв'язок типу темпераменту та рівня соромливості особистості.

Меланхолічний тип темпераменту вирізняється загальною слабкістю нервової системи. У меланхоліка реакція часто не відповідає силі подразника, наявна глибина і сталість почуттів при слабкому їх вираженні. Йому важко довго на чомусь зосереджуватись. Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. Сильні впливи часто викликають у меланхоліка тривалу гальмівну реакцію. Йому властиві стриманість та приглушеність моторики і мови, сором’язливість, соромливість і боязкість, нерішучість. За несприятливих умов може перетворитись на замкнену, боязку, тривожну, раниму людину, схильну до важких внутрішніх переживань таких життєвих обставин,

які на те не заслуговують, та наявності деструктивних форм почуття сорому та провини.

Згідно із дослідженням меланхолічний тип темпераменту має найвищі середні показники за рисами сорому та провини порівняно із іншими типами темпераменту, що дає можливість робити висновок що меланхолічний тип темпераменту є найбільш схильним до деструктивних форм почуття сорому та провини та потребує навчання методам самодопомоги щодо екологічного проживання соціального стресу.

Флегматичний тип темпераменту має сильну, врівноважену, але інертну нервову систему. Характеризується порівняно низьким рівнем активності в поведінці, нові форми якої виробляються поступово, але є стійкими. Поступливий та спокійний у діях, міміці і мові, вирізняється рівністю, постійністю, не схильний до афектів, не любить говорити зайвого, економить сили, характеризується бідністю і слабкістю емоцій.

Згідно із дослідженням флегматичний тип темпераменту має найнижчі середні показники за рисами сорому та провини порівняно із іншими типами темпераменту, що дає можливість робити висновок що флегматичний тип темпераменту є найменш вразливим до деструктивних форм почуття сорому та провини та загалом не потребує навчання методам самодопомоги щодо екологічного проживання соціального стресу.

Отже, можемо підбити загальний висновок, що все ж таки існує зв'язок між типом темпераменту та рівнем соромливості особистості, але дана тема потребує більш масштабних досліджень, як і тема детермінант сорому у онтогенезі.

Література

1. Енциклопедія практичної психології. [Електронний ресурс]. http://psychologis.com.ua/

2. Ільїн Е. П. Психологія спілкування та міжособистісних відносин. Київ. 2009. 576 с.
3. Збірник статей. [Електронний ресурс]. https://pyrogiv.kiev.ua
4. Сайт Української асоціації організаційних психологів та психологів праці. [Електронний ресурс]. http://uaoppp.com.ua/read/86/
5. Gellatly N. B. Cognitive Psychology. Oxford, 2012. 744 p.
6. Психологічні тести. [Електронний ресурс]. https://psytests.org/
7. Психологічні тести. [Електронний ресурс]. https://www.eztests.xyz/
8. Сервіс для проведення тестування та навчання. [Електронний ресурс]. https://onlinetestpad.com/ua

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕДИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ МОДЕЛІ ПСИХОТЕРАПІЇ

Осипенков О.С.
Студент 3(5) курсу бакалавра
Спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Смокова Л.С.**
к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Актуальність дослідження. Досліджувана тема актуальна з причини величезного інтересу суспільства до психотерапевтичної допомоги та потреби в ній. Сьогодні психологічне благополуччя є однією із найважливіших складових здоров'я людини. Психологічному здоров'ю приділяється не менше уваги, ніж фізичному здоров'ю. Але наскільки сфера психотерапії популярна, настільки ж вона

неоднозначна та загадкова. Сфера надання психотерапевтичної допомоги залишається чимось невизначеним, певним набором сенсів, поглядів, підходів, технік, філософій та ідей.

Немале значення має відсутність законодавчого регулювання надання психотерапевтичної допомоги. Сьогодні цілком законно психотерапевтом може себе називати людина з вищою медичною освітою і без неї, що працює в психіатричному диспансері та вдома, рекламуючи свої послуги у соціальних мережах.

Така безліч сенсів психотерапії створює умови, де про психотерапію більше говорить конкретний психотерапевт, ніж вона сама по собі. Це становить проблему не тільки для фахівців, що навчаються, але і для клієнтів, які потребують такої допомоги. Питання вибору фахівця стає скоріше інтуїтивним, ніж свідомим процесом, а іноді й випадковою справою.

Ця робота – спроба сформувати теоретичний фундамент, одну з точок відліку, з якої можна подивитися на процес психотерапії та побачити різноманітність її сенсів.

Існують різні визначення психотерапії. У загальному сенсі психотерапію можна розуміти як комплекс методів впливу на психіку людини з метою зміни її психоемоційного стану, поведінки, комунікативних патернів, а також для адаптації в соціумі. Але таке найбільш загальне визначення лише маскує безліч дискусійних питань, які існують у сучасному психотерапевтичному дискурсі.

У найбільш загальному вигляді різницю поглядів на психотерапію можна представити у вигляді поділу психотерапії на дві основні моделі – медичну та психологічну.

До представників медичної моделі можна віднести фахівців, які мають медичну освіту – лікарів. У сфері психологічної моделі психотерапії наявність медичної освіти не є обов’язковою, фахівцем виступає людина, яка має навички психотерапевтичного психологічного впливу.

Але не наявність чи відсутність медичної освіти є критерієм розмежування таких моделей психотерапії, а різниця поглядів на процес психотерапії, методи впливу, мішені терапевтичного втручання, відповідальність психотерапевта та людини, яка звернулася за допомогою тощо.

Пропоную розглянути різницю даних моделей, використовуючи для порівняльного аналізу наступні критерії.

Об'єкт впливу. У медичній моделі основна увага приділяється симптому. Увага до симптому пояснюється чітким упором медицини на нозологію захворювання, а завдання лікаря - психотерапевта полягає, насамперед, у правильній поставці діагнозу, тобто ідентифікації тієї чи іншої хвороби з урахуванням симптомів. Залежно від діагнозу і буде призначено лікування. Об'єктом впливу є симптом чи їх набір - хвороба.

У психологічній моделі увага може приділятися як симптому, так і особистості загалом. Тут людина є безпосереднім учасником власного «захворювання», а скоріше стану. У цій моделі наявність того чи іншого діагнозу не робить людину пасивним носієм розладу. Людина є безпосереднім учасником власної хвороби. Об'єктом впливу є сама людина.

Критерії здоров'я та хвороби. У медичній практиці є чіткі критерії хвороби та здоров'я, лікар - психотерапевт використовує об'єктивні методи оцінки для оцінювання стану пацієнта.

У психологічній моделі критерії здоров'я та хвороби скоріше розмиті. Психотерапевт психологічної спрямованості не намагається оцінити стан клієнта об'єктивними методами, а спирається на суб'єктивні самозвіти клієнта. Якщо об'єктивні методи оцінювання і використовуються, то вони мають другорядне значення.

Відношення хвороби та хворого. У медичній моделі хвороба є чимось чужорідним по відношенню до клієнта, тому використовуються сторонні методи лікування – медикаментозне втручання, процедури або інші конкретні вказівки лікаря. При цьому лікар - психотерапевт центрований на самій хворобі та її лікуванні. Хвороба сприймається ізольовано від самої особистості.

У психологічній моделі хвороба (проблема клієнта) сприймається як частина особистості клієнта та щось неминуче пов'язане з нею. Психотерапевт психологічної спрямованості буде центрований на самій людині і допомагатиме клієнту досліджувати проблему та усвідомлювати її причини та наслідки, але не «лікуватиме» самостійно. Тут важлива особистість загалом та її спосіб спілкування із світом, результатом чого і вважається виявлений симптом.

Статус та відповідальність учасників терапії. У медичній моделі психотерапевт взаємодіє із пацієнтом. Пацієнт - це той, хто вимушено звернувся за допомогою та потребує лікування. Відповідальність за діагностику, призначення лікування та його результати покладається на психотерапевта за умови дотримання пацієнтом усіх його вказівок.

Для психотерапевта у психологічній моделі той, хто до нього звернувся – клієнт. Клієнт звертається до терапевта за власним бажанням і потребує допомоги та ресурсів для вирішення власної проблеми. Тут психотерапевт - лише той, хто може допомогти у вирішенні проблеми, але не вирішити

її за клієнта. Існують різні погляди на питання ступеня відповідальності терапевта та клієнта за вирішення проблеми у психологічній моделі терапії, але тією чи іншою мірою відповідальність розподіляється між терапевтом та клієнтом. В даному випадку клієнт є активним учасником вирішення власної проблеми.

Методи лікування. У медичній моделі використовуються фармакотерапія та універсальні апробовані методи лікування. Тут домінує нозологічний підхід до хвороби та її лікування – хвороба, що нехай і діагностована у різних людей, - має універсальний спосіб лікування. Особистість лікаря не має значення при лікуванні захворювання.

У психологічної моделі немає універсальних засобів допомоги клієнту та застосування тих чи інших технік відходить на другий план, тут має місце індивідуальний (персональний) підхід. Насамперед має значення побудова контакту, взаємовідносини між терапевтом і клієнтом, прийняття терапевтом клієнта та його думок, почуттів, уміння працювати з ними. Не останню роль відіграє особистість самого терапевта, його здатність відокремлювати власні переживання від переживань клієнта та вміння працювати з цим.

Слід зазначити, що поділ медичного та психологічного підходу може бути умовним. Так, існують психологічні моделі психотерапії, які використовують філософію медичного підходу. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, де менше значення має контакт із клієнтом та особистість у холістичному сенсі, а більша увага приділяється роботі з симптомом та застосовуються універсальні апробовані методики роботи.

Найбільш чітко відмінність медичної та психологічної моделі психотерапії можна простежити при порівнянні

медичного підходу і психодинамічного та гуманістичного напрямів психологічної моделі психотерапії.

Висновок. Психотерапія – це різноплановий процес впливу на психіку людини, метою якого зрештою є поліпшення стану клієнта (пацієнта). Обидва підходи мають свої переваги та недоліки, які можна оцінити лише аналізуючи конкретний випадок людини, яка потребує психотерапевтичної допомоги.

Людині, яка звертається за допомогою, необхідно шукати такого терапевта, що підійде саме їй. Терапевту, що розділяє погляди однієї з моделей психотерапії, необхідно мати уявлення і про іншу модель психотерапії, з метою можливості підлаштовувати терапію під клієнта, а не клієнта під власні погляди на терапію.

Література

1. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 480 с.;

2. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник. К.: Академвидав, 2010. 288 с.

3. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. – Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

ВПЛИВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ

Останіна А. С.
студентка 5 курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Смокова Л.С.**
к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. Роль сім'ї у суспільстві за своєю силою впливу переважає інші соціальні інститути, тому що в сім'ї формується та розвивається особистість людини. Сам в цьому інституті людина отримує знання які необхідні для подальшої інтеграції у суспільство. Сім'я виступає як виховний центр, зв'язок з яким особа підтримує все своє життя. Саме в сім'ї формуються індивідуальні риси характеру, норми поведінки, моральні якості. Відбувається стимулювання не лише формування особистості та її розвиток, але й самоствердження її у суспільстві, тобто стимулюється творча і соціальна активність, розвивається індивідуальність.[1]

Особистість народжується і проходить період становлення в сім'ї. І все, що вона винесе з батьківського дому, буде супроводжувати її на всіх життєвих шляхах, саме тому наші пращури великої уваги надавали вихованню молодого покоління і не просто вихованню, а гуманному вихованню, основаному на власному прикладі, любові, повазі до людей і традицій.

Проблему сімейного виховання та його впливу на дитину вивчали вчені багатьох галузей педагогіки, психології, соціальної роботи. Сім'ю як первинний чинник соціалізації і виховання вивчали такі вчені, як: І.Я. Франко, С.Ф. Русова, Г.Г. Ващенко, О.Т. Лубенець, Б.Д. Грінченко,

М.М. Стельмахович, В.О. Сухомлинський, Л.С. Виготський, Б.М. Ананьєв, З. Фрейд, Т.І. Алєксєєнко та багато інших вітчизняних і зарубіжних учених. [2]

Мета дослідження - теоретично проаналізувати, обґрунтувати та експериментально перевірити вплив методів і форм сімейного виховання на розвиток особистості дитини.

Визначена тема і мета курсового дослідження зумовили необхідність вирішення таких **завдань:**

- зробити теоретичний аналіз сучасної філософської, педагогічної, психологічної, та соціально-педагогічної, літератури з досліджуваної проблеми;
- виявити особливості сімейного виховання;
- визначити основні функції сім'ї та типи сімейного виховання;
- підготувати методичні рекомендації для вчителів і батьків, щодо сімейного виховання особистості;

У процесі роботи використовувалися наступні **методи наукових досліджень**:

- *теоретичні:* історико-теоретичний аналіз педагогічної, психологічної, соціально-педагогічної літератури, що дало можливість систематизувати теоретичні дані
- *емпіричні:* психолого-педагогічне спостереження, інтерв'ю, анкетування, тестування, узагальнення педагогічного досвіду, узагальнення даних дали змогу дослідити реальний стан досліджуваної проблеми.

Практична цінність роботи полягає в розробці методичних рекомендацій для вчителів, батьків щодо сімейного виховання дітей.

Особливості сімейного виховання в подальшому вплинуть не лише на соціалізацію особистості, а й на її подальший життєвий сценарій, у створенні власної сім’ї та вихованні дітей.

Щоб виконати основну задачу виховання, забезпечити всебічний гармонійний розвиток особистості, важливо, щоб усі соціальні інститути, які займаються проблемами виховання, по - перше глибоко усвідомлювали головне завдання виховання, по - друге, між представниками названих соціальних інститутів має бути узгодженість дій, щодо змісту, мети, методів, виховання. Тобто має бути узгодженість у ставленні батьків, інших членів родин до дитини; між вихователями дошкільних навчальних закладів і родиною; між учителями - вихователями загальноосвітніх навчально-виховних закладів і родиною конкретної дитини [4].

З метою дослідження впливу стилю батьківського виховання на розвиток самооцінки дитини було проведено емпіричне дослідження. В дослідженні взяли участь 25 молодших школярів 3-А класу ЗОШ І-ІІІ ступенів №14 м. Одеса (з них дівчатка - 14 осіб, хлопчики - 11 осіб) та їх батьки.

З випробуваними були проведені психодіагностичні методики: методика «Який Я?» Г.Осипової, опитувальник батьківського ставлення А. Варга, В. Століна і проективна методика «Малюнок сім'ї». Перша і третя методики була проведена з дітьми молодшого шкільного віку. Друга методика проводилася з їх матерями. Дослідження повинно було виявити, як стиль батьківського виховання впливає на самооцінку молодших школярів.

За результатами першої методики «Який Я» Г.Н. Осипової дуже високу самооцінку має 8% опитуваних; 20% опитуваних мають високу самооцінку; середню самооцінку 44% опитуваних, низьку самооцінку мають 28% опитуваних.

Третина опитуваних дітей молодшого шкільного віку мають високу та завищену самооцінку (28%). Це є нормальним явищем для цього віку і свідчить про

гармонійний розвиток особистості дитини молодшого шкільного віку. Із них занадто високу самооцінку та самоповагу має тільки двоє дітей молодшого шкільного віку (хлопчик і дівчинка). Це свідчить про їх нереалістичне самосприйняття та нездатність оцінювати себе критично. Саме занадто висока самооцінка є небажаним явищем та повинна підлягати корекції.

Узагальнюючи результати дослідження за тестом «Кінестетичний малюнок сім'ї», можна стверджувати, що найчастіше психологічні труднощі дитини молодшого шкільного віку виходять з сім'ї, вони обумовлені нервово-психічним станом батьків та їх ставленням до дітей молодшого шкільного віку і життя взагалі.

Як з'ясувалося, дуже поширеною особливістю малюнків є зображення неповного складу сім'ї. При цьому найчастіше дитина не малює саме узалежненого члена родини. Часто діти молодшого шкільного віку не зображували себе або, навпаки, малювали лише себе. Такі малюнки свідчать про емоційне відчуження, конфліктність у родині. Якщо дитина молодшого шкільного віку не малює узалежненого члена сім'ї, то це означає, що вона звинувачує у сімейних проблемах саме його, виражає агресію до нього. Дитина, яка відмовляється або «забуває» намалювати себе, дуже ймовірно, почувається винною у несприятливій сімейній ситуації. Дитина, яка малює лише себе, схильна до засвоєння стратегії «загубленої дитини».

Наявні малюнки, де дитина молодшого шкільного віку «забула» зобразити батьків або інших членів сім'ї. Наймовірніше, саме «забуті» персонажі є джерелом переживань. Малюнків з конфліктною, «проблемною» родинною атмосферою більше, аніж з радісною, гармонійною.

Отримані результати малюнкових тестів свідчать про почуття відчуженості, що переживається дитиною

молодшого шкільного віку, неповноцінність порушених сімейних відносин, емоційну залежність, відчуття невпевненості, потребі в захисті і турботі. Інші малюнки говорять про відчуття втрати свого Я і болісне переживання відсутності позитивних відносин з близькими. Це діти, що зображають себе (або інших членів сім'ї) у вигляді машин (10%). Лише 10% дітей молодшого шкільного віку «заявили» про необхідність визнання своєї значущості (детальніше зображення самого себе). 35% дітей молодшого шкільного віку використовували один і той же колір для зображення себе і своїх близьких (показник злитої зі всіма членами сім'ї).

З отриманих результатів за методикою «Опитувальник батьківського ставлення» А. Варга, В. Століна можна побачити, у 20% матерів високий результат по шкалі «Прийняття». 80% матерів продемонстрували середній результат. Тобто батькам подобається дитина такою, якою вона є. Батьки поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй, схвалюють її інтереси й плани. За даними методики, жодна мати не схильна сприймати дитину поганою, непристосованою, невдахою, не відчуває до дитини молодшого шкільного віку злість, досаду, роздратування, образу, недовіру або зневагу.

80% випробуваних мають високі й середні показники по шкалі «Контроль». Це говорить про те, що практично всі батьки бачать дитину молодшою у порівнянні з реальним віком, приписують дітям шкільного віку особисту й соціальну неспроможність. Інтереси, захоплення, думки й почуття дитини молодшого шкільного віку не сприймаються всерйоз. Дитина видається батькам не пристосованою, відкритою для поганих впливів. Можливо, тому 40% з цих матерів воліють надмірно жорстко контролювати своїх дітей молодшого шкільного віку.

Тільки 12% матерів властиве відношення до своєї дитини молодшого шкільного віку як до невдахи й надмірна концентрація на неспроможності дитини. Ці матері мають високий результат по шкалі «Відношення до невдач».

Тобто, виходячи з результатів методики, тільки чверть опитаних матерів дотримуються гармонійного стилю виховання. Більшість матерів мають недоліки у стилі виховання. Дехто занадто ототожнює себе з дитиною, занадто контролюють дітей, несприятливо відносяться до їх невдач. Порівнюючи обидві методики, можна зазначити, що неправильний стиль батьківського виховання впливає на самооцінку дітей молодшого шкільного віку. Так, матері опитуваних, котрі мають низьку самооцінку, занадто їх опікують, контролюють або не відчувають єдності з дитиною молодшого шкільного віку, дехто привертає багато уваги до його невдач.

Матері дітей молодшого шкільного віку, котрі мають дуже високу самооцінку, недостатньо контролюють дитину, не звертають уваги на її невдачі, зосереджуючись тільки на досягненнях, тобто виховують її як «кумира родини», що відобразилось на самооцінці опитуваних.

Вивчення стилів сімейного виховання та їх впливу на самооцінку дитини молодшого шкільного віку у процесі емпіричного дослідження на основі використання методики діагностики самооцінки дітей та опитувальника батьківського ставлення дало можливість виявити особливості сімейного виховання школярів, а також вплив стилів сімейного виховання на самооцінку дитини, розвиток її характерологічних і особистісних якостей.

Висновки. Проблема впливу сімейного виховання на формування особистості широко розглядається у педагогічній та психологічній літературі.

На процес формування особистості дитини визначальний вплив має стиль сімейного виховання. Стиль

виховання - спосіб, метод виховання, типова для батьків система принципів і норм, індивідуальних особливостей впливу на дітей.

Вивчення самооцінки дитини молодшого шкільного віку як результату сімейного виховання показує, що вона визначається виховним стилем, якого дотримуються батьки (авторитарний, ліберальний, демократичний, нестійкий). [3] На підставі результатів дослідження зроблено висновок про необхідність проведення корекційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку, їх батьками, а також педагогами.

Література

1. Алєксєєнко Т. Готовність батьків до виховання дитини / Початкова школа. 2001. № 6. С. 58-60.

2. Бондарчук О.І. Сім'я як осередок соціалізації дитини. Київ : АЛД, 2008.

3. Ерніязова В. Стиль сімейного виховання і самооцінка дитини / Педагогіка і психологія професійної освіти. 2009. №3. С. 224-228.

4. Пеньковська Н. Сім'я формує самооцінку дитини / Дошкільне виховання. 2002. № 6. С.16-19.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Оцерклевич І.О.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Суслова В.О.**
к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. В результаті військової інтервенції Російської Федерації в Україну нестабільність

економічних, політичних і соціальних умов породжує труднощі щодо орієнтування людини в навколишньому світі, а також щодо прогнозування свого майбутнього в ситуації тотальної невизначеності. Складні життєві ситуації, з якими стикається людина не вдається вирішити швидко та в звичайний спосіб. Перед психологічною наукою з особливою гостротою постають завдання пошуку шляхів подолання особистістю життєвих криз. У зв'язку із цим особливої актуальності набувають проблеми, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням особистістю ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

Важливий внесок у становлення та розвиток копінг-стратегій зробили такі вчені як: Дж. Амірхан, С.Гобфолл, Л.Еспінвал, Р.Лазарус, С.Мадді, Л.Мерфі, Р. Моос, Е. Скіннер, С.Тауберт, С. Фолкман, Н.Хаан, Р.Шварцер, Д.Шефер та інші. В Україні розвиток копінгу знаходиться на стадії формування. Дослідження поведінки подолання представлено в роботах Г.С. Костюка, С.Д. Максименка, В.А. Роменця, В.О. Татенка, А.Б. Коваленко, Т.М.Титаренко. Наразі українськими вченими (Б.В. Бірон, А.В. Колчигіна, О. Лазорко, І.О. Никоненко, Н.В. Родіна, В.І. Шебанова) здійснено ґрунтовні огляди, що аналізують стан проведення науково-дослідних робіт з питань вивчення конструктів подолання (копінг-ресурсів, копінг-стратегій тощо). [1]

Мета дослідження - з'ясувати концептуальні засади копінг-стратегій як механізм подолання стресу у військовослужбовців.

Об'єкт дослідження - копінг-стратегії.

Предмет дослідження – копінг-стратегії як механізм подолання стресу у військовослужбовців.

Практичне значення набуває процес з'ясування принципів та механізми протікання копінг-процесів в умовах воєнного стану. Тривалі військові дії виснажують і втомлюють, травмують та чинять деструктивний вплив на

особистість. Гостро стоїть потреба у психологічній підготовці особового складу, формуванні стійкості до травматичних ситуацій, можливості навчати самостійно протидіяти бойовому стресу, зокрема і за допомогою продуктивних копінг-стратегій.[3] Вивчення наукових узагальнень та використання отриманих результатів допоможуть у підготовці програм тренінгів з психологічної едукації з метою підтримки та відновлення психологічного здоров'я.

Копінг розуміється як спосіб взаємодії особистості із складною, кризовою, стресовою ситуацією та тісно пов'язаний з практикою надання психологічної допомоги людям (Турецька Х. І., Штольцель Ю.В.).[1] Дослідження копінг-стратегій особистості описують сукупність свідомих дій особистості, поєднуючи в собі когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти саморегуляції, що є важливим напрямом наукових досліджень у психології (Ващенко В.І., Онуфрієва Л.А.). [2] В контексті теорій копінг-стратегій, підґрунтям яких є концептуальні положення розвитку психодинамічного напрямку (А. Фройд, Н. Хаан), когнітивного (Р. Лазарус, С. Фолкман) ресурсного (С. Гобфолл), проактивного копінгу (Л. Еспінвал, Р. Шварцер, С. Тауберт), постає нове бачення психологічних регулювальників поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, сприйняття та переробка інформації, що забезпечують ефективність компенсації та подолання.

Отже, психологічна адаптація людини в умовах стресу відбувається, головним чином, засобом двох механізмів: психологічного захисту і копінг стратегій. Відмінність механізмів психологічного подолання (копінг стратегії) від механізмів психологічного захисту полягає у тому, що перші використовуються людиною свідомо і спрямовані на активну зміну ситуації, інші – неусвідомлені, пасивні і спрямовані на зниження емоційної напруги.

Класифікація класичних «реактивних» копінг-стратегій (Р. Лазаруса, С. Фолкман, Р. Моос, Д. Шефер, С. Мадді, Е. Скіннер тощо) пропонує розглядати копінг за загальним принципом «робота із проблемою» / «робота із ставленням до проблеми». Розподіл реактивних стратегій в основному зводиться до розрізнення між активними, сфокусованими на проблемі зусиллями впоратися із зовнішніми запитами проблеми проти більш інтроспективних зусиль переформулювати або когнітивно переоцінити проблему так, що вона краще відповідає зовнішнім вимогам.[5] Функції копінг-стратегій здійснюються в проблемних ситуаціях, що вже відбулись, та їх кількісне співвідношення залежить від особистісної когнітивної оцінки.

“Ресурсний” підхід закцентував увагу на розподілі ресурсів за допомогою “комплексу ключових ресурсів”, що дає змогу адаптуватися й зберігати психологічне здоров’я у складних обставинах та напружених ситуаціях. До копінг-ресурсів зазвичай зараховують наявність і доступність емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні когнітивні здібності, навички й уміння людини. Концепції збереження та перерозподіл ресурсів дали нове бачення проблематики копінгу.[4] Отже, якщо раніше копінг-стратегії розумілися виключно як феномен «реактивності», то під впливом зокрема теорії збереження ресурсів С. Гобфолла була запропонована ідея проактивного копінгу, в якому закладено темпоральний конструкт. Проактивний копінг (Е.Грінгласс, Л. Еспінвол, С. Тейлор, Р. Шварцер) заснований на позитивній мотивації, націлений на майбутнє, використовуючи особистісні копінг-ресурси дозволяє ефективно впоратися зі стресом або мінімізувати його наслідки.[2]

Емпіричне дослідження. Метою нашого дослідження

є визначення домінуючих копінг-стратегій у військовослужбовців під час воєнного стану. Дослідження проводилось у першій половині дня та складалося з двох етапів: діагностичне опитування за тестом «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкман (в адаптації Крюкової Т.Л., Куфтяк Е.В., Замишляєвої М.С.) та діагностичне опитування за тестом проактивних копінг-стратегій Е. Грінгласа, Р. Шварцера та С. Тауберта (в адаптації Є. Старченкової). Всього в дослідженні взяли участь 45 військовослужбовців, чоловіки від 24 до 47 років: військовослужбовці військової частини в Одеській області.

Результати дослідження (Таблиця 1) за тестом «Копінг-стратегії» Р.Лазаруса та С.Фолкман (в адаптації Крюкової Т.Л., Куфтяк Е.В., Замишляєвої М.С.) показали, що домінуючим копінгом серед реципієнтів був визначений проблемно-орієнтований копінг, а саме планування вирішення проблеми (68%). Також високі показники копінг-стратегії прийняття відповідальності (65,5%) та самоконтроль (62,53). Найнижчий відсоток був у копінгу конфронтації та втечи-уникання. Це дає можливість нам зробити висновок, що переважно реципієнти використовують проблемно-орієнтовний підхід, докладають проблемно-сфокусовані зусилля, щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Також, реципієнти визнають свою роль у вирішенні проблем та докладають зусилля щодо регуляції своїх почуттів та дій.

Таблиця 1

Результати опитування за тестом «Копінг-стратегії» Р.Лазаруса та С.Фолкман (в адаптації Крюкової Т.Л., Куфтяк Е.В., Замишляєвої М.С.)

№	Найменування копінгу	%
1.	Конфронтація	41,05

2.	Дистанціювання	53,3
3.	Самоконтроль	62,53
4.	Пошук соціальної підтримки	50,73
5.	Прийняття відповідальності	65,5
6.	Втеча-уникнення	46,1
7.	Планування вирішення проблеми	68,2
8.	Позитивна переоцінка	61,1

Результати дослідження (Таблиця 2) за тестом проактивних копінг-стратегій Е.Грінгласа, Р.Шварцера та С.Тауберта (в адаптації Є.Старченкової) показали, що переважна кількість реципієнтів віддає перевагу превентивному подоланню (82%), рефлексивному подоланню (81,6%) та стратегії планування (75,83%). Середні показники проактивного копінгу у інструментальній (51,84%) та емоційній підтримці (56,2%).

Таблиця 2

Результати опитування за тестом проактивних копінг-стратегій Е.Грінгласа, Р.Шварцера та С.Тауберта (в адаптації Є.Старченкової)

№	Найменування копінгу	%
1.	Проактивне подолання	70,3
2.	Рефлексивне подолання	81,62
3.	Стратегічне планування	75,83
4.	Превентивне подолання	82,71
5.	Інструментальна підтримка	51,84
6.	Емоційна підтримка	56,2

В результаті дослідження було з’ясовано, що переважна більшість реципієнтів намагається передбачити потенційні стреси та планують дії з нейтралізації негативних наслідків до того, як настане можлива стресова подія. Вони проводять аналіз можливих стресів, проблем і наявних ресурсів, планування передбачуваного плану дій,

прогноз ймовірного результату діяльності та вибір способів її виконання. В даному випадку розглядається швидше перспективна, а не ретроспективна рефлексія. Віддається перевага створенню чітко продуманого, цілепокладання дій, в якому масштабні цілі розподіляються на дрібні, завдяки чому досягнення стає більш доступним.

Середні показники були виявлені в таких шкалах як інструментальна та емоційна підтримка. Це дає можливість зробити висновок, що реципієнти помірно використовують ці проактивні конструкти, а саме звертаються за порадами, діляться із своїми почуттями, шукають співчуття та підтримку в соціальному оточенні в період подолання стресів.

Висновки. В результаті дослідження було з'ясовано, що реципієнти використовують всі досліджені копінг-стратегії для боротьби зі стресом. Переважна більшість реципієнтів використовує проблемно-орієнтовну стратегію, що забезпечує ефективне проходження складних ситуацій і сприяє відновленню як кожного військовослужбовця окремо, так і підрозділу загалом.

У військовослужбовців добре сформовані уявлення про чітко заплановану стратегію дій у будь-якій ситуації. Проте, середні показники проактивних копінг-стратегій «пошук емоційної підтримки» та «пошук інструментальної підтримки» для цієї групи реципієнтів, не дає можливість припускати, що для них буде характерним прагнення отримання емоційної підтримки соціального оточення, а також отримання інформаційних засобів для подолання тих чи інших перешкод під час досягнення цілей.

Отже, особливості копінг-стратегій у діяльності військовослужбовців передбачає готовність та реалізацію способів адаптації до проблемних ситуацій або їх запобігання за допомогою стратегічних дій.

Література

1. Коваленко А. Б., Родіна Н.В. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи / Наука і освіта. 2011. № 9. С. 110–113.

2. Онуфрієва Л.А., Ващенко В.І. Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології / Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 41. С. 228-239.

3. Турецька Х. І., Штольцель Ю.В. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні АТО / Психологія і особистість. 2016. №2 (10). С. 136-146.

4. Тютюнок Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі / «Габітус». 2020. Т.2, Вип. №13. С. 158-163.

5. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / American Psychologist. 1988.Vol. 44. P. 513–524.

6. Lazarus R. S. The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course / Handbook of emotion, adult development, and aging / C. Maletesta-Magni, S. H. McFadden. New York: Academic Press, 1996. P. 289-306.

ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ ОСОБИСТОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЯМИ ЇЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ

Паст А.В.
студентка 5 курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Кожна людина,

починаючи ще з дитинства, включаючись в різні групи, відчуває значимість для діяльності і спілкування свого психологічного статусу. Статусна позиція особистості в групі, що формується на основі симпатій та антипатій, багато значить для членів малої групи. [1] Статус, отриманий в шкільному колективі, людина може пронести через усе життя. У різних групах один і той же індивід може мати різний статус. Істотні розбіжності у статусі, якого набуває індивід у групах, що різняться за рівнем свого розвитку, змістом діяльності та спілкування, нерідко стають причинами фрустрації, конфлікту та ін.

Соціометричний статус є одним з найістотніших параметрів положення особистості в групі однолітків. Наявність у групі (колективі) осіб, що посідають різні положення, неодмінно ставить питання про детермінацію даних розбіжностей, що є дуже важливою міждисциплінарною проблемою на стику вікової, соціальної, педагогічної психології та психології особистості.[4]

Вивченню залежності соціометричного статусу від тих чи інших особистісних та групових факторів присвячено велику кількість вітчизняних та зарубіжних досліджень. Деякі аспекти, що стосуються обраної теми досліджувалися в працях Я. Коломинського, А.А. Реана, М.Р. Бітянової, В.Є. Дружиніна, Е.П. Ільїна, М.М. Обозова. Проблему детермінації соціометричного статусу вивчали: А.Б. Широкова (набір якостей, що підвищують й понижують статус), Ю. Орн (вплив вікових показників на значимість характеристик особистості). Зв'язок статусу з якостями особистості розглядався в роботах Я. Л. Коломинського, А. А. Реана. Проблеми популярності особистості з урахуванням особистісних особливостей розглядав Н.Н. Обозов та інші дослідники. [3]

Новітні дослідження спростовують погляд на юність

як «невротичний» період розвитку. У більшості людей перехід від підліткового віку в юнацький супроводжується покращенням комунікативності і загального емоційного самопочуття. Юнаки у порівнянні з підлітками виявляють більшу екстравертованість, меншу імпульсивність і емоційну збудливість і більшу емоційну стійкість.

Юнацький вік у порівнянні з підлітковим характеризуються більшою диференційованістю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а також підвищенням самоконтролю і саморегуляції. Тим не менш в якості загальних особливостей цього віку відмічаються мінливість настрою з переходами від нестримного весілля до глибокого смутку і поєднання ряду полярних якостей, що виступають почергово.[2]

Вік старшокласника - це період ранньої юності, що граничить з дитинством, але це вже час, коли почалася підготовка до вибору професійної діяльності, підготовка до самостійного життя, переформування ціннісних орієнтацій, світогляду.

Юність - період життя, коли підліток перетворюється в дорослу людину. Саме в ранній юності починається становлення людини як особистості, коли вже пройдено складний шлях онтогенетичної ідентифікації уподібнення іншим людям, присвоєно від них соціально значущі властивості особистості, здатність до співчуття, до активного морального відношення до людей і самого себе. [2]

Актуальність даного дослідження полягає у необхідності вивчення впливу емоційності на особливості вибору в міжособистісних відносинах учнів, що в свою чергу втілюється у необхідність внесення змін у виховну роботу шкільних вчителів в зв’язку з появою нових виховних та розвиваючих технологій, що знаходяться в стадії теоретичної розробки і потребують швидшої

практичної апробації в сучасній загальноосвітній школі.

Об'єкт дослідження – міжособистісні відносини учнів старшого шкільного віку.

Предмет дослідження - детермінація соціометричного статусу старшокласника особливостями його емоційної сфери.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та практично дослідити зв'язок соціометричного статусу учнів з емоційною складовою їх особистості.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези дослідження вирішувалися наступні **задачі:**

1. Провести теоретичний огляд літератури з питань міжособистісних відносин й вікових особливостей психологічного розвитку старшокласників та переглянути місце соціально-психологічного методу соціометрії у вивченні взаємовідносин в колективі, проаналізувати результати експериментальних підходів до вивчення проблем детермінації соціометричного статусу.

2. Дослідити рівень соціометричного статусу старшокласників.

3. Визначити особливості емоційної сфери старших школярів відповідно до статусної структури групи.

4. Розробити рекомендації по розвитку і вдосконаленню якостей емоційної складової особистості учнів.

Гіпотеза дослідження – рівень соціометричного статусу старшокласника пов'язаний з особливостями його емоційної сфери.

Емоційна стабільність, висока емпатія, позитивна емоційна спрямованість, емоційна чутливість, низька емоційна напруженість, відкритість відповідають сприятливому соціометричному статусу старшокласника у групі однолітків.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези були

використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз наукової літератури, метод соціометрії, методи математичної статистики, методи тестування, опитування, проективний метод.

Методики дослідження: самооціночний тест Ільїна «Характеристики емоційності», методика В. І. Додонова «Діагностика основної емоційної спрямованості», методика С. Е. Айзенк «J.E.P.I.», проективна методика за Г. С. Абрамовою «Емоційна сенситивність», методика В. В. Бойко «Діагностика рівня емпатійних здібностей».

Дослідження було проведено на базі ЗОСШ №4 м. Одеса. У експерименті брали участь 24 старшокласника віком 16-17 років (11 юнаків та 13 дівчат).

На першому етапі експерименту було здійснено соціометричні дослідження для визначення статусної структури групи. На основі результатів соціометричного тесту було визначені статуси десятикласників. В залежності від величини статусу, учнів було об'єднано у чотири статусні групи.

На другому етапі за допомогою тестових методик і опитувальників було досліджено особливості емоційної сфери десятикласників та проаналізовано зв'язок ступеня вираженості особистісних особливостей емоційної сфери, в залежності від статусної структури класу.

В якості характеристик емоційної сфери розглядалися наступні: екстравертованість – інтравертованість; емоційна лабільність – емоційна стабільність; загальна емоційність (емоційна збудливість, емоційна реактивність), емпатійні здібності, емоційна спрямованість, емоційна чутливість та емоційна напруженість.

У ході дослідження було теоретично обгрунтовано та практично доведено наявність зв'язку між соціометричним статусом старшокласника та такими особливостями його емоційної сфери як емоційна стабільність, емпатія, основна

емоційна спрямованість, емоційна напруженість, відкритість.

Високий статус у групі мають учні з такими характеристиками, як активність, оптимістичність, імпульсивність, мінливість, збудливість, агресивність, занепокоєність, чутливість. Для емоційно лабільних особистотей характерні мінливість, нестійкість. Вони досить швидко та енергійно реагують на ситуації, швидко переключають свої емоції, не застряючи подовгу на одному емоційному стані.

Низькостатусні учні мають більшу ступінь вираженості по шкалі стабільність, що характеризується тенденцією до контрольованості.

Відкритість, правдивість притаманна учням з благополучним, з високим статусом, особливо це стосується групи «зірок». Цей факт позитивно співвідноситься з нашим припущенням, висунутим у гіпотезі.

Емоційна напруженість негативно пов’язана із статусом у групі: чим вища напруженість, тим нижчим є статус учня. Високостатусні особи мають стабільний емоційний стан, що характеризується як спокій або задоволення.

Отже, в цілому можна сказати, що особливості емоційної сфери особистості учня впливають на механізм виникнення емоційного ставлення до нього, формування його статусної позиції в малій групі.

Про такий зв'язок повинні знати не тільки педагоги, вчителі, психолог,- в першу чергу необхідно донести цю інформацію до самих учнів. Вона спонукає багатьох старшокласників до саморозвитку, самоспостережень, самоконтролю та самовдосконалення.

Керуючись результатами дослідження, можна стверджувати, що високому соціометричному положенню старшокласника у групі відповідають екстравертованість у

поєднанні з емоційною лабільністю, що є протилежним твердження щодо припущення, висунутого у нашій гіпотезі про прямий зв'язок високого статусу з емоційною стабільністю. Несприятлива, негативна емоційна спрямованість характерна для учнів із найнижчим у групі соціометричним статусом.

Високий рівень емпатії зворотно пов'язаний із статусною позицією особистості: із підвищенням рівня емпатії понижується статус юної особи. В цілому можна сказати, що емпатійність високостатусних учнів спирається на помірну раціональність, а емпатійність низькостатусних респондентів – на максимальну інтуїтивність.

Помірно підвищена чутливість, відкритість та правдивість властива учням з благополучним статусом. Низькостатусні учні вирізняються гостротою та різноманітністю, неврівноваженістю та невизначеністю емоційних станів на момент обстеження у порівнянні з високостатусними.

В ході дослідження не було виявлено прямого взаємозв’язку між усіма пересічними показниками деяких досліджуваних якісних властивостей емоційної складової і статусної популярності учасників групи. Причина, скоріш за все, криється не тільки у відсутності відповідних методик, а й у впливі індивідуального психологічного клімату колективу та в інтимності емоційних переживань людини, їх прямим зв’язком з тим, що у повсякденному житті називається «особистим життям», - обставини, в силу яких людина не може не виявляти бажання не звітувати про свої інтимні переживання.

Висновки. Результати даного дослідження мають практичне значення і можуть бути впроваджені у практику через спеціально розроблені психологічні корекційно-розвивальні програми, а також застосовані для подальшого дослідження особливостей емоційної сфери, що пов’язані із

рівнем соціометричного статусу старшокласника.

Емпіричні дані та інформацію, що містить у собі робота можуть використовувати шкільні педагоги та психологи при впровадженні профільного навчання у школах, для згуртування і розвитку класного колективу та успішної адаптації школярів в умовах сучасної школи. Володіння інформацією щодо впливу емоційних особливостей на статус має величезне значення як для керівників і організаторів навчально-виховного процесу, так і для кожної особистості окремо. Усвідомлення впливу емоцій на власну успішність у колективі сприяє створенню позитивного ставлення до людини, вмінню налагоджувати спілкування з людьми.

Література

1. Лапшова Н. С. Теоретичні засади дослідження соціального статусу особистості. Український психологічний журнал. 2018. №1. С. 106 – 121.

2. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.

3. Невідома Я. Г. Соціальний статус: сутність, структура та чинники детермінації. / Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. 2011. №2. С. 56–59.

4. Фудорова О. М. Теорії соціального статусу: пізнавальні можливості і дослідницькі стратегії / Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. 2009. №24. С. 110–116.

ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ НА ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ

Печерська М. Р.
Студентка 2(3) ск курсу, бакалавра
спеціальність 053 Психологія, ФПСР
Керівник: **Булгак Е. Д.**
ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження пояснюється тим, що темп життя зростає, світ змінюється і не всі люди встигають за цим, через це зростає рівень стресу, а разом із ним і захворювань на цьому тлі. Люди навчилися боротися з багатьма фізичними захворюваннями, але ще не до кінця вміють дбати про своє психічне здоров'я. Тим більше в нашій культурі часто закривають очі на душевний дискомфорт, проте більшість проблем зі здоров'ям починаються саме від цього.

Психосоматичні розлади в наш час мають високу поширеність серед населення, особливо, у високорозвинених країнах. Згідно даних медичної статистики, майже третина хворих, отримуючих медичну допомогу, мають емоційні розлади. Дуже часто хворі протягом тривалого періоду страждають від психосоматозних порушень, іноді роками безуспішно лікуються у лікарів різних спеціальностей, нерідко переходячи від одного спеціаліста до іншого.

За даними експертів ВООЗ, майже 50% стаціонарних лікарняних ліжок у світі займають хворі на психосоматичну патологію. Підраховано, що 22% осіб зі скаргами психосоматичного характеру забирають до 50% робочого часу лікарів (Lunn, 1984). Як свідчать результати дослідження проведеного О.К.Напреєнком (1991), майже

70% соматично хворих виявляють ознаки психічних порушень різного регістру та ступеня тяжкості. Більше того, деякі психосоматичні розлади, наприклад серцево-судинні, набули характеру пандемії практично у всіх промислово розвинутих країнах.

Актуальність вивчення якості життя хворих на психосоматичні захворювання обумовлена прогресивним зростанням числа випадків захворюваності, невисокою ефективністю традиційного лікування й тим фактом, що більшість хворих — люди молодого, працездатного віку, серед яких високий відсоток інвалідизації. Інтегральна інформація про фізичне, психологічне, духовне та соціальне функціонування хворого дозволяє отримати уявлення про загальні закономірності реакції пацієнта на патологічний процес, виявити індивідуальні особливості реакції людини на захворювання, оцінити ефективність терапії в конкретного хворого за даними індивідуального моніторингу і використовувати ці дані для корекції схеми лікування.

Мета роботи: Вивчення та дослідження особистісних характеристик пацієнтів, які страждають на психосоматичні розлади.

Об'єктом дослідження виступають люди, які страждають на психосоматичні розлади.

Предметом дослідження являються особистісні характеристики пацієнтів, які страждають на психосоматичні розлади. Це може включати в себе аналіз особистості пацієнтів, їхньої поведінки, емоційного стану та способу мислення. Метою такого дослідження може бути виявлення специфічних особистісних характеристик, які сприяють розвитку психосоматичних розладів, а також розробка методик для їх лікування та попередження.

Короткий виклад основного матеріалу докладу. Психосоматика - напрямок в медицині та психології, який

займається вивченням впливу психологічних (в перш чергу психогенних) факторів на виникнення та подальшу динаміку соматичних захворювань. Згідно основному постулату цієї науки, в основі психосоматичного захворювання лежить реакція на емоційне переживання, що супроводжується функціональними змінами та патологічними порушеннями в органах. Психосоматика є надзвичайно актуальною і вимагає подальшого вивчення та впровадження в практику сучасного лікаря-психолога. [2]

У клініці внутрішніх хвороб людей, які страждають психосоматичними розладами, частіше за інших зустрічаються астенічний, фобічний і депресивний синдроми. Загальна кількість власне психосоматичних захворювань серед населення працездатного віку коливається в межах від 50 до 70%. Останні 25-30 років відбувається різкий зріст кількості хворих, які мають психосоматичноу патологію. Перш за все, це стосується захворювань шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, хронічних неспецифічних хвороб і ендокринних розладів.[4]

Сучасна людина щодня переживає стресові ситуації і чим вище інтенсивність вашого життя — тим більший ризик виснаження психічних і фізіологічних ресурсів організму. Наша нервова система — це складний механізм і практично неможливо передбачити, що стане останньою краплею. Одні можуть десятиліттями жити в режимі постійної напруги, а інші — «зламатися» під вантажем цілком звичайних ситуацій. У будь-якому випадку до появи психосоматики можуть привести:

- тривалий внутрішній конфлікт;
- психологічна травма;
- порівняння себе з людиною, що має захворювання;
- переживання провини (реальної або вигаданої) і т.п.

Психосоматичні розлади, пов'язані з особливостями емоційно-особистісного реагування . Порушення здоров'я у цих випадках зумовлюється відповідними особливостями поведінки людини, що витікають з певних рис особистості і її переживань. Сюди відносять схильність до травм, ожиріння, алкоголізму, токсикоманій та ін. Наприклад, схильність до травм характерна для осіб із якостями, які протилежні точності. Збільшення вживання їжі може розумітися як індикатор престижу, соціальної позиції або заміною, компенсацією невдовольства [1].

Однак основною причиною, яка провокує появу психосоматичних захворювань є стрес. Саме постійна напруга нервової системи і внутрішнє вигоряння ведуть до повного виснаження і появі фізіологічних симптомів [3].

Достовірні дані численних спостережень дозволили зробити спробу охарактеризувати психосоматичну структуру особистості. Сьогодні вона здебільшого визначається поняттям «алекситимія», що характеризується чотирма типовими ознаками з різним ступенем їхньої виразності в кожному окремому випадку:

1. Своєрідна обмеженість здатності фантазувати. Пацієнт затруднюється або виявляється просто не здатним використовувати символи, результатом чого є своєрідний тип мислення, який можна визначити як «механічний», «утилітарний», «конкретний».

2. Типовою є нездатність описати свої почуття, тим паче пов'язати з ними ті чи інші вербальні та жестові прояви . Емоції переживаються (якщо вони взагалі є), як те, що не має змоги передати словами. Такі пацієнти часто описують себе через навколишніх (моя дружина сказала… лікар сказав…) або замість почуттів описується соматична реакція.

3. Психосоматичні пацієнти високо пристосовані до товариських стосунків, що навіть визначається як

«гіпернормальність». Але їхній зв’язок з конкретним партнером характеризується своєрідною «порожнечею стосунків», оскільки вони не можуть розпізнати психологічні тонкощі, і часто залишаються на рівні конкретного «предметного» використання об’єктів.

4. Через психологічну затримку на симбіотичному рівні і пов’язану з цим недостатність диференціації суб’єкт-об’єкт, випливає нездатність таких пацієнтів до щирих відносин з об’єктом і до процесу перенесення. Відбувається тотальна ідентифікація з об’єктом; хворий існує, наче за допомогою або завдяки наявності іншої людини («ключової фігури»). Звідси стає зрозумілим, чому втрата (вигадана чи реальна) цієї «ключової фігури» («втрата об’єкту») так часто виявляється як провокуюча ситуація на початку (чи при погіршенні) хвороби [1].

Висновок. Загалом психосоматичні розлади є складною проблемою, яка потребує комплексного та багатопрофільного підходу до вирішення. Важливо покращити доступ до якісних медичних та психологічних послуг, а також проводити інформаційні кампанії, спрямовані на підвищення обізнаності з психічним здоров'ям.

При цьому необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної людини та підходити до проблеми індивідуально. Розвиток емоційного інтелекту, вміння керувати своїми емоціями та стресом, а також використання різних технік релаксації та медитації можуть суттєво покращити психічний стан.

Крім того, необхідно приділяти увагу також профілактиці психосоматичних розладів. Це можуть бути різні заняття фізичною активністю, заняття творчістю та дозвіллям, розвиток соціальних зв'язків та комунікацій, а також підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі.

Література

1. Психосоматичні аспекти захворювань 2017: веб-сайт. URL: https://www.bsmu.edu.ua/blog/5669-psihosomatichni-aspekti-zahvoryuvan/

2. Харченко Д. М. Психологічні та психофізіологічні особливості осіб із психосоматичними розладами: автореф. Дис. канд. наукового ступеня доктора психологічних наук: 19.00.04 К., 2011. 41 с.

3. Олейник Н. О. Психологічні особливості алекситимічного радикалу в структурі особистості //Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип.3 Т.1. 2018. С.94-99.

4. Харченко Д. М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень: навчальний посібник. К. : Видавничий Дім «Слово», 2015. 280 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ МЕНЕДЖЕРІВ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ

Подолян В.Г.
студенька 5курсу в/о. бакалавра
спеціальності 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Піщевська Е.В.**
к.істор. н., доцент кафедри практичної
та клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження: В сучасних соціальних умовах на ринку праці зростає попит на фахівців, що мають не тільки досить високий рівень освіти і професійних навичок, а й прагнуть до подальшого професійного самовдосконалення. Важливе значення має сформованість професійної позиції, професійне самовизначення особистості. Успішність у професійній діяльності багато в

чому визначається системою індивідуально-психологічних властивостей, що визначають схильність людини до певного виду професійної діяльності.

Для всіх існуючих підходів до визначення нормативної моделі ефективного керівника загальним є прагнення виявити закономірні відмінності ефективного менеджера від неефективного. Метою більшості досліджень, присвячених вивченню управлінської діяльності (Вудкок М., Френсіс Д., Стогдилл Р., Никифоров Г.С., Уманський Л.І.) є виділення ключових, базових характеристик, наявність яких відрізняє ефективного менеджера. Логічним наслідком цих досліджень є необхідність побудови моделі ефективного менеджера. Побудова моделі ефективного менеджера існує в рамках декількох груп існуючих підходів: функціональний, особистісний і ситуаційний. Найбільш цікавим в рамках створення психологічної моделі ефективного менеджера є особистісний підхід (Еванс Р., Рассел П., Стогдилл Р., Кричевський Р.Л., Уманський Л.І., Ємельянов Ю.М., Кудряшова Л.Д.).

Результати досліджень, проведених в цій галузі дозволяють скласти ідеальну модель особистості менеджера з продажу. Їх дані можуть застосовуватися в службі HR при підборі персоналу на вакансію менеджера з продажу, так як правильний вибір співробітників може допомогти в збільшенні продуктивності, прибутку і підвищення бойового духу співробітників. Успішний менеджер з продажу приносить високі доходи компанії повинен мати вищу освіту, знати іноземну мову, бути комунікабельним, впевнений в собі і при встановленні контактів, наполегливий, дипломатичним, цілеспрямованим, володіти логічним мисленням, бути емоційно врівноваженим, спокійним, стрессоустойчивим, з оптимістичними поглядами, вірою в успіх своєї справи, самостійним.

Важливо виділити особистісно-ділові якості

менеджера, які впливають на успішність його роботи. Головне завдання менеджера - робити справу за допомогою інших людей, домагатися колективної роботи. Менеджер повинен бути: лідером, гідним наслідування; повинен бути оптимістом; любить людей; повинен бути сміливим.

Результат діяльності менеджера найчастіше оцінюється по досягненню поставлених цілей. Також в кар'єрі будь-якого менеджера велике значення має його діловий імідж, тобто сприятливе враження, яке справляє людина на підлеглих, колег, керівників, ділових партнерів, клієнтів та інших осіб, що контактують з ним в діловому світі.

Для дослідження впливу особистісних особливостей менеджерів з продажу було проведено емпіричне дослідження. Базою для дослідження були відділи з продажу виробничого підприємства.В експерименті брало участь 50 випробуваних, яких рекомендували як ефективних співробітників. З них 25 чоловіків і 25 жінок у віці від 20 до 35 років. Здійснювана на підприємстві кадрова політика заводу спрямована на формування високопрофесійного колективу сумлінних, ініціативних, кваліфікованих людей, які поділяють відповідальність за результати роботи, які отримують моральне задоволення і гідну матеріальну винагороду за свою роботу.

Отримани наступні результати: ля більшості випробовуваних характерна екстравертивна спрямованість комунікації; у групі ефективних менеджерів всі випробовувані мотивовані на успіх - це рівень середній, вище середнього і високий 19,20 ± 2,39. Випробовуваних з відсутністю мотивації до успіху не діагностовано; у групі ефективних менеджерів більшість піддослідних мають середній і помірний рівень прагнення до уникнення невдач 15,07 ± 5,01. Високий рівень уникнення невдач визначено у двох випробовуваних; у групі ефективних менеджерів у

більшості випробовуваних виявлено середній рівень, хоча в групі є як ризикові, так і обережні люди;в цілому відмінностей за статтю в рівні емпатії не спостерігалося;для більшості наших піддослідних характерний середній рівень емпатії; до факторів, що ускладнюють ефективність менеджерів з продажу, можна віднести високий конформізм, який орієнтує в поведінці на групову думку.

Менеджери, які потребують соціального схвалення і визнання, не прагнуть проявляти ініціативу в прийнятті рішень, а їх товариськість обумовлена, перш за все, невмінням проводити власну лінію поведінки. Дівчата-менеджери бувають відверті навіть з малознайомими особами і легко можуть довірити їм матеріальні цінності. Ефективність діяльності менеджерів з продажу залежить від ряду особистісних якостей: комунікативність, доброзичливість, схильність до ризику, мотивація до успіху, емпатія.

Література

1. Демб А., Нойбауер Ф. Корпоративне управління: віч-на-віч з парадоксами. [пер. з англ.]. К. : Основи, 2007. 302 с.

2. Дерлоу Дес. Ключові управлінські рішення. Технологія прийняття рішень. [пер. з англ.]. К. : Наукова думка, 2001. 242 с.

3. Етика ділових відносин : навч. посібник / [Лесько О. Й. , Прищак М. Д., Залюбівська О. Б., Рузакова Г. Г.]. Вінниця : ВНТУ, 2011. 320 с.

4. Іпатов Е. Ф., Левківський К. М., Павловський В. В. Психологія управління в бізнесі : навч. посібник. [2-е вид., доп., перер.]. Харків – Київ : НМЦВО, 2003. 320 с.

5. Кредісов А. І., Панченко Є. Г., Кредісов В. А. Менеджмент для керівників. К. : Знання, 2009.556 с.

СОЦІАЛЬНІ СТЕРЕОТИПИ ТА ЇХ ПРОЯВ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Прокопенко Н.М.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Смокова Л.С.**
ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Ми живемо у світі стереотипів. Світ стереотипів - це соціальне явище, що полягає в тому, що люди мають певні уявлення про групи людей, засновані на їхній належності до певної категорії, такої як стать, вік, національність, професія тощо. Ці стереотипи можуть бути позитивними або негативними, але у більшості випадків вони викликають дискримінацію та несправедливість.

Дослідження стереотипів є дуже актуальним, оскільки стереотипи можуть мати негативні наслідки для індивідів та суспільства в цілому. Стереотипи можуть викликати дискримінацію, нерівність, виключення та неправедність, і вони можуть приводити до того, що деякі люди не мають рівних можливостей в житті.

Дослідження стереотипів може допомогти краще зрозуміти природу та походження стереотипів, а також їхні наслідки для людей та суспільства. Це може сприяти розвитку більш ефективних стратегій для боротьби зі стереотипами та дискримінацією.

Дослідження стереотипів також допомагає виявити нові форми стереотипів та їх зв'язок з різними соціальними контекстами. [1] Це може стати важливим для формулювання більш точних політик та стратегій для боротьби зі стереотипами.

Крім того, дослідження стереотипів може допомогти підвищити громадську свідомість про проблеми стереотипів та дискримінації та сприяти побудові більш рівного та справедливого суспільства.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема соціальних стереотипів є актуальною для науки. Різні аспекти досліджували Р. Бреннон, П. Гуревич, Л. Джассим, І. Кльоціна, К. Мак-Коли, Д. Майерс, Д. Мацумото, Т. Рябова та інші. Зараз в Україні проблеми соціальних стереотипів досліджують С. Гришак, В. Кравець, С. Оксамитна, Л. Харченко, Н. Бочаріна, О. Курдибаха, О. Нежинська, І. Брецко, А. Драченко, О. Олійник та інші.[2]

У дослідженнях О. Курдибахи [4], О. Нежинської [5], стереотип загалом визначається як судження, відображене в загострено спрощеній та узагальненій формі, яке носить емоційний характер і приписує визначеному класу осіб деякі властивості чи, навпаки, відмовляє їм у цих властивостях. Важливо сказати, що за результатами досліджень О. Курдибахи та О. Нежинської [4; 5] стає зрозуміло, що гендерні стереотипи виявляються в усіх сферах життя людини (самосвідомості, міжособистісному спілкуванні, міжгруповій взаємодії) та є дуже стійкими.

Мета дослідження: узагальнити відомі психологічній науці дані, різні дослідження, які присвячені проблемі соціальних стереотипів, а також їх вплив на сучасне суспільство.

Методики дослідження: Основні методи дослідження соціальних стереотипів включають опитування, спостереження та експериментальні дослідження. Опитування: Цей метод передбачає створення опитувальника, який містить запитання про різні соціальні групи, їхні риси, властивості та стереотипи, пов'язані з ними. Цей метод дозволяє зібрати кількісні дані, які можуть бути оброблені та проаналізовані. Аналіз мовлення: цей

метод полягає в аналізі мовлення в медіа, політичному дискурсі, інтернеті та інших галузях. Можна вивчати, які стереотипи є поширеними в цих контекстах та як вони впливають на сприйняття цих груп.

Емпірична частина. Дослідження проводилось індивідуально у формі опитування у вільний час. Участь у дослідженні анонімна, відповідно до етичних норм і принципів психолога. Респондентам було запропоновано дати відповіді на запитання у Гугл-формі. Всього у дослідженні взяло участь 60 людей різного віку, статі і соціального статусу. Із них 44 жінки і 16 чоловіків.

У дослідженні застосовувалась методика опитування.

Респондентам були представлені 20 запитань. Вони складаються з 5 запитань у 4 групах стереотипів : гендерних, професійних, сімейних та стереотипів зовнішності. Досліджуваним треба відповісти на запитання “так” чи “ні”, тобто чи згодні вони з приведеним стереотипом, чи не згодні. Потім підраховується кількість позитивних і негативних відповідей.

Перша група із 5 запитань була пов’язана з гендерними стереотипами. Чоловіки погодились із ствердженнями відповідно: 34,49% “Так” відповіли на ті ж самі питання 23,6% жінок. Із них молоді люди від 15 до 40 років - 24,3%. Люди від 41 до 68 років - 34,85%.

Із сімейними стереотипами погодилось 26,25% чоловіків. У той час , як жінки відповіли позитивно у кількості 21,4%. Із них молоді люди від 15 до 40 років - 19%. Решта - 29,6%.

На питання про зовнішні стереотипи стверджувально відповіли 20% чоловіків. Жінки погодились із ствердженнями: 14% відповідно. Із них молоді люди - 13,5%. Люди віком 40+ -- 19,14%.

За професійними стереотипами позитивні відповіді були у 8,75% чоловіків. Жінки погодились із цими

стереотипами у кількості 8,6%. Із них віком від 15 до 40 років - 5%. Віком від 41 до 68 років - 14,8%.

Як бачимо із проведеного дослідження - стереотипи мають невеликий вплив на сучасне суспільство. Якщо розглядати отримані результати опитування про гендерні стереотипи, то чоловіки більш до них схильні, ніж жінки. Найбільш поширений стереотип - що жінки повинні бути більш лояльнішими та чутливими, ніж чоловіки.

Від народження чоловіки і жінки отримують різні повідомлення про те, як повинні поводитися, які ролі мають виконувати та які очікування щодо їх поведінки та інтересів. Чоловіки часто соціалізуються у середовищах, де приорітетніше бути сильним, незалежним та конкурентоспроможним, що може вплинути на їхнє розуміння гендерних стереотипів [2]

Засоби масової інформації, у тому числі телевізор, фільми та відеоігри, можуть відображати стереотипні ролі для чоловіків та жінок. Це може зміцнювати існуючі гендерні стереотипи та впливати на те, як чоловіки бачать свою роль в суспільстві.

Є теорії, що деякі рольові відмінності між чоловіками та жінками можуть бути пов'язані з біологічними факторами, такими як рівень тестостерону. Вважається, що високий рівень тестостерону може бути пов'язаний з більшим ризиком прийняття агресивної та домінантної поведінки, що може відображати стереотипні ролі для чоловіків.

Цікаво, що молоді чоловіки менше схильні до прояву гендерних стереотипів, ніж старші.

Незважаючи на те, що існує декілька можливих факторів, які можуть впливати на те, чому чоловіки можуть бути більш схильні до гендерних стереотипів, важливо зазначити, що кожна людина унікальна та не можна загально означати, що всі чоловіки або жінки мають однакові стереотипні уявлення про гендерні ролі та їх

виконання.[3] Крім того, суспільство постійно змінюється, тому гендерні ролі та очікування можуть також змінюватися з часом.

Також, трохи більше досліджуваних чоловіків схильні до сімейних стереотипів, ніж жінок.

Історично, у багатьох культурах від жінок очікується, щоб вони приділяли більше уваги сім'ї та домогосподарству, ніж чоловіки. Навіть в культурах, де заробітна плата чоловіків та жінок майже однакова, жінки частіше відповідають за догляд за дітьми та домогосподарством, тоді як чоловіки присвячують більше часу роботі та кар'єрному зростанню.

Проте в останні десятиліття можна спостерігати зміну цього стереотипу. Жінки все частіше виходять на ринок праці та розвивають свої кар'єри, а чоловіки більше уваги приділяють дітям та сім'ї. Таким чином, сучасні стереотипи щодо ролі чоловіків та жінок в сім'ї можуть відрізнятися від традиційних стереотипів минулого.

Із зовнішніми стереотипами погодилось дещо більше чоловіків, ніж жінок.

У цілому, чоловіки можуть бути більш схильні до стереотипів зовнішності через тиск соціальних норм та ролей, а також вплив медіа та культурних засобів масової інформації. Однак, важливо пам'ятати, що стереотипи щодо зовнішності можуть мати негативний вплив на самопочуття та психологічне здоров'я як для чоловіків, так і для жінок. Тому важливо протидіяти стереотипам та допомагати людям розуміти, що зовнішність не повинна визначати нашу цінність та можливості.

Але зі ствердженням, що мускулисті та волосаті чоловіки більш привабливі та сексуальні погодилась більшість жінок, ніж чоловіків. Медіа та культурні засоби масової інформації можуть зіграти важливу роль у формуванні стереотипів щодо чоловічої зовнішності. Такі

стереотипи можуть бути засновані на моделях поведінки та зовнішнього вигляду відомих людей, таких як актори, спортсмени, музиканти тощо.

Приблизно однакова думка у чоловіків та жінок щодо професійних стереотипів.

Дослідження показують, що жінки надалі переважають у виборі професій, що сприймаються як традиційно жіночі, такі як медсестринство, соціальна робота, педагогіка, тощо. Чоловіки ж, натомість, переважають у виборі професій, що сприймаються як традиційно чоловічі, такі як інженерія, програмування, бізнес та фінанси.

Результати опитування показують, що молоді люди менш схильні до стереотипів, ніж старше покоління. Є кілька можливих причин, чому молодь менше сприймає стереотипи.

Зростання рівня освіти та доступ до інформації: Молоді люди в даний час мають більший доступ до інформації та можуть швидше перевіряти факти. Вони також отримують вищу освіту, що дозволяє їм критично мислити та аналізувати інформацію більш об'єктивно.

Соціальна свідомість: за останні десятиліття соціальна свідомість стала більш відкритою та прийнятливою до різних ідентичностей та життєвих шляхів. Це допомогло молодим людям бути більш відкритими та терпимими до різних людей та культур.

Наявність інтернету та соціальних мереж: інтернет дозволяє молодим людям зіставляти свої думки з думками інших людей з усього світу. Соціальні мережі допомагають молодим людям бути відкритими до різних точок зору та поглядів, що дозволяє їм бути більш критичними до стереотипів.

Наслідки стереотипів: молодь може бути свідома того, що стереотипи можуть завдати шкоди окремим індивідам або групам, і вони не бажають підтримувати такі погляди.

Література:

1. Бочаріна Н. О. Гендерні особливості комунікативних здібностей у підлітковому віці. Психолінгвістика. 2016. No19 (1). С. 24–35.

2. Брецко І. І., Маринець О. І. Особливості гендерної соціалізації підлітків в шкільному середовищі // Наука майбутнього: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Мукачево : МДУ, 2018. 1(1). С. 34–39.

3. Драченко А. О., Олійник О. Ю. Гендерні стереотипи як чинники особистісної ідентифікації підлітків у процесі соціалізації // XVII Міжнародна конференція «Політ. Сучасні проблеми науки». напрям «Гуманітарні науки». Т. 1, 2017. С. 347–349.

4. Курдибаха О. М. Гендерні стереотипи як чинник особистісної ідентифікації підлітків у процесі соціалізації // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. Вип. No16. С. 169–175.

5. Нежинська О. О. Ґендерна толерантність як чинник особистісного розвитку підлітків. // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць Ун-ту менедж. освіти НАПН України. 2014. No 12(25). С. 218–226.

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ ПІДЛІТКА

Савченко Р. В.
студент 1 курсу магістратури
спеціальність 053 «Психологія»
Керівник: **Суслова В.О.**
к.психол.н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. В умовах сучасного

суспільства, для якого характерна спрямованість на гуманізацію всіх сторін суспільного життя, особливої актуальності набуває проблема формування самоцінної особистості, її творчого потенціалу, вміння орієнтуватися у величезному різноманітті інформації та оперативно переробляти її, виходячи з власних можливостей та потреб. У зв'язку з цим на початковому етапі навчання винятково важливе значення має приділятися формуванню самостійності учнів, оскільки саме молодший шкільний вік - період, коли інтенсивно формуються властивості особистості, закладаються основи розкриття унікальності і самобутності дитини, розвитку її пізнавальних здібностей, суб'єктного досвіду.[4]

Ідеї про формування самостійної діяльності дитини, її прагнення до пізнання, використання у навчальному процесі різноманітних методик як засобу становлення пізнавальної активності та самостійності розвивалися у працях видатних представників педагогічної думки минулого О. Дистервега, Я.А. Коменського, Р. Оуена, І.Г. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо та ін [2]. Проблема формування в дітей віком свідомої діяльності, прагнення самостійного пошуку, оцінці результатів навчальної роботи ставилася вітчизняними вченими, письменниками О.І. Герценом, Н.А. Добролюбовим, П.Ф. Каптерєвим, К.Д. Ушинським, Н.Г. Чернишевським та ін [3]. Психологічні аспекти формування самостійності розкриваються на роботах відомих психологів Л.С. Виготського, З.І. Калмикова, Г.С. Костюка, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, Д.Б. Ельконіна та ін.

Мета роботи - виявити психологічні детермінанти формування самостійності підлітка.

Об'єктом дослідження є формування самостійності особистості підлітка.

Предметом дослідження є психологічні детермінанти формування самостійності у підлітків 9-10 класів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми дослідження;

2. Розкрити сутність самостійності, її структуру, функції; проаналізувати самостійність як якісну характеристику особистості;

3. Розглянути особливості розвитку та виховання самостійності дитини;

4. Обґрунтувати вибір методик для даного дослідження; провести емпіричне дослідження;

5. Сформулювати та проаналізувати результати дослідження.

Під час проведення дослідження використовувалися такі **методики дослідження:**

- опитувальник дослідження рівня суб'єктивного контролю (УСК);

- тест батьківського відношення;

- методика діагностики типу шкільної мотивації у старшокласників.

У дослідженні взяли участь 50 осіб (підлітки 9-10 класів), віком 15-16 років. Дослідження проводилося на базі Загальноосвітньої школи I-III ступенів № 62 м. Одеса.

Проблема самостійності найповніше вивчена шкільною педагогікою. В дослідженнях розглядалися різні види самостійності школярів: пізнавальна, організаційно-технічна, розумова, прикладна та навчальна. Багатьма авторами самостійність сприймається як загальна характеристика регуляції особистістю своєї діяльності, відносин, і поведінки.

Самостійність особистості – це здатність людини виробляти значні перетворення з урахуванням присвоєння матеріальної та духовної культури, і навіть становище психології у тому, що особистість розвивається у діяльності. Самостійність - поняття суб'єктивне, в чомусь розпливчасте,

і вона може бути різною в оцінці однієї дії. Самостійність – не так вміння виконувати якусь дію без сторонньої допомоги, як здатність постійно вириватися за межі своїх можливостей, ставити перед собою нові завдання та знаходити їх рішення.[1]

У дітей шкільного віку самостійність насамперед проявляється у наслідувальній, відтворюючій діяльності. У середньому та старшому шкільному віці самостійна робота проводиться: 1) з різними джерелами знань – підручником, навчальними та наочними посібниками з фізичної культури; 2) з практичним навчальним матеріалом, представленим у навчальних картках - завданнях, вправах-заявках, контрольно-навчальних завданнях, навчальних програмах, складених за принципом алгоритмічних розпоряджень, та ін.[2]

У дослідженні реалізовувався Метод експертних оцінок: вчителям було запропоновано перелік показників, що відбивають риси самостійної особистості. До списку увійшли такі характеристики: самостійно виконує навчальні завдання, виявляє ініціативу у класній роботі, відповідальність за виконання доручень, добре розвинені комунікативні навички між однокласниками та вчителями.

Як експерти виступали 4 вчителі: класний керівник, вчителі математики, фізики та інформатики. В результаті підрахунку середнього арифметичного для кожного учня було отримано індекс, що дозволяє оцінити його ступінь самостійності.

За результатами методу експертних оцінок було сформовано дві групи: 1 – підлітки, які мають виражена самостійність, 2 – підлітки, які мають самостійність не виражена.

Хід дослідження складався з трьох етапів:

1. Позначили мету, вибрали методи та підібрали методики.

2. Сформували дві групи та провели діагностику можливих психологічних детермінант,

3. Провели обробку та аналіз результатів, їх інтерпретацію, сформулювали основні висновки дослідження.

За результатами теоретичного аналізу, було зроблено припущення про те, що психологічними факторами формування самостійності у підлітковому віці можуть виступати: сформований інтернальний локус контролю, тип дитячо-батьківських відносин, що базується на співпраці, тип навчальної мотивації, спрямований на пізнавальну та навчальну активність.

Результати проведеного дослідження дають нам можливість зробити наступні висновки : для підлітків з більш вираженою самостійністю характерно почуття відповідальності за те, що відбувається «тут і тепер», а також за віддалені наслідки, тобто вони відрізняються соціальною зрілістю та самостійністю, що відповідає їхньому віку, а в деяких випадках перевищує їх біологічний вік. Вони мають емоційну стабільність, завзятість, рішучість, товариськість, високий самоконтроль і стриманість. Несамостійні підлітки, які взяли участь у дослідженні, емоційно нестійкі, схильні до неформальної поведінки, малотовариські, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

У ході дослідження було встановлено, що самостійність сформована у тих підлітків, у батьків яких є виражене позитивне ставлення до дитини. Встановлено, що підлітки, у яких з боку батьків присутня гіперопіка та жорсткий контроль, менш самостійні у житті, а у навчанні у них переважає мотив спілкування та страх перед покаранням. Підлітки, батьки яких менш опікуються ними, найбільш самостійні, добре вчаться, прагнуть пізнати нове, їм значимий навчальний успіх. Виявлено, що на

формування самостійності у підлітковому віці впливають такі психологічні детермінанти: - високий рівень суб'єктивного контролю у сфері контролю за будь-якими значущими ситуаціями.

Висновки. Самостійність - найважливіша характеристика особистості; вона не може виникнути у відриві від інших особистісних властивостей (довільності, волі, цілеспрямованості), без самостійності особистість не стає повноцінною. Виходячи з отриманих результатів стає ясно, що для підвищення самостійності та успішності дітей підліткового віку, необхідна перш за все робота з батьками, як інформаційно-просвітницька, так і психокорекційна. Учні починають краще вчитися, коли чітко усвідомлюють, як це конкретне знання може стати в нагоді в майбутньому – для вступу до вузу, отримання хорошої професії, роботи та ін.

Результати дослідження дають можливість окреслити шляхи подальшого дослідження проблеми самостійності сучасних підлітків в сучасних реаліях.

Література

1. Булах І. С. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: навч.-метод. посіб. / І. С. Булах, Ю. А. Алексеєва. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 72 с.

2. Гуріна З.В. Психолого-педагогічні умови становлення самостійності у дітей раннього віку : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Переяслав-Хмельницький, 2008. 202 с.

3. Коваленко А. Б. Соціальна психологія : підручник / А. Б. Коваленко, М. Н. Корнєв. Київ : Знання, 2006. 400 с.

4. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с. URL : https://studfile.net/preview/5111583/

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ

Салабай М.В.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія»
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної та клінічної
психології, ФПСР

Актуальність теми. Емоційний інтелект є дуже важливою складової кожної особистості. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективно керувати своїми емоціями, розуміти та сприймати емоції інших людей, відчувати і виражати свої почуття, а також легко адаптуватись та знаходити рішення в складних ситуаціях [1]. Емоційний інтелект є важливим фактором розвитку людини із задатками творчої особистості. Творчість потребує емоційного досвіду, емоційної рівноваги та інтелекту.

За Е.Л. Носенко та Н.В. Ковригою критеріями, що медіюють емоційний інтелект, є конгруентність/неконгруентність та емоційна стійкість. Емоційний інтелект включає регулятивну функцію, яка полягає в конструктивному опануванні емоційно напруженої ситуації [2].

Західні науковці Джон Мейєр та Пітер Селовей у 90-х роках операціоналізували поняття "емоційний інтелект", яке описували як здатність людини сприймати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також емоції інших людей у спільній взаємодії [3].

У. Пейн (1985) у своїй дисертації вперше згадує про емоційний інтелект і підкреслює роль емоційного досвіду у сприйнятті подій та формуванні їх значення для людини. Автор наводить приклади того, як різні емоційні реакції можуть впливати на сприйняття однієї й тієї ж події різними

людьми. У. Пейн зазначає, що емоційний досвід може впливати на пізнавальні процеси, такі як увага, пам'ять і мислення, і вказує на необхідність дослідження ролі емоційного досвіду у розвитку інтелекту.

Дж. Мейєр, П. Селовей та Д. Карузо розуміють емоційний інтелект як сукупність ментальних здібностей, необхідних для ідентифікації, розуміння та керування власними емоціями, а також емоціями інших людей. Таким чином, емоційний інтелект відіграє важливу роль у взаємодії між людьми [4].

Важливими факторами емоційного інтелекту для творчої особистості є система позитивних життєвих орієнтацій, обраних свідомою стратегією поведінки та самооцінки. Згідно з Дж. Майєром, емоції зосереджують увагу на стимулах, що потребують обробки, сприяють зосередженню на життєво важливих потребах та цілях. При неспівпадінні між особистісними очікуваннями та реальністю, емоційні переживання можуть стати більш інтенсивними та спонукати особу до усвідомлення умов і смислу ситуації, в якій вона перебуває.

К. Роджерс зазначив, що творчий процес супроводжується унікальними емоціями, які не можуть бути віднесені до жодної існуючої класифікації емоцій в психології. Емоційний інтелект є важливим аспектом особистісного розвитку і може відігравати ключову роль у творчості. Творчі люди, які мають високий рівень емоційного інтелекту, можуть краще розуміти свої емоції та емоції інших людей, що допомагає їм бути більш емпатичними і сприймати світ більш цілісно.

Особливо в творчих професіях, таких як література, музика, живопис тощо, емоційний інтелект може бути важливим, оскільки ці люди створюють щось нове та оригінальне, яке має потужний емоційний вплив на глядачів або слухачів. Розуміння та виявлення емоцій у творчості

може допомогти створити роботу, яка викликає більш сильну емоційну реакцію у глядачів або слухачів.

Також важливо зазначити, що творчі люди зазвичай мають більш розвинений емоційний інтелект через свою властиву природу. Вони можуть бути більш чутливими до світу, навколишнього середовища та емоцій, які вони відчувають. Це може допомогти їм виявляти тонкі емоційні нюанси та втілювати їх у свої роботи.

Дослідженням емоційного інтелекту займались такі вчені: С. Шехтер, А.М. Ісен, Р. Лазаруса, Л.С. Виготський, О.К. Тихомиров, У. Пейн, Г.М. Андреєва, Дж. Мейєр, П. Селовей, Р. Стернберг, Д. Хез та інші.

Мета роботи: дослідити рівень емоційного інтелекту творчої особистості. Спростувати або підтвердити гіпотезу, що емоційний інтелект у творчої особистості вищий ніж у особистості з низьким рівнем креативності.

Об'єкт дослідження: творча особистість.

Предмет дослідження: емоційний інтелект творчої особистості.

Методики дослідження:

1. Методика особистісної креативності (Є.Є. Тунік)
2. Методика діагностики емоційного інтелекту - MEI

База дослідження. Дослідження проводилося на студентах з психологічною освітою.

Контингент дослідження. В експерименті прийняло участь 16 студентів віком від 21-42 років.

У курсовій роботі ми дослідили емоційний інтелект творчих особистостей. Для цього використовували методи дослідження особистісної креативності (Є.Є. Тунік) та зробили діагностику емоційного інтелекту - MEI за М.А. Манойловою, 2004.

У визначенні креативної особистості використовуються чотири особливої характеристики людини: допитливість (Д); уяву (У); складність (С) і

схильність до ризику (Р). Всі ці чотири особливості можна віднести і до емоційного інтелекту: допитливість, як постійне бажання дізнаватися більше про все навколо себе, вивчати механізми роботи різних пристроїв, шукати нові методи мислення та вивчати нові ідеї; уява, як відчуття цікавості до незвичайних явищ, нових ідей та подій; складність, як наполегливість у досягненні своїх мет через любов до складних задач; схильність до ризику, як відсутність страху зробити помилку, та незалежність від думки інших.

В роботі ми дослідили 16 осіб за допомогою методики дослідження особистісної креативності, серед 10-х опитаних рівень креативності виявився більше 50%. Серед опитаних, чий рівень креативності більше 50%, високий рівень інтелекту мають 40%, середній показник – 60%. Серед осіб, що мають низький показник творчої характеристики особистості, 33% мають високий показник емоційного інтелекту, а 67% – середній показник. З наведених даних можемо зробити висновок, що високий рівень емоційного інтелекту у творчих особистостей перевищує рівень ЕІ у не творчих особистостей лише на 7%. В той час як середній рівень емоційного інтелекту у досліджуваних з низьким рівнем креативності перевищує на 7% осіб з високим рівнем креативності. Таким чином, високий рівень емоційного інтелекту у творчих особистостей спостерігається більш розвинений.

Таким чином, можна зробити висновок, що емоційний інтелект у творчих особистостей дійсно спостерігається більш розвинений, оскільки вони мають більшу схильність до емоційної чутливості, емпатії та саморозуміння, що впливає на їх творчість та дозволяє їм створювати більш емоційно насичені твори мистецтва.

Висновок. Емоційний інтелект (ЕІ) є важливим компонентом особистості, оскільки він впливає на різні

аспекти нашого життя. Це здатність розуміти і керувати власними емоціями, а також розуміти і взаємодіяти з емоціями інших людей.

Творчі люди часто мають глибоку емпатію і можуть легко відчути емоції інших людей, що робить їх здатними до написання чутливої та вразливої літератури, створення емоційно заряджених картин або складання музики, яка відображає настрій та почуття.

Крім того, творчі люди зазвичай мають більшу здатність до рефлексії та саморозуміння, оскільки їх творчий процес вимагає багато часу, щоб зосередитися на своїх власних думках та почуттях. Ця здатність до саморозуміння та саморефлексії допомагає їм розуміти власні емоції та вплив, який вони мають на їх творчість.

Таким чином, можна зробити висновок, що емоційний інтелект у творчих особистостей дійсно спостерігається більш розвинений, оскільки вони мають більшу схильність до емоційної чутливості, емпатії та саморозуміння, що впливає на їх творчість та дозволяє їм створювати більш емоційно насичені твори мистецтва.

Література

1. Ґоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.

2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу-рефлексивної свідомості / Вісник ДНУ, 2011.

3. Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success / Marc A. Brackett*, Susan E. Rivers, and Peter Salovey, Yale University, 2011 https://www.edu-links.org/sites/default/files/media/file/10.1.1.385.1862.pdf

4. Emotional Intelligence: A Stable Change? / Marina Goroshit and Meirav Hen. Tel-Hai Academic College, Israel,

2012 / https://www.researchgate.net/publication/236879940_Emotional_intelligence_A_Stable_change

АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ У СУЧАСНИХ УМОВАХ У ДОРОСЛИХ З УРАХУВАННЯМ ОСВІТНЬОГО НАПРЯМКУ

Сич А.Р.
Студентка 5 курсу бакалавра
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Данілова О.С.**
К.психолог.н., доцент кафедри
клінічної та практичної психології, ФПСР

Актуальність теми. У сучасному світі люди зіштовхуються зі значними труднощами у процесі адаптації до різних життєвих ситуацій. Акцентуації характеру можуть впливати на здатність особистості адаптуватися до різних умов і взаємодіяти з іншими людьми.

Зважаючи на те, що майбутні психотерапевти будуть працювати з різноманітними людьми, зі складними життєвими ситуаціями, важливо мати уявлення про власний тип акцентуації характеру або схильність до нього. Така здатність може допомогти психотерапевтам краще розуміти власні реакції на дії клієнтів, а також допомогти їм краще взаємодіяти з клієнтами, особливо в тих випадках, коли їх акцентуація характеру може зіткнутися з акцентуацією клієнта.

Мета дослідження: Зважаючи на те, що майбутні психотерапевти будуть працювати з різноманітними людьми, включаючи клієнтів з певними домінуючими акцентуаціями характеру, метою дослідження є вивчення типів акцентуацій та схильностей до них у майбутніх

психотерапевтів для кращого розуміння домінуючої поведінки і реакцій стосовно клієнтів.

Спілкування з особами різних типів акцентуацій характеру і темпераменту має певні особливості. Деякі типи можуть бути активними співрозмовниками, за інших обставин - більше слухати, аналізуючи соціальну ситуацію. А деякі - можуть проявляти альтруїзм, агресію, апатію, депресію тощо. [1]

Як вважає відомий німецький психіатр К. Леонгард, у 20-50% людей деякі риси характеру настільки загострені (акцентуйовані), що це за певних обставин призводить до однотипних конфліктів і нервових зривів. Акцентуація характеру - перебільшений розвиток окремих властивостей характеру на шкоду іншим, у результаті чого погіршується взаємодія з оточуючими людьми. Виявленість акцентуації може бути різноманітною - від легкої, помітної лише найближчому оточенню, до крайніх варіантів, коли треба замислюватися, чи немає хвороби - психопатії.

Концепція К. Леонгарда ґрунтується на уявленні, що існують основні та додаткові риси особистості. Основних рис небагато, вони утворюють ядро особистості, визначають її розвиток, адаптацію, психічне здоров'я. Якщо основні риси набувають розвитку, стають яскраво вираженими, вони визначають особистість у цілому, накладають свій відбиток на особистість та всі її прояви, а за певних обставин можуть зруйнувати всю структуру особистості. [4]

Сформувавшись, акцентуація розвивається, поки живе особистість. До 26-30 років навіть психопатичні натури можуть набути більшої психічної стійкості, а деякі з них, опинившись у сприятливих умовах, здатні вести нормальне трудове життя.

Майже половина людей належить до змішаних типів - проміжних (зумовлені ендогенними чинниками, наприклад

лабільно-циклоїдний, конформно-гіпертимний) і амальгамних (сформовані як наслідок нашарування рис одного типу на ендогенне ядро іншого, наприклад гіпертимно-нестійкий, конформно-нестійкий).

Людина з "нормальним" характером є теоретичним допущенням, а психіатри вважають, що акцентуація є у кожного. [3]

Дослідження розповсюдженості і домінування певних акцентуацій характеру серед студентів, які навчаються на психотерапевтів проходило за допомогою соціальних мереж, за тестом Шмішека-Леонгарда. Кількість опитаних людей - 18. Жінок - 13. Чоловіків - 5. Вік респондентів: від 21 до 43 років.

Кількість людей з вираженою однією та більше акцентуацями (тобто вище 18 балів) - 8. Серед типів акцентуацій були виявлені такі: демонстративний – 13,8%, педантичний – 3,4%, застрягаючий – 12,1%, збудливий – 6,9%, гіпертимний – 17,2%, дистимний – 5,2%, тривожно-боязкий – 6,9%, емотивний – 17,2%, афективно-екзальтований – 8,6%, циклотимний – 8,6%.

Можемо зробити висновок, що найчастіше зустрічаються 2 акцентуації, які набрали у відсотковому відношенні по 17,2%: емотивний тип акцентуації та гіпертимний.

Емотивний тип характеризує людей з високою емоційною чутливістю та нестійкістю емоційних станів, надмірна чутливість, сльозливість. [4] Важкі переживання надто глибоко зачіпають, що особа не може «вимкнутися», таку людину легко зворушити, події, що відбуваються у романі чи фільмі, часто викликають у неї сльози. [1]

Гіпертимний відзначається енергійністю, яскравою експресивністю (багатством міміки, жестів, рухів), високою мовленнєвою активністю, жвавістю, веселістю, оптимізмом, ініціативністю. [4] Гіпертимічна особистість легко

розпізнається у звичайній розмові. Балакучість і життєрадісний настрій відразу звертають на себе увагу. Розумова рухливість знаходить своє відображення у міміці. Такі люди люблять панувати у суспільстві. [1]

Опитування (тест Шмішека) було проведено серед людей, які знаходяться на території України під час військових дій.

Розглянемо більш детально характеристики кожного з типів для розуміння можливої поведінки психотерапевта у спілкуванні з клієнтом.

Емотивний (емоційний)

Особливості спілкування і поведінки: надмірна чутливість, уразливість, глибоко переживають найменші прикрощі, занадто чутливі до зауважень, невдач, тому в них частіше сумний настрій. Віддають перевагу вузькому колу друзів і близьких, котрих розуміють з півслова. Рідко вступають у конфлікти, відіграють в них пасивну роль. Образи не виказують назовні

Риси, привабливі для співрозмовників: альтруїзм, співчуття, жалісливі, радіють чужим удачам. Виконавці, з високим почуттям обов'язку. Гарні сім'янини.

Риси, що відштовхують і спричиняють конфлікт: крайня чутливість, слізливість. Можуть провокувати напади з боку невихованих або дратівливих людей.

Ситуації, в яких можливий конфлікт: конфлікти з близькою людиною, смерть або хвороба рідних сприймається трагічно. Протипоказані несправедливість, хамство, перебування в оточенні брутальних людей. Схильні до невротичної депресії, інфаркту, гіпертонії

Діяльність, якій віддається перевага: сфера мистецтв, медицина, виховання дітей, догляд за тваринами, рослинами

Гіпертимічний (гіперактивний)

Особливості спілкування і поведінки: надмірна чутливість, уразливість, глибоко переживають найменші прикрощі, занадто чутливі до зауважень, невдач, тому в них частіше сумний настрій. Віддають перевагу вузькому колу друзів і близьких, котрих розуміють з півслова. Рідко вступають у конфлікти, відіграють в них пасивну роль. Образи не виказують назовні:

Риси, привабливі для співрозмовників: енергійність, жага діяльності, ініціативність, відчуття нового, оптимізм

Риси, що відштовхують і спричиняють конфлікт: легковажність, схильність до аморальних вчинків, несерйозне ставлення до обов'язків, дратівливість у колі близьких людей

Ситуації, в яких можливий конфлікт: протипоказані монотонність, самотність, умови жорсткої дисципліни. Постійні моралі можуть викликати гнів. Часто бувають випадки захворювання маніакально-депресивним психозом.

Діяльність, якій віддається перевага: робота, пов'язана з постійним спілкуванням: організаторська діяльність, постачальник, служба побуту, спорт, театр. Схильні до зміни професій, місць роботи. [2]

Висновки. Отже, отримані результати свідчать про те, що серед студентів, які навчаються на психотерапевтів, зустрічаються різні акцентуації характеру. Найбільш поширені акцентуації серед досліджуваних студентів - емотивний та гіпертимний типи. Зважаючи на те, що серед опитаних студентів, які обрали професію психотерапевта, найчастіше зустрічаються акцентуації емотивного типу та гіпертимного типу, можна зробити припущення про те, що такі люди мають відповідні особистісні особливості, які зробили професію психотерапевта для них привабливою.

Наприклад, люди з акцентуацією емотивного типу можуть бути більш чутливими до емоцій і ставитися з розумінням до проблем інших людей. Люди з гіпертимною

акцентуацією можуть бути більш енергійними і позитивно налаштованими, що може допомогти їм ставитися з оптимізмом до своєї роботи і до проблем, з якими зіштовхуються їх клієнти. Однак, важливо зазначити, що акцентуація характеру не є прямим показником професійної придатності до психотерапії, а лише може дати загальну картину про особистісні особливості людей, які обирають таку професію.

Література

1.Леонгард К. Акцентуйовані особистості: Пер с нем. https://booksonline.com.ua/view.php?book=168360&page=14

2. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: Навч. посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 240 с. Електронний ресурс: https://studentam.net.ua/content/view/3234/86/

3. Палій А.А. Диференціальна психологія. Курс лекцій. 2010 рік 432с. Електронний режим доступу: https://pidru4niki.com/15100827/psihologiya/aktsentuatsiyi_harakteru_reaktsiya_osobistosti_frustratsiyi

4. Столяренко О.Б. «Психологія особистості» (курс лекцій та практикум): Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори2006», 2011.-220с. Електронний режим доступу: https://pidru4niki.com/1584072030634/psihologiya/psihologiya_osobistosti

АГРЕСІЯ: ПРИРОДА, СУТНІСТЬ, ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ.

Смирнова І.В.
Студентка 4ВО курсу, бакалавра
спеціальність 053 Психологія ФПСР
Керівник: **Булгак Е. Д.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. За всіх часів проблема агресії та агресивності привертала до себе увагу людей. Політики, філософи, вчені намагались дослідити та зрозуміти цю форму людської поведінки, знайти причини її появи. Нині інтерес до вивчення агресивної поведінки, методів її регуляції, контролю та профілактики різко зріс.

Аналіз різних теорій етіології агресії, її біологічної природи та суті, методів діагностики рівня агресії, огляд основних найбільш ефективних методів профілактики агресії можуть бути корисними для розробки нових якісних методів регулювання та контролю агресивної поведінки.

Розуміння суті та природи агресії дає можливість створити нові чи вдосконалити існуючі методи діагностики рівня агресії. Адаптувати їх під мінливі умови життя.

Мета роботи: вивчення психологічної особливості прояву агресивності.

Об'єктом дослідження виступає агресивність як системна властивість особистості.

Предмет дослідження: загальні специфічні особливості вияву агресивності.

У процесі роботи використані такі загальнонаукові методи дослідження:

-теоретичні: аналіз, синтез інформації, яка стосується цієї теми, теоретичний аналіз психолого-педагогічних

джерел, порівняння;

- емпіричні: спостереження, узагальнення вихідного дослідного матеріалу, що допомогло більш детальніше ознайомитись з даною проблемою та зробити певні висновки.

Проблема визначення поняття агресії є одним із найбільш складних та актуальних питань аналізу теорій людської агресії, тому що досі не існує жодного визначення, яке не було б піддано жорсткій критиці з боку представників інших методологічних, світоглядних, концептуальних та професійних орієнтацій.

Агресія (від лат. aggressio — напад) — індивідуальна чи колективна поведінка або дія, направлена на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи. Основні форми — агресія реактивна, агресія ворожа, агресія інструментальна та автоагресія. Готовність до агресивної поведінки розглядається як стійка риса особистості — агресивність. [1]

Слід зазначити, що певна ступінь агресивності є необхідною для жодного індивіда, оскільки агресія є невід'ємною характеристикою активності та адаптивності людини.[3]

Аналіз сучасних теоретичних підходів до вивчення людської агресії свідчить, що найбільший вплив і популярність мають: *психоаналітична теорія З. Фрейда; етологічна теорія К. Лоренца; теорія фрустрації-агресії; теорія соціального навчання А. Бандури; теорія соціального впливу Дж. Тедещі; теорія соціального пояснення.*

Сутність та природа людської агресивності об'єктивно належить до класу явищ, які можна вивчити лише за допомогою об'єднаних зусиль цілого ряду як природних так і соціалних наукових дисциплін. У рамках *біології, біохімії, нейрофізіології, генетики* тощо було зроблено відкриття, що дозволили розпочати систематичне

вивчення найглибших детермінант агресивної поведінки — її біологічних субстратів та їх вплив на поведінку людей. Значні успіхи були отримані у пошуках локалізації центрів, що управляють агресивними реакціями, дослідження з залученням молекулярної *біології, цитогенетики, нейрохімії, психоендокринології* тощо. [6]

Агресія - один з активно-оборонних варіантів реагування на подразник, що пояснюється вродженою потребою в безпеці. [7]

Діагностика агресії є невід'ємною частиною досліджень и може бути виконана за допомогою таких методик:

- Діагностика стану агресії (*опитувальник Басс-Даркі*);
- Опитувальник «Шкала тактики поведінки у конфліктах» (*Штраус та Штайнметц);*
- Тест математичної апперцепції (*ТАТ*) та Тест чорнильних плям *Роршаха;*
- Оцінка агресивності у відносинах (тест А. *Ассінгера*);
- Опитувальник *ММРІ.*

Багато вчених із різних областей займалися і продовжують займатися дослідженнями в галузі *профілактики агресії* (*Альберт Бандура*. *Річард Лазарус, Деніел Гоулман, Джон Готтман Мартін Селігман*, *Бред Бушмен*)

Дві основні точки зору на походження агресії - те, що агресивна поведінка людини генетично запрограмована, тобто є вродженою (*З. Фрейд, 1933; К. Лоренц, 1975*) натякає, що для запобігання відкритій агресії майже нічого не можна зробити, можна тимчасово стримувати або трансформувати її в безпечні форми; і те, що агресія є набутою формою поведінки в результаті навчання *(А.Бандура*) формують наступні методи профілактики агресії:

• Покарання може бути ефективним засобом запобігання агресії, якщо має місце системне застосування покарання та його відповідність багатьом основним принципам. Але цей метод має також недоліки, основний за яких - це приклад агресивної поведінки для інших. [4][5]

• Катарсис чи емоційне відреагування. Термін «катарсис» («очищення») був запропонований *Аристотелем (382-322 н.е.*), який вважав, що споглядаючи постановку, глядач співпереживає персонажам і це опосередковано може сприяти «очищенню» почуттів.

З.Фрейд вважав, інтенсивність агресивної поведінки може бути ослаблена або за допомогою вираження емоцій, або шляхом спостереження за агресивними діями інших. *Хокансон* та багато інших вчених продовджували вивчення катарсиса.

Однако ж останні експерименти *Бреда Бушмена* спростували метод катарсису, довевши, що емоційне розрядження агрессії, наприклад, за допомогою биття боксерскої груші можуть навіть підвищити рівень агрессії.

При цьому *Б.Бушмен* додаэ, що усі емоції, включаючи гнів, складаються з тілесних станів (наприклад, збудження) і їх психічних значень. Щоб позбутися гніву, можна зосередитися на будь-якому з них. Гнів можна зменшити, позбувшись стану збудження, наприклад, розслабившись, послухавши заспокійливу музику або порахувавши до 10 перед відповіддю. Психічні тактики також можуть зменшити гнів, наприклад, переосмисливши ситуацію або відволікаючись і звертаючи увагу на більш приємні теми. [3]

Іншими ефективними видами профілактики агресії є:

• демонстрація наочних прикладів неагресивної поведінки (демонстрація стриманості та/або заклик інших не піддаватися на провокації у критичній ситуації).

• індукція несумісних реакцій, (реакції, несумісні з гнівом або відкритою агресією. Наприклад ті, що визивають демонстрація болю і страждання жертви агресії, або перегляд гумористичних матеріалів [2].

Висновок. Агресія - це складний і багатогранний феномен. Психологи розглядають агресію в поведінковій манері, розуміючи агресію в термінах змінних, які можуть безпосередньо спостерігатися; біологи при описі агресії акцентують увагу головним чином на її цілях та функціях – адаптивних та неадаптивних; соціологи зайняті дослідженням того, які суспільні умови породжують і підтримують такий вид поведінки. нейрофізіологи вивчають нервові механізми, що лежать у основі такої поведінки; психіатри збирають дані про агресію у людей із серйозними порушеннями психіки. А ще біохімія, генетика, психоендокринологія та багато інших наук працюють над разгадкою феномена агресії.

Діагностика та профілактика агресії залежать від багатьох факторів, включаючи особистісні, соціальні, економічні та культурні фактори. Розробка нових методів діагностики та профілактики агресії, що спирається на досягнення усіх галузів наук, що її вивчають, може бути дуже ефективною для регуляції та контролю агресії.

Література

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

2. Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 17-32.

3. Bushman, B. J., & Huesmann, L. R. (2010). Aggression. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey

(Eds.), *Handbook of social psychology* (5th ed.) (pp. 833-863). New York: John Wiley & Sons.

4. Durrant J.; Ensom R. (2012). Canadian Medical Association Journal. 184 (12): 1373–7.

5. Ferguson Ch. J., Beaver K.M. (2009). "Natural born killers: The genetic origins of extreme violence". Aggression and Violent Behavior. 14 (5): 286–94.

6. Veenema, A.H.; Neumann, I.D. (2007). "Neurobiological Mechanisms of Aggression and Stress Coping: A Comparative Study in Mouse and Rat Selection Lines". Brain, Behavior and Evolution. 70 (4): 274–85.

7. Wahl K. (2020). The Radical Right. Biopsychosocial Roots and International Variations. London: Palgrave Macmillan. p. 47.

ЕСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕЛЕКТУ У ПЕРІОД ДІЇ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Содольська Г.Р.
студентка 3(5) ск курсу бакалавра ФПСР
Керівник: **Дикіна Л.В.**
ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Актуальність дослідження. Інтелект є центральною властивістю людини.

У сучасному світі інтелект є стратегічно важливим ресурсом. Саме інтелект людей та їх кваліфікації багато в чому визначають розвиток виробництва та науки, місце держави у міжнародному співтоваристві. Багато розвинені і навіть країни, що розвиваються, мають спеціальні програми, спрямовані як на стимуляцію людей з низьким когнітивним рівнем, так і на підтримку найбільш обдарованих

представників товариства.

При цьому психологія інтелекту залишається полем жорстких сутичок, де оскаржуються основні поняття, теорії та способи їх практичного застосування. Це зрозуміло: занадто багато проблем, як теоретичні, так і практичні, виявляються пов'язані з інтелектом. [1]

Мета роботи: з метою розвитку досліджень у галузі пізнання своєї особистості під час негативного зовнішнього впливу.

Об'єкт дослідження: є дослідження інтелекту людини, яка довготривалий строк перебуває у негативному стані.

Предмет дослідження: є використання методики у дослідженні інтелекту.

Для діагностики розумового розвитку використовують тести інтелекту. Тести інтелекту - це група тестів, призначених для оцінки рівня розвитку мислення (інтелекту) людини та її окремих когнітивних процесів, таких, як пам'ять, увага, уява, мова, сприйняття.

При цьому сам тест не показує, чому один зумів це зробити краще за інших. Більшість психологів в даний час визнає, що тести інтелекту вимірюють рівень сформованості деяких інтелектуальних навичок, тобто рівень розумового розвитку, але не можуть діагностувати внесок природних можливостей (тобто вроджену здатність, що називається інтелектом) та навченості індивіда у наведений результат. Тим самим глобальну прогностичність тестів інтелекту у масштабі всього життя не можливо вважати доведеною, оскільки часто тестується не потенціал, а результат розвитку.

Методики дослідження: Методика «Шкала прогресивних матриць».

Методика «Шкала прогресивних матриць» була розроблена в 1936 Джоном Равеном (спільно з Л. Пенроуз). Тест прогресивні матриці Равена (ПМР) призначений для

діагностики рівня інтелектуального розвитку та оцінює здатність до систематизованої, планомірної, методичної інтелектуальної діяльності (логічність мислення). [2]

Використаний варіант тесту ПМР призначений для обстеження дорослих (віковий діапазон від 14 до 65 років).

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилось вибірково. До нього були залучені особи різних соціальних груп: студенти, державні службовці рядового та керівного складу та педагоги закладів освіти. Всього в дослідженні взяло участь 10 осіб, які з 2020 року по теперішній час перебувають в Україні .

Контингент дослідження. В експерименті прийняло участь 10, з них 8 – жінок та 2 – чоловіка, за віком від 18 до 50 років (від 18 до 30 років – 60% умовно «молодь»; від 40 до 50 років – 40% умовно – «дорослі»).

Результати дослідження надали наступні результати за:

Методикою «Шкала прогресивних матриць», вказує, що числовий показник з кожною серією тесту має допустиме відхилення результатів тестування, тому його результати можливо вважати надійними. Тим самим можна говорити про достовірність результату дослідження.

Так, при опрацюванні сирих балів, отриманих за рішення тесту, визначення IQ за методикою Равена, а саме: середній рівень IQ визначено у 2-х учасників дослідження (IQ – 91 та IQ – 99), нормальний рівень IQ визначено у 7-х учасників дослідження (з них: у 3-х - IQ – 104; ще у 3-х - IQ – 106 та у 1-го IQ – 110) та вище середнього у 1 учасника дослідження IQ – 112.

Наступним етапом здійснено визначення відсоткової шкали ступеню розвитку інтелекту: у 2-х учасників дослідження визначено середній інтелект 3 ступеню (62% та 72%), а у 8-ми учасників дослідження визначено незвичайний (неабиякий) інтелект 2 ступеню (з них: у 3-х

по 77%; у 3-х по 78%; 82% та 83%).

Додатково здійснено розрахунок фактичного значення IQ, корекцію за віковим коефіцієнтом, що надало можливість визначити відповідний рівень розвитку інтелекту. Так, відповідно до оцінки розумових здібностей встановлено, що у 1 учасника дослідження визначено IQ-127, що відповідає високому рівню інтелекту, діапазон якого складає від 121 до 130; 2 учасника дослідження отримали IQ-120 та IQ-112, що відповідає інтелекту вище середнього, діапазон якого складає від 111 до 120; 7 учасників дослідження (з них: IQ-98; IQ-99; IQ-104; IQ-106 – у трьох учасників та IQ-110) визначено середній рівень інтелекту, діапазон якого складає від 91 до 110.

Опрацювавши всі етапи дослідження за методикою Равена, можливо дійти висновку, що вікова група учасників «дорослі» (понад 40 років), відображає більш високий рівень розвитку розумових здібностей, а «молодь» на середньому рівні.

Ці результати дають нам можливість вказати, що «дорослі» протягом свого життя отримали належний рівень теоретичних знань, мають досвід, володіють відповідними навичками та вміннями. Життєвий досвід надає можливість об'єктивно сприймати існуючи ризики, їх аналізувати та прораховувати декілька варіантів розвитку подій, прийняття ефективних рішень під час виникнення нестандартних питань та обставин. Результати дослідження дають можливість дійти висновку, що на «дорослих» зовнішні фактори має менший вплив, тому що вони більш впевнені у прийнятті рішення та усвідомлюють відповідальність за ці рішення. Разом з тим, «дорослі» можуть скоріше відчути «втому» від довготривалого впливу негативних зовнішніх факторів.

«Молодь» має тільки теоретичні знання, які не надають їй впевненості, як наслідок формує невпевненість

та розгубленість у житті, прийняття бистрих рішень при загрозі та/або в надзвичайних обставинах можуть її дезорієнтувати, хоча дослідження нам показує, що незважаючи на довготривалий вплив зовнішніх негативних факторів, «молодь» поступово пристосовується, вчиться сприймати зміни та змінюватись, але цех шлях довгий та тривалий.

Наукова спільнота зазначає, що розвиток окремих якостей розуму індивіда визначається як генотипом даного індивіда, і широтою його життєвого досвіду. У тоталітарних соціальних режимах конформні індивіди формують так зване щілинне мислення, звужене до вкрай обмежених життєвих меж, широко поширюється інтелектуальний інфантилізм. У груповому мисленні починають переважати стереотипи, шаблонні орієнтації, схематизовані матриці поведінки. Виникають деформації як у змісті, так і у структурі інтелекту.

На рівень інтелекту впливають багато чинників середовища, починаючи від соціальних і культурних умов і закінчуючи фізико-хімічними впливами.

Отже, результати нашого дослідження підтверджують наукові висновки щодо інтелекту, який передбачає здатність робити висновки, планувати, вирішувати проблеми, абстрактно мислити, розуміти складні ідеї, швидко навчатися та навчатися на основі досвіду. Це не просто вивчення книг, вузькі академічні знання чи навички проходити тести. Навпаки, інтелект відбиває ширшу і глибоку здатність пізнавати навколишній світ, розуміти суть речей і розуміти, що робити у тій чи іншій ситуації.

Тому, «дорослі» більш інтелектуальні але менш витривалі, «молодь» енергійна та цілеспрямована, але не завжди може критично мислити, мати погляд поза ситуацією тощо.

Нажаль час, в якому ми живемо, це період пандемії,

яка майже два роки тримали людей в ізоляції та страху за життя, військовий стан, який триває більше року, це час жаху, руйнувань, тривог, нестабільності та страху за життя, але водночас є часом можливостей та змін, результати дослідження показують нам, що люди пригнічені, обставинами, що відбуваються в країні та відчувають себе вкрай вразливими, та не приділяють належної уваги до розвитку інтелектуальних здібностей.

Висновок. Вчені досі точно не розуміють, як працює мозок. Зате зрозуміло, що інтелект - комплексне явище, і вимірювати його одним тестом не можливо. А також відомо, що інтелект, як і м'язи, можна прокачати. І якщо проаналізувати результати нашого дослідження, то вважаємо за необхідне рекомендувати «дорослим» підтримувати стан інтелектуальних здібностей розумовою роботою, а «молоді» направляти енергію на прийняття досвіду «дорослих», пізнавати нове та формувати щось нове, що відповідає сучасним тенденціям. Також, вагомим внеском у розвиток інтелекту у «молоді» є державна політика, яка підтримує цікаві ініціативи «молоді» сприяє їх розвитку, прислухається до існуючих потреб. Комплексна реалізація державної політики у цьому питанні призведе до позитивного сприйняття та впевненості у свої силах та майбутніх рішеннях, як наслідок може закладатись фундаментом у розвитку держави як позитивний досвід соціального спрямування, так і економічного благополуччя.

Література

1. Сургунд Н.А. Психологія інтелекту : навч. Посіб. для студентів закладів вищої освіти. Хмельницький : ФОП Ковальський, 2019. 185 с.

2. Психологічні тести : [Електронний ресурс]. Режим доступу : www.psylist.net/praktikum.

МЕДІА-МАНІПУЛЯЦІЇ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Соловйова А.Ю.
студентка 3(5) курсу бакалавр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Смокова Л.С.**
к.психол.н., доцент кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження. Вивчення теми медіа-маніпулювання є надзвичайно актуальним у сучасному світі загалом і в Україні зокрема, в першу чергу у зв'язку з пандемією і воєнним станом в країні.

У наш час медіа мають значний вплив на суспільство і культуру, і з кожним роком їх вплив зростає. Медіа-маніпулювання включає в себе різноманітні методи, які використовуються для зміни сприйняття аудиторії, формування її поглядів та переконань. Це може включати в себе використання певних слів, образів, аргументів, зміну контексту, підбір фактів та інших методів впливу на аудиторію. Медіаманіпулювання може мати серйозні наслідки для суспільства. Наприклад, використання медіа для поширення дезінформації та фейкових новин може призвести до широко поширеної недовіри до влади та демократичних інститутів, а також до виникнення конфліктів та насильства. Тому вивчення теми медіаманіпулювання є дуже важливим для того, щоб розуміти, як медіа впливають на наші думки та переконання, та як зменшити ризик впливу неправдивої інформації на наше життя.

Мета дослідження. Провести теоретичний аналіз основних способів маніпуляцій в ЗМІ і провести дослідження думки громадськості щодо проблеми маніпулятивних технологій в масових комунікаціях

методом опитування.

Медіа-маніпуляція— вид психологічного впливу, що здійснюється через пресу, радіо, телебачення, інтернет, кінематограф, рекламу, соціальні мережі і т.п., що призводить до пробудження у об'єкта впливу намірів, які змінюють його бажання, настрої, поведінку, погляди тощо.

Можна виділити наступні способи маніпуляції інформацією [1].

1. Фабрикація фактів (пряма брехня) і дезінформація. Пряма брехня небезпечна, оскільки вона може бути викрита. Інформаційні зрушення ж практично непомітні в загальному потоці інформації, проте вони можуть призводити до значних спотворень образу реальності у аудиторії.

2. Тоталітарний вплив - це ситуація повної відсутності альтернативних, неконтрольованих джерел інформації і думки. Створюється видиме різноманіття джерел інформації, але при цьому всі вони підкорюються єдиним ідеологічним установкам. Може застосовуватися також потоплення небажаного повідомлення в потоці неважливої інформації. Так, прийняття важливих, але небажаних для мас законів чи постанов, часто супроводжується гучними новинами з життя зірок або повідомленнями про прийдешні «катаклізми» або «кінець світу».

3. Спрощення, стереотипізація. У. Ліппман підкреслював, що при створенні повідомлення ЗМІ повинні спиратися на стереотипи і відсікати нюанси, це знижує опір сприйняттю повідомлення в силу зниження критичного мислення.

4. Затвердження, повторення, дроблення, терміновість. Затвердження - це висловлювання думки в короткій і конкретній формі, що забезпечується спрощенням інформації. Повторення забезпечує запам'ятовування затвердження і сприйняття його як

аксіоми, що не вимагає доказів. Дроблення полягає в тому, що цілісна проблема поділяється на окремі фрагменти, при цьому глядач не може зв'язати їх воєдино і осмислити проблему. Сенсація допомагає забезпечувати фрагментацію і дроблення, відволікаючи увагу від небажаних повідомлень.

5. Маніпулювання опитуванням громадської думки, або принцип «спіралі мовчання»– це підбір коментарів, що повинен переконати громадян у підтримці більшістю суспільства тієї чи іншої точки зору або позиції. Німецький політолог Елізабет Ноель-Нойманн запропонувала визначення «спіралі мовчання» для пояснення, як люди воліють промовчати тоді, коли відчувають, що їхні погляди в меншості, щоб не опинитись у соціально-психологічній ізоляції.

Посилання на анонімний авторитет надають інформації солідності й ваги в очах пересічних громадян.. Авторитет, до якого звертаються, може бути вагомою політичною фігурою, експертом тощо, але ім'я не повідомляється.

Маніпуляція активно використовується не тільки в інформаційних повідомленнях, але і в рекламі. Але якщо в новинних передачах маніпуляція впливає в основному на когнітивні структури, в рекламі основна мета - модифікація поведінки, тобто мотиваційно-потребової сфери людини і механізмів прийняття рішення. Коректна реклама не порушує права людини, тобто не завдає шкоди особі, майну і його здоров'ю. Однак сьогодні розвиток реклами пов'язано з розробкою все більш витончених методів впливу, з одного боку, і посиленням контролю за дотриманням прав особистості - з іншого [1].

Сучасні дослідження в галузі маніпуляцій в системі масових комунікацій проводяться в різних напрямках та з використанням різних методів дослідження. Нижче

наведено деякі приклади таких досліджень:

1. Дослідження, проведене в 2020 році у Великій Британії, вивчало вплив фейків на розуміння новин про пандемію COVID-19 [2] і показало, що люди, які переглядали фейки про пандемію, мали менше знань про правильні заходи для запобігання поширенню інфекції, ніж ті, хто не переглядав фейки.

2. Дослідження впливу соціальних мереж на політичні погляди [3, 4], проведені в США, виявили, що люди, які відвідують соціальні мережі, мають більш екстремальні політичні погляди, ніж ті, хто не відвідує соціальні мережі. Також виявили, що соціальні мережі можуть бути використані для спрямування політичного дискурсу в певному напрямку, можуть сприяти збільшенню підтримки політичних кандидатів, але в той же час вони можуть сприяти поширенню дезінформації та негативно впливати на демократичний процес. Алгоритми соціальних мереж можуть створювати «фільтрувальні бульбашки», які відокремлюють користувачів від інших точок зору та інформації, що може сприяти подальшій політичній розділеності та збільшенню соціальних проблем.

3. Дослідження, присвячені вивченню впливу маніпулятивних технологій на молодь та дітей, проведені в 2019 році [5] показали, що діти, які довго користуються соціальними медіа, більш схильні до стресу, депресії і самогубства, оскільки вони частіше стикаються з негативною інформацією та маніпулятивними прийомами.

Отже, дослідження показують, що маніпулятивні технології є серйозною проблемою в системі масових комунікацій та можуть мати негативний вплив на громадські думки та настрої. Для розв’язання цієї проблеми потрібна співпраця між громадськістю, державою та медіа для забезпечення доступу до правдивої інформації та боротьби з маніпуляціями.

Результати отримані в ході дослідження. В ході дослідження було проаналізовано 20 опитувальників респондентів в віці від 26 до 54 років з вищою освітою. 85% респондентів користуються ЗМІ декілька разів на день і пріоритетними для них є новини (55%). Найбільшою довірою серед каналів інформації для отримання новин, респонденти вважають канали з новинами в месенджерах (60%), офіційні ресурси влади, ЗСУ, СБУ, ДСНС, Міністерства оборони, Верховної ради тощо (55%) та міжнародні/іноземні ЗМІ (30%). Найменше довіри викликають соціальні мережі і державні телеканали (20 і 10% відповідно). Всі респонденти вважають, що стикалися з маніпуляціями і найчастіше помічали фальсифікацію і перекручування фактів (85%), емоційний тиск (75%), створення відчуття загрози (40%), використання стереотипів (20%) і посилання на анонімні авторитети (25%). 60 % респондентів вважають, що маніпулятивні технології в ЗМІ впливають на їх погляди і переконання і 80% вважають медіаманіпуляції серйозною проблемою для сучасного суспільства. 15% опитаних переконані, що громадяни мають самостійно займатись своєю самоосвітою в сфері медіаманіпулювання, а решта 85% - що не тільки громадяни мають займатись самоосвітою в цьому питанні, а й уряд і контролюючі органи мають нести відповідальність за наявність маніпуляцій в ЗМІ і впливати на них.

Висновок. Отже, маніпулятивні технології в системі масових комунікацій можуть бути шкідливими для суспільства, тому важливо бути критичним до отримуваної інформації та перевіряти її достовірність. Крім того, важливо стежити за тим, як використовтовується інформація в політиці та бізнесі, та приймати обґрунтовані рішення на основі більш повної та об'єктивної інформації. Також важливо зосередитися на розвитку медійної грамотності та критичного мислення, щоб збільшити

свідомість про можливі маніпулятивні технології та захистити себе від їх впливу. Наприклад, щоб уникнути маніпуляції громадською думкою, корисно перевіряти джерела інформації та стежити за тим, як новини та інформація ширяться в соціальних мережах та інших медіа. Також важливо розвивати критичне мислення, щоб оцінювати інформацію з різних джерел та виявляти можливі приховані мотиви та інтереси тих, хто її поширює.

Література

1. Проблема психологічної безпеки впливу масових комунікацій. URL: https://stud.com.ua/36602/psihologiya/problema_psihologichnoyi_bezpeki_vplivu_masovih_komunikatsiy.

2. S. Van der Linden, J. Roozenbeek, J. Compton. Inoculating Against Fake News About COVID-19. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.566790/full.

3. R.J. Deibert. The Road to Digital Unfreedom: Three Painful Truths About Social Media. URL: https://www.journalofdemocracy.org/articles/the-road-to-digital-unfreedom-three-painful-truths-about-social-media/.

4. E. Bozzola, G. Spina, R.Agostiniani and others. The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9407706/.

5. Teens and social media use: What's the impact. 26.02.2022 URL: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437.

ДОСЛІДЖЕННЯ МИСЛЕННЯ – ЯК ЗНАКОВИЙ ПРОЦЕС ПІЗНАННЯ

Стерхова М.О.
Студентка 5 ск курсу, спеціальності 053 -Психологія, ФПСР
Керівник: **Смокова Л.С.**
к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження: Мислення є однією з найбільш складних та важливих функцій людського мозку, яка дозволяє нам сприймати, обробляти та інтерпретувати інформацію з навколишнього світу. Мислення допомагає нам розв'язувати проблеми, приймати рішення, розвивати творчість.

Мислення - це складний і многогранний процес, що відбувається у нашому мозку і є однією з ключових функцій нашого інтелекту. Воно включає в себе сприйняття, аналіз, розуміння та обробку інформації.

Важливо розуміти, що мислення - це не просто процес, а складна система, що взаємодіє з іншими системами мозку, такими як пам'ять, увага, сприйняття і мовлення. Тому ми дослідимо також інтеграції між мисленням та іншими функціями мозку.

Ось кілька причин, чому дослідження мислення є актуальним:

1. Покращення навчання та розвитку: Дослідження мислення допомагає зрозуміти, як люди навчаються та розвиваються, що може допомогти покращити методи навчання та розвитку.

2. Розуміння людської поведінки та прийняття рішень: Дослідження мислення допомагає розуміти, як люди роблять рішення та поводяться в різних ситуаціях, що може

бути корисним для розробки більш ефективних стратегій прийняття рішень.

3. Розвиток психології та когнітивної науки: Дослідження мислення є важливим напрямком в психології та когнітивній науці, що допомагає розуміти роботу мозку та процеси, що відбуваються в ньому.

4. Розвиток науки та технології: Завдяки швидкому розвитку науки та технології, людство стикається зі значними викликами, такими як глобальні зміни клімату, криза енергетики, пандемії та інші. Дослідження мислення дозволяє розуміти, як люди сприймають та реагують на такі виклики, що може допомогти у формуванні більш ефективних стратегій боротьби з ними.

5. Покращення здоров'я та добробуту: Дослідження мислення може допомогти у покращенні здоров'я та добробуту людей, оскільки дозволяє розуміти, які стратегії можуть бути корисними для зменшення стресу, покращення сну, підвищення продуктивності та інші.

Останні актуальні дослідження та публікації: Дослідники які перші зробили великий вклад та внесок у дослідження мислення це Вільгельм Вундт, Джордж Бултон, Жан Піаже, Герберт Саймон, Ноам Хомський. Однак, я можу назвати кількох вчених, які в останні роки активно працюють в галузі дослідження мислення:

-Ліза Фелдман Барретт - професор психології та директор Інституту дослідження мозку та поведінки при університеті Нортвестерн. Її дослідження зосереджені на вивченні взаємодії між емоціями та мисленням.

-Деніел Канеман - професор психології та економіки, який займається дослідженням процесів мислення та прийняття рішень.

-Карол Двек - професор психології в Стенфордському університеті, вона вивчає розвиток мислення та займається дослідженням теорії мислення гнучкості.

-Стівен Флемінг - науковий директор Центру когнітивної нейронауки та технологій на Лондонському університеті. Його дослідження зосереджені на вивченні нейрофізіологічних механізмів мислення та прийняття рішень.

-Гаррі Хекхаузен - директор Центру для простих моделей та праці при Макс-Планк-інституті з історії науки в Берліні. Його дослідження зосереджені на вивченні еволюції мислення та наукових методів прийняття рішень.

Мета дослідження: дослідження мислення – як знаковий процес пізнання.

Методики дослідження: «Виділення суттєвих ознак», «Виключення понять», «Числові ряди».

База дослідження: Дослідження серед 20 реципієнтів (серед них 75% чоловічої статі та 25 % жіночої статі) віком від 15 -18, проводилось в онлайн форматі.

Емпіричні дослідження : При проходженні методики «Виділення суттєвих ознак» було виявлено, що у 35 % досліджуваних найбільший показник. Тобто у них найвищі показники аналітичного мислення. Добрі показники аналітичності у 45 % , та середні показники аналітичного мислення у 20 % досліджуваних.

Наступна методика – «Виключення понять». В цій методиці 70% реципієнтів отримали самий високий результат, тобто випробувані правильно та самостійно визначають поняття для позначення групи предметів та «зайвого» слова. 30 % інших досліджуваних спочатку виявляли родове поняття невірно, але потім самі його виправляли.

Остання методика «Числові ряди», де 5 % реципієнтів змогли зробити 60% самого завдання вірно. 20% досліджуваних дали правильної відповіді на 45 % самого завдання. 65% дали правильні відповіді менше ніж на

половину завдання. 10 % досліджуваних змогли дати правильні відповіді на 15 % самого завдання.

Висновки: Загальним висновком є те, що розвиток мислення є важливою складовою розвитку особистості загалом. Його розвиток повинен бути включений у систему навчання та розвитку людини на всіх етапах її життя. Для досягнення цієї мети важливо використовувати різноманітні методики та підходи, які забезпечують розвиток різних типів мислення, таких як логічне, творче, інтуїтивне та інші. При цьому важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини та створювати умови для розвитку мислення відповідно до її потреб та можливостей. Після проходження методик «Виключення понять» та «Виділення суттєвих ознак» можна зробити висновок, що у респондентів переважає абстрактне мислення. Це означає, що людина здатна уявити, розуміти та працювати з ідеями, які є надзвичайно абстрактними і не відображають жодного конкретного предмета чи явища. Абстрактне мислення є важливим елементом розвитку людини, оскільки воно дозволяє розуміти та працювати зі складними концептуальними ідеями та теоріями. Після проходження методики «Числові ряди» було виявлено, що у досліджуваних погано розвинене логічне мислення, а саме на здатність до раціонального аналізу та висновку, який базується на логічних закономірностях. Логічне мислення включає в себе здатність розуміти, аналізувати та застосовувати логічні принципи та аргументацію, щоб досягти об’єктивних та точних висновків.

Література

1. Биков В. І. Мислення: психологічний аналіз та практичні застосування. К.: ВЦ "Академія", 2000. 456 ст.

2. Білик І. А. Мислення та його розвиток: Психологічний аналіз. К.: ВЦ "Академія", 2006. 562 ст.

3. Гільберг, Ю.Ю. Психологія мислення. Київ: Видавництво "КМ Академія", 2013. 329 ст.

4.. Гладун А.С. Психологія мислення: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 267 ст.

5. Головач, Н.Ю. Мислення як об'єкт психологічного дослідження. Київ: Нова Книга, 2009. 248 ст.

6. Коломієць, Ю.М. Мислення: психологічні аспекти. Київ: Видавництво "Академія", 2011. 364 ст.

7. Корнієнко, Н.Ф. Психологія мислення: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 368 ст.

РОЗЛАДИ СНУ: ЕТІОЛОГІЯ ТА АНАЛІЗ УМОВ ВИНИКНЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Тен Н.Ю.
Студент 2(3) ск курсу спеціальність 053 Психологія
Керівник: **Булгак Е. Д.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження пояснюється тим, що розлади сну є поширеною проблемою, яка може мати значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Вони можуть бути пов'язані з різними причинами, такими як стрес, зміна режиму дня, споживання алкоголю та інші фактори. Розлади сну можуть призводити до зниження продуктивності, погіршення настрою та інших проблем з психологічним здоров'ям.

У зв'язку з цим дослідження етіології та аналізу умов виникнення розладів сну є важливим для розуміння причин цих розладів та розробки ефективних методів лікування. Психологічна допомога також є важливою складовою у лікуванні розладів сну. Це може включати когнітивно-

поведінкову терапію, медикаментозне лікування та інші методи.

Мета роботи: вивчення та дослідження стану сну в поведінці людини.

Об'єктом дослідження виступає стан сну.

Предмет дослідження являється стан сну та виникнення порушень сну, психологічна допомога при порушенні сну.

Методи дослідження. Методологічною основою дослідження є загальнонаукові та спеціальні методи пізнання, вибір яких зумовлений особливостями мети і завдань, об'єкта і предмету.

Сон - природне періодичне призупинення свідомості, під час якого відновлюються сили організму. Люди зазвичай сплять вночі, тоді як нічні види сплять вдень. Дорослі люди сплять від шести до дев'яти годин на добу, хоча все більше людей сплять менше шести годин. Сон поділяється на два основні типи: швидкий (REM) і повільний (NREM), кожен з яких циклічно повторюється кілька разів протягом нормального періоду сну. Швидкий сон (REM) характеризується підвищеною активністю нейронів переднього і середнього мозку, пригніченим м'язовим тонусом, а також сновидіннями, швидкими рухами очей і переповненням судин статевих органів. Повільний сон (NREM) поділяється на стадії, остання з яких - глибокий, відновлювальний, спокійний сон, який зазвичай асоціюється з "повноцінним нічним відпочинком" [3].

Природа сну зазвичай вимагає наявності розслаблених скелетних м'язів та відсутності явної цілеспрямованої поведінки, на яку здатний організм в стані неспання. Характерне положення тіла, пов'язане зі сном у людини та у багатьох, але не у всіх інших тварин, - це горизонтальний відпочинок. Розслаблення скелетних м'язів та відсутність

стимуляції від навколишнього середовища є характерним для сну [1].

Розлади сну можуть бути спричинені різними факторами. Найбільш частими причинами інсомнії є порушення гігієни сну (пізній відхід до сну, раннє пробудження, недостатність сну, нерегулярний сон, неправильне харчування, гіподинамія), зміни у навколишньому середовищі (зміна часового поясу, змінна робота з порушенням циклічного ритму сну і неспання), психічні захворювання невротичного і психотичного рівня. Іншими причинами можуть бути стрес (так звані психофізіологічні інсомнії), неврози, психічні розлади (шизофренія, маніакально-депресивний психоз), неврологічні захворювання (енцефаліти, інсульти), соматичні розлади, вживання психотропних препаратів, алкоголю та токсичних факторів [2].

Безсоння, тобто стан, коли людині важко засинати або підтримувати стан сну без очевидної причини є найпоширенішим розладом сну. Серед інших апное уві сні (короткочасне припинення дихання уві сні), нарколепсія (напади сну протягом дня), гіперсомнія (надмірна сонливість у невластивий час), сонна хвороба (порушення циклу сну через інфекцію), сомнамбулізм (ходіння уві сні), нічні жахи [3].

Лікування розладів сну може включати різні методи. Один з них - психотерапія, яка відіграє основну роль у лікуванні розладів сну, оскільки багато причин інсомнії лежать у сфері емоційно-психологічних проблем.

Інший метод – медитація. Медитація - це практика, яка допомагає зосередитися на теперішньому моменті та заспокоїти розум. Регулярна медитація може допомогти сповільнити дихання і зменшити рівень стресових гормонів, що може поліпшити якість сну. Під час медитації ви спрямовуєте свою увагу на точку фокусування. Це може

бути ваше дихання, звук або слово. Медитація може допомогти: збільшити усвідомленість свого тіла, розслабити тіло, заспокоїти розум. Існують різні види медитації, такі як спрямована медитація, де чийсь голос допомагає вам розслабитися, майндфулнесс - практика усвідомленості, йога Нідра (йогічний сон) - вид спрямованої медитації, поєднання вчення фізіологів та йогів, прогресивна м'язова релаксація, можуть допомогти заспокоїти тіло і розум перед сном [4].

Є кілька способів покращити гігієну сну. Один з них - дотримання режиму сну та неспання. Щодня прокидатися і лягати в ліжко в один і той же час. Також слід уникати споживання чаю, кави та енергетиків перед сном, оскільки це може спровокувати безсоння. Куріння також може посилити активність нервової системи, тому для підтримки гігієни сну необхідно відмовитися від сигарет. Важливо також пам’ятати про фізичні навантаження. Легкі вправи тривалістю 20-30 хвилин на день покращують якість сну. Однак важливо, щоб вся фізична активність закінчувалася за 3 години до засинання [2].

Ось декілька додаткових порад щодо покращення гігієни сну:

- Лягайте спати до 23:00. У період з 23 до 4 години ночі мозок людини активно виробляє мелатонін – гормон сну для відновлення організму.

- Не спіть вдень. Це може ускладнити засинання ввечері.

- Не переїдайте на ніч і не лягайте в ліжко голодним. Закінчуйте вечеряти не пізніше ніж за 1,5-2 години до сну.

- Приймайте душ або ванну перед сном. У ванну можна додати седативні трави – мелісу, валеріану або лаванду для швидкого засинання.

- Приготуйте спальню. Закрийте вікна шторами, підберіть постільну білизну, придбайте матрац ортопедичний. Не забудьте провітрити кімнату.

Висновок. Сон є важливим фактором для здоров'я та відновлення сил організму. Він поділяється на два основні типи: швидкий (REM) і повільний (NREM), кожен з яких має свої характеристики. Розлади сну можуть бути спричинені різними факторами, такими як порушення гігієни сну, зміни у навколишньому середовищі, психічні захворювання та іншими причинами. Збереження здорового ритму сну та уникнення факторів, що сприяють розладам сну, може покращити якість життя.

Література

1. Розділ електронної бібліотеки на тему: «Сон». Britannica 2023. : веб-сайт. URL: https://www.britannica.com/science/sleep

2. Збій біологічного годинника: що впливає на якість сну та чи можна самостійно виправити ситуацію. NewVoice, 2021: веб-сайт. URL: https://health.nv.ua/ukr/tvoe-zdorove-fundament-tvoego-budushchego/son-i-bezsonnya-vitamini-ta-inshi-sposobi-pokrashchennya-snu-likar-50146797.html

3. Розлади сну. PSYCHOLOGIES_UA, 2020: веб-сайт. URL: www.psychologies.com.ua/розлади-сну/

4. How Yoga Nidra Benefits Mind and Body. Yogajornal, 2012: веб-сайт. URL: https://www.yogajournal.com/meditation/how-to-meditate/reflections-of-peace/

ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У БІЖЕНЦІВ, ЯКІ ЗМУШЕНІ ЗАЛИШИТИ ДОМ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ

Тертична М.В.
Студентка 5 ск курсу, спеціальності 053 -Психологія, ФПСР
Керівник: **Смокова Л.С.**
к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Анотація. В даний час тривожні розлади є досить поширеними серед населення, що вимагає більш пристрасної уваги та досліджень у цій області. Тому у своїй роботі я розглядаю тривожні розлади та їх вплив на психічне здоров'я людини. Одним із методів діагностики тривожних розладів є тест Ханіна-Спілберга, який дозволяє виявити рівень тривоги та депресії у пацієнта. В рамках своєї роботи я досліджую ефективність тесту Ханіна-Спілберга та вивчаю методи лікування тривожних розладів. Також є мета з'ясувати рівень тривоги у біженців, які змушені залишити дом через війну та дати психологічні рекомендації. Також розглядаю роль психотерапії та фармакотерапії у лікуванні цих розладів. Результати дослідження допоможуть покращити діагностику та психологічний стан переселенців.

Ключові слова. Тривожні розлади, тест Спілбергера Ханіна, реактивна тривожність, особиста тривожність.

Актуальність дослідження. Дослідження на тему тривожних розладів та їх впливу на біженців, що втекли від війни, є дуже актуальними на даний момент. Військові конфлікти можуть спричиняти серйозні психічні травми у тих, хто вимушений залишати свій дім і шукати притулку в іншому місці або країні.

Біженці, які втекли від війни, можуть досвідчувати ряд стресових ситуацій, таких як розлучення з родиною, втрата

рідного середовища, культурного контексту та соціальної підтримки, економічна нестабільність, невизначеність стосовно майбутнього, відсутність доступу до основних послуг охорони здоров'я та освіти, а також можливість стикатися з дискримінацією в новому оточенні.

Всі ці фактори можуть викликати тривожні розлади. Ці розлади можуть впливати на психічне, емоційне та фізичне здоров'я біженців, втрачаючи здатність до роботи, навчання, соціальної взаємодії та адаптації до нових умов. Дослідження на тему тривожних розладів у біженців можуть допомогти визначити ризики та фактори, що сприяють виникненню цих розладів, розробити ефективні стратегії виявлення, втручання та підтримки біженців з тривожними розладами.

Вони також можуть відкрити нові можливості для розвитку психосоціальних програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення тривоги та покращення психічного благополуччя біженців.

Крім того, дослідження на цю тему можуть впливати на розробку програм, спрямованих на захист прав біженців, включаючи забезпечення доступу до якісних психіатричних та психологічних послуг.

Дослідженням даного питання займалися: Аарон Т. Бек, Майкл Лібовіц, Річард Д. Хілл, Андреас Штайн, Давід Барлоу та ін.

Мета дослідження - діагностика тривожності у вимушених переселенців, які залишили свої будинки через війну та перебувають в іншій країні 1 рік.

Об’єкт дослідження - є тривожні розлади.

Предмет дослідження - є ефективність тесту Ханіна-Спілберга у діагностиці тривожних розладів.

Практичне значення: роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для підготовки лекційних, семінарських занять, написання доповідей,

людям, які працюють з біженцями у різних країнах. Також наукові узагальнення з проблематики тривожних розладів у вимушених переселенців.

Дослідження складалося з 3 етапів:

Етап 1. Теоретичний аналіз літератури з проблеми дослідження.

Етап 2. Пошук учасників дослідження та збір даних

Етап 3. Підрахунок результатів тесту. Структурування відповідей. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів. Складання висновків.

У дослідженні використовувався опитувальник тривожності Спілберга-Ханіна. Дослідження проводилося в онлайн. Всім учасникам було розіслано тест, складений у гугл формі.

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI). Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

Шкала Спілберга-Ханіна складається з 20 запитань, які оцінюють фізичні та психічні симптоми тривоги, такі як дратівливість, збудженість, нервозність, тривога, страх, моторна напруга та інші. Оцінювання проводиться за шкалою від 0 до 4 балів на кожну з 20 питань, з загальним можливим балом від 0 до 80.

Дослідження проводилось серед біженців з України.

Всього в дослідженні взяло участь 40 учасників, віком від 20 до 55 років. Стать - жіноча.

За результатами опитування та аналізу даних, з'ясувалося що більшість учасників дослідження, а саме 72 % мають високий показник реактивної тривожності та 62 % особистісної тривожності. Результати першої частини дають можливість визначити, що ця ситуація викликає стрес у більшості біженців. Результати другої частини показують, наскільки ефективно може людина впоратися з життєвими ситуаціями, використовуючи свої навички та властивості характеру. І ми бачимо, що 62 % біженців мають високий рівень тривоги постійно.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що люди, що втекли від війни, мають високий рівень тривожності. Це пов'язано зі стресовими ситуаціями, які вони пережили, та невпевненістю у майбутньому. Також, за результатами тесту Спілбергера Ханіна можна зробити висновок, що деякі з цих людей можуть мати тривожний розлад.

Отже, важливо забезпечити людей, що втекли від війни, необхідною допомогою та підтримкою, яка допоможе зменшити рівень тривожності та покращити їхній психічний стан. Також, важливо проводити регулярні оцінки рівня тривожності за допомогою тесту Спілбергера Ханіна, щоб вчасно виявляти та лікувати тривожні розлади.

Крім того, важливо звернути увагу на психологічну реабілітацію та підтримку для людей, що стали жертвами війни. Це може включати проведення індивідуальних терапевтичних сесій, групових занять та психологічних консультацій.

Для поліпшення психологічного стану біженців, також можуть бути корисними різноманітні реабілітаційні програми, які сприяють їхньому інтегруванню в новому середовищі та зменшують їхню соціальну ізольованість.

Отже, використання тесту Спілбергера Ханіна для оцінки тривожного стану може бути корисним

інструментом для визначення психологічного стану людей, що втекли від війни. Однак, важливо не забувати про комплексний підхід до психологічної реабілітації та підтримки, який може допомогти покращити якість життя та здоров'я цієї вразливої групи населення.

Нижче наведені деякі поради, які можуть допомогти зменшити ризик розвитку тривожних розладів:

Вести здоровий спосіб життя, включаючи здорове харчування, достатню кількість сну та фізичну активність. Навчіться розслаблятися та практикувати релаксацію.Відвести час для занять хобі або іншими приємними заняттями, які допоможуть зняти стрес. Навчіться ефективно керувати своїми емоціями та стресом. Підтримувати здорові стосунки з близькими людьми. Дотримуватися регулярного розкладу дня та уникати перевантаження. Навчитися ефективно керувати своїм часом та планувати свої дії.

Загальна мета полягає в тому, щоб зберегти здоров'я та знизити ризик розвитку тривожних розладів.

Література

1. Іванченко І. В. Тривожні розлади та їх діагностика. Збірник наукових праць Львівського державного університету внутрішніх справ, Львів, 201. 94 с.

2. Євтушенко, І. В. Особливості тривожних розладів у жінок залежно від віку. Вісник психології і педагогіки, Київ, 2020. 113с.

3. Кільченко, І. Тривожні розлади та їх психологічна допомога: вітчизняний та зарубіжний досвід. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського, 2019. 72 с .

ОПИС КЛІНІЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОЗНАК ДИСГАРМОНІЇ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хамурарь А.Ю.
Студентка 5 ск курсу, спеціальності 053 Психологія, ФПСР
Керівник: **Смокова Л.С.**
к. психол. н., доцент кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Актуальність дослідження. Дослідження проблеми дисгармонії психічного розвитку у дітей дошкільного віку є дуже актуальним у сучасному світі. Це пов'язано з тим, що даний стан є одним з найбільш поширених порушень у дітей цього вікового періоду. Дитини з дисгармонією психічного розвитку можуть мати проблеми з розвитком мовлення, емоційної сфери, соціалізацією та навчанням.

Більшість батьків та вихователів не завжди можуть вчасно виявити ознаки дисгармонії та не знають, як правильно коригувати дану проблему. Тому дослідження клінічних та психологічних ознак дисгармонії психічного розвитку у дітей дошкільного віку має велике значення для вчасної діагностики та корекції даного стану.

Дослідження даної теми може сприяти розробці ефективних методів діагностики та корекції дисгармонії психічного. В цьому контексті, опис клінічних та психологічних ознак дисгармонії психічного розвитку у дітей дошкільного віку може сприяти ранній діагностиці та вчасній корекції цього стану. Це дозволить запобігти подальшому загостренню проблеми та забезпечити дитині більш успішну соціальну адаптацію та розвиток. Таким чином, дослідження даної теми є важливим кроком у покращенні якості життя дітей дошкільного віку та підвищенні їхнього рівня самореалізації.

Мета дослідження полягає у визначенні клінічних та психологічних ознак дисгармонії психічного розвитку у дітей дошкільного віку та вивченні можливих методів їх психологічної корекції.

Дослідження психічного розвитку у дітей дошкільного віку має велике практичне значення для педагогів, психологів та батьків. Дитинство є найважливішим періодом в житті людини, оскільки саме в цей час формуються основи особистості, розвиваються когнітивні та соціальні навички, формується емоційна сфера.

Дисгармонія психічного розвитку - це стан, який відзначається нерівномірністю розвитку окремих психічних функцій, що приводить до порушення здатності дитини адаптуватися до соціальної дійсності. Дисгармонія може бути спричинена різноманітними причинами, такими як генетичні чинники, ускладнення в перинатальному періоді, фізичні чи психологічні травми, недостатній розвиток зорової чи слухової системи та інші.

Основними особливостями дисгармонії психічного розвитку є порушення психомоторного розвитку, порушення мовлення та мислення, порушення емоційного розвитку та поведінки, а також порушення пізнавальних процесів.

Залежно від специфіки порушень, дисгармонія психічного розвитку може бути класифікована за наступними критеріями:

• За спектром порушень: моторної, емоційної, мовленнєвої та пізнавальної дисгармонії;

• За ступенем вираженості: легкої, середньої та важкої дисгармонії;

• За способом виявлення: оглядова, тестова, інтерв'ю та інші методи.

Клінічний портрет дитини з дисгармонією психічного розвитку:

• Затримку психомоторного розвитку: дитина може починати сидіти, ходити, говорити та інші рухи значно пізніше за своїх ровесників;

• Порушення мовлення: дитина може не говорити взагалі, мовити нечітко або неадекватно, затримувати мовленнєвий розвиток;

• Порушення пізнавальних процесів: дитина може мати проблеми з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації та інші порушення;

• Порушення емоційного розвитку та поведінки: дитина може бути гіперактивною, агресивною, емоційно нестабільною та інші порушення.

Крім того, дитина з дисгармонією психічного розвитку може мати проблеми з соціальною адаптацією, утриманням уваги, формуванням моральних та етичних норм та інші порушення.

Для діагностики дисгармонії психічного розвитку проводяться спеціальні тести та оглядові методики, які дозволяють виявити порушення у розвитку різних аспектів психіки.

Профілактика дисгармонії психічного розвитку передбачає комплексний підхід, що включає забезпечення оптимальних умов для здорового розвитку дитини, виявлення та лікування порушень розвитку вчасно, підтримку та співпрацю з батьками та іншими близькими людьми, а також реалізацію корекційної роботи з дитиною.

Корекція дисгармонії психічного розвитку повинна бути комплексною і індивідуально підібраною для кожної дитини з урахуванням специфіки його порушень та потреб.

Основні напрямки коррекції включають:

• Корекцію рухової активності та психомоторного розвитку;

• Логопедичну корекцію порушень мовлення;

• Психотерапію та корекцію порушень поведінки та

емоційного розвитку;

• Психофармакотерапію, якщо необхідно.

Окрім того, важливим елементом успішної корекції дисгармонії психічного розвитку є підтримка соціальної адаптації та інтеграції дитини у суспільство. Для цього можуть бути використані різні методики, наприклад, групова терапія, робота з педагогом-психологом, спеціальні заняття зі спорту та інші методи.

Важливо розуміти, що дисгармонія психічного розвитку не є причиною для дискримінації та соціального відчуження дитини. Завданням суспільства є створення умов для повноцінного розвитку та інтеграції дітей з різними порушеннями в життя суспільства.

Висновки. Дисгармонія психічного розвитку - це стан, що характеризується порушенням балансу між різними аспектами розвитку дитини, такими як мовлення, мислення, соціальні навички, емоції та інші.

Причини дисгармонії психічного розвитку можуть бути різноманітними, включаючи генетичні та оточуючі фактори, такі як харчування, навколишнє середовище, взаємодія з батьками та іншими дітьми.

Корекція дисгармонії психічного розвитку повинна бути комплексною, включаючи психотерапію, лікування лікарськими засобами, реабілітацію, а також підтримку та співпрацю з батьками та іншими близькими людьми.

Ефективність профілактики дисгармонії психічного розвитку полягає в забезпеченні оптимальних умов для здорового розвитку дитини, включаючи правильне харчування, взаємодію з батьками та іншими дітьми, стимулювання розвитку різних аспектів особистості, забезпечення безпечного та комфортного середовища проживання та інші заходи.

Для забезпечення здорового психічного розвитку дитини важливо не тільки вчасно виявляти та лікувати будь-

які порушення розвитку, але й створювати оптимальні умови для її розвитку та забезпечувати підтримку та співпрацю з батьками та іншими близькими людьми.

Література

1. Ільєнкова Г. М. Психологія раннього дитинства. Київ: Альтернативи. 2016. 380 с.

2. Кузьменко Л. І. Психологічні аспекти формування особистості дошкільника. Харків: Видавництво НТУ «ХПІ». 2017, С.78 – 94.

3. Мартиросян С. Г. Психологія дитинства: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2015.

4. Онопрієнко Т. А. Психологічні особливості дітей дошкільного віку зі зниженим рівнем емоційної стабільності. Педагогіка вищої та середньої школи, 2019 58, 147-154.

5. Харламова Т. Є. Психологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку з вадами мовлення. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, 2018. 66, 16-22.

РОЛЬ РАННЬОГО НАВЧАННЯ В РОЗВИТКУ МОЗКУ ДИТИНИ

Чумаченко Т.І.
студентка 5го Во курсу,
спеціальності 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Смокова Л.С.**
к.психол.н., доцент кафедра практичної та клінічної психологи, ФПСР

Актуальність дослідження: пояснюється тим, що в сучастому світі фізіологія дитини не змінилася, але

змінилися батьківські очікування щодо дитячої поведінки та навчання.

Мета роботи: вивчити роботу мозку дитини та проаналізувати очікування і реальність завчасного навчання.

Раннє навчання — це спрямована діяльність дорослого по відношенню до дитини дошкільного віку, в результаті якої дитина набуває знання та вміння виконувати певні види діяльності (читати, рахувати, володіти певною інформацією).

Сьогодні багато інтелігентних, добре освічених батьків буквально охоплені ідеєю раннього розвитку. Вони практично з народження включаються в справжню гонку ще дитини, що лежить в колисці, знайомлять з буквами, в два роки вчать цифрам, а до трьох років підключають іноземну мову.

Багато в чому це відбувається під впливом нових відкриттів про роботу мозку, що відбулися в останні два десятиліття.

Ми знаємо, що в перші роки життя людини мозок розвивається вкрай інтенсивно. Він дуже чутливий до інформації ззовні і вбирає її, буквально як губка. Мозок - не є однорідна маса нейронів. Це складна система, що складається з безлічі підструктур. Вони дозрівають у певній послідовності: від стовбурових і підкіркових утворень до кори, від задніх відділів мозку до передніх і від правої півкулі до лівої.

Спочатку формуються відділи, що відповідають за органи почуттів, руху та емоції, за сприйняття простору та ритму, ті відділи, які забезпечують енергією пам'ять, увагу, мислення.

І тільки потім — відділи, що відповідають за складні функції контролю, мови, здатності до читання, письма.

Коли ми примушуємо трирічну дитину читати, то навантажуємо ті відділи, які ще не дозріли. Це не просто безглуздо — це шкідливо.

Якщо завдання, яке ми пропонуємо дитині, вступає в протиріччя з процесом дозрівання мозку, відбувається своєрідне «енергетичне обкрадання» .Енергетичні втрати гальмують природний розвиток.

Якщо раніше нейрофізіологи вважали, що за виконання певних інтелектуальних завдань відповідають певні області мозку, то з новими відкриттями очевидно, що в міру розвитку мозку і дозрівання нових областей, нейронні ланцюги, що відповідають за обробку інформації, змінюються. І чим пластичніший мозок, тим більше у зростаючої дитини шансів у дорослому віці досягти максимуму свого інтелектуального потенціалу.

Коли ми займаємося раннім навчанням і нав'язливо знайомимо дитину з абстрактними поняттями, вона задіює доступні їй нейронні ланцюги, що в подальшому знижує пластичність мозку. Якщо незрозуміле і неактуальне для себе завдання дитина навчається вирішувати якимсь певним чином, її мозку в подальшому складніше змінити метод її вирішення на більш ефективний.

Енергетичне обкрадання ділянок мозку, наприклад тих, які до 4 років відповідають за рух тіла і сприйняття простору, цілком можуть стати причиною того, що дитина на все життя залишиться незручною і незграбною.

Зараз нерідкість бачити малюків 3-4 років, які демонструють блискучі здібності до літератури або математики і абсолютно безпорадних при виконанні найпростіших побутових дій, наприклад, застебнути гудзики або помити руки так, щоб не розплескати воду навколо…

У інших дітей наслідки можуть проявитися не відразу. Наприклад, у цілком здорової та інтелектуально розвиненої

дитини в сім років «раптом» з'являються енурез, нав'язливі рухи, страхи, у підлітка — емоційні зриви, агресія або лякаюча пасивність.

Бажання навчити дитину всьому раніше схоже на бажання садівника посадити в лютому картоплю в відкритий грунт, з метою першим зібрати врожай в червні.

Я проаналізувала деякі дослідження і виявила наступне:

1) 1998 року 31% вчителів очікували, що діти навчаться читати в дитячому садку. У 2010 році цей показник склав уже 80%. В даний час ми вважаємо нормою, що діти повинні навчитися читати в дитячому садку і відточити цю навичку в школі, незважаючи на те, що численні дослідження говорять швидше про шкоду, ніж про користь раннього оволодіння грамотою.

2) У своїй доповіді «Читання в дитячому садку: мало вигод та багато втрат» професор Ненсі Карлссон-Пейдж та її колеги попереджають про ризики раннього навчання читанню.

3) Американські Центри Контролю та Запобігання Захворюванням (CDC) повідомляють, що близько 11% дітей віком від 4 до 17 років було діагностовано СДУГ і що з 2003-2004 до 2011-2012 років їх кількість зросла на 42%; більшості діагностованих дітей призначили прийом препаратів. І, що лякає ще більше, третина діагнозів ставиться дітям до 6 років.

4) Відкриття дослідників Гарвардської медичної школи підтверджують, що проблема криється не в дітях, які не справляються, а в школах, в які ми водимо дітей зарано. Дослідники виявили, що ймовірність діагностування СДУГ завжди вища у наймолодших учнів, ніж у старших однокласників. Фактично це означає наступне: у першокласників, які народилися в серпні і розпочали

навчання в школі з 1 вересня, на 30% більше шансів отримати діагноз СДУГ, ніж у старших однолітків.

Заключний коментар Тімоті Лейтона, керівника досліджень у Гарварді: «Наші висновки такі: можливою причиною того, що надто багатьом дітям ставлять діагноз СДУГ та призначають лікування, є відносна незрілість цих дітей у порівнянні з їхніми старшими однокласниками в початковій школі».

5) У своїй новій статті американський психолог еволюції та розвитку Пітер Грей аналізує дані довгострокових досліджень впливу раннього навчання академічним дисциплінам на розвиток дітей. За даними цих досліджень, діти, які з віку 4-5 років навчалися читання, письма та рахунку, замість спонтанної гри, до підліткового та дорослого віку показували набагато нижчі результати як з академічних знань, так і у емоційної та соціальної сфери.

6) В одному широко-масштабному дослідженні раннього навчання у Німеччині, випускники 50 дитячих садків з раннім академічним навчанням порівнювалися з випускниками 50 дитячих садків, де головна увага була на вільну гру та соціальну взаємодію. Незважаючи на початкову невелику перевагу за тестами учнів першої групи, до четвертого класу вони показували значно гірші результати, ніж діти, які в садку проводили час в іграх та спілкуванні. Особливо значний розрив був у математиці та читанні, а також у емоційних та соціальних навичках. Внаслідок отриманих даних керівництво німецької освіти змінило програму таким чином, щоб діти могли проводити час в іграх, замість навчання, у всіх дитячих садках.

7) Інше довгострокове дослідження проводилося серед американських дітей, народжених у бідних сім'ях та результати були схожими на німецькі. У віці 15 років серед дітей з "академічним" навчанням було вдвічі більше

поведінкових проблем, а у віці 23 років 39% відсотків з них скоїли злочин, тоді як в іншій групі лише 13,5%.

Пітер Грей припускає, що причина подібних результатів може бути в тому, що раннє орієнтування дитини на успіх і досягнення призводить до прагнення конкурувати та асоціальної поведінки, тоді як з вільної гри діти отримують навички взаємодії один з одним, мирного вирішення конфліктів та співробітництва.

Висновок: виходячи з мого дослідження можна зробити висновок, що раннє навчання часто може призводити до негативних наслідків. Оскільки мозок дитини розвивається поступово, всі діти навіть в однаковому віці можуть мати різну готовність до шкільного навчання. І важливо щоб батьки розуміли цю різницю і приймали правильне рішення, найкраще для їхної дититни.

Література:

1. Дебора Макнамара. Спокій. Гра. Розвиток.Дніпропетровск : Смакі, 2021. 363 с

2. Kerry McDonald.Harvard Study Shows the Dangers of Early School Enrollment URL: https://fee.org/articles/harvard-study-shows-the-dangers-of-early-school-enrollment

3. Peter Gray Ph.D.Early Academic Training Produces Long-Term Harm.Research reveals potential risks of academic preschools and kindergartens. URL: https://www.psychologytoday.com/intl/blog/freedom-to-learn/201505/early-academic-training-produces-long-term-harm?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed%3A+Freedom-to-Learn+%28Freedom+to+Learn%29

4) https://campus.neufeldinstitute.org

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТА СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПСИХОЛОГІЯ»

Чухліб Л.М.
Студентка 4ВО курсу, бакалавра
спеціальність 053 Психологія ФПСР
Керівник: **Булгак Е. Д.**
ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження Емпатія - це здатність людини сприймати та співпереживати почуття інших людей. У професійній діяльності психолога емпатія відіграє важливу роль, оскільки допомагає встановити довірчі стосунки з клієнтами та ефективно допомогти їм вирішити їхні проблеми. Проте не всі люди мають емпатію в однаковій мірі. Для студентів психологів це може бути особливо актуально, оскільки вони вперше починають вивчати психологію та навчаються професії, пов'язаній з роботою з людьми.

Дослідження особливостей прояву емпатії у студентів психологів є важливим і актуальним завданням, яке може мати практичне значення для психологів-практиків та вчених-дослідників, які працюють у галузі психології. Вивчення емпатії та інших соціально-емоційних компетенцій може допомогти підготувати висококваліфікованих психологів, які зможуть успішно працювати зі своїми клієнтами та допомагати їм розвиватися та досягати своїх цілей.

Мета роботи: даної роботи є вивчення психологічних особливостей прояву емпатії у студентів спеціальності «Психологія».

Об’єктом дослідження особливості прояву емпатії у студентів спеціальності «Психологія».

Предмет дослідження психологічні особливості прояву емпатії у студентів спеціальності «Психологія».

Методи дослідження.

- теоретичні: аналіз, синтез інформації, яка стосується даної теми, теоретичний аналіз психолого-педагогічних джерел, порівняння;

- емпіричні: спостереження, узагальнення вихідного дослідного матеріалу, яке допомогло більш детальніше ознайомитись з даною проблемою та зробити певні висновки.

Короткий виклад основного матеріалу докладу. Емпатія, як і багато інших понять у психології та філософії, має свої корені в античній думці. В античній Греції емпатія розумілася як співпереживання іншим людям, зокрема в біді, і була пов'язана з милосердям та жалістю.

Термін "емпатія" (Empathie) було використано німецьким філософом і естетиком Робертом Віслером який жив з 1847 по 1933 роки, був німецьким філософом, естетиком та істориком мистецтва [1]. У своїй праці "Über das optische Formgefühl" (Про візуальний сприйняттєвий досвід форми), яка була опублікована в 1872 році, Віслер розглядав візуальну сприйняттєву емпатію як спосіб сприйняття форми мистецтва, який забезпечує здатність до відчуття і відчуттєвої співпереживання зображеного об'єкта. Він стверджував, що візуальна сприйняттєва емпатія є особливим видом "естетичного відчуття", яке дозволяє сприймати відображені форми і кольори як живі об'єкти з власними характеристиками та внутрішнім життям.

Емпатія відіграє важливу роль у гештальт-терапії як основний інструмент для забезпечення терапевтичного відношення між терапевтом і клієнтом. Гештальт-терапія акцентує на тому, що добре засноване терапевтичне відношення є ключовим чинником успіху в терапії.[4]

У психотерапії емпатія використовується як

інструмент, щоб допомогти клієнтам зрозуміти свої емоції та думки, знайти способи їх регулювання та забезпечити позитивний вплив на їх психічне здоров'я та самопочуття.

Емпатія у гештальт-терапії вимагає більш широкого розуміння, ніж просто співпереживання з клієнтом. Вона включає в себе розуміння та відчуття того, що клієнт досвідчує, і прагне зберегти цю інформацію в теплому та підтримуючому контексті, щоб допомогти клієнту розвиватись та змінюватись.

Емпатія грає важливу роль у КПТ, оскільки терапевт повинен розуміти думки та переживання свого клієнта, щоб змогти надати йому ефективну допомогу. Терапевти, які практикують КПТ, навчаються відчувати емпатію і вміють емпатично спілкуватися з клієнтами, що допомагає створити сприятливу атмосферу взаєморозуміння і співпраці.

Інтерсуб'єктивісти говорять про безперервне емпатичне дослідження, яке створює ситуацію, «у якій у пацієнта зростає відчуття того, що його найбільше потаємні емоційні стани та потреби можуть бути дійсно зрозумілі на найглибшому рівні. Це у свою чергу заохочує пацієнта до розвитку та розширення його власної здатності до саморефлексії, а крім того - до наполегливості в артикуляції найболючіших і потаємних сфер його життя» . [5]

Україна має певний досвід у дослідженні емпатії.

Так Ольга Матласевич та Ірина Колодязна з Острозького університету провели дослідження на тему "Значення самопіклування у розвитку емпатійності майбутніх психологів". [6]

Стаття з результатами присвячена проблемі емпатії та її розвитку у майбутніх психологів. Зазначено, що емпатія, як здатність розуміти внутрішній світ іншої людини, співчувати їй, є однією з найважливіших професійних якостей психолога та одним із факторів успішності

професійної діяльності. Однак надмірна емпатична турбота може бути фактором ризику вигорання. Було виявлено, що психологи можуть використовувати у своїй роботі 5 форм емпатичної реакції: розуміння, виклик, дослідження, припущення та інтерпретація. Ці форми реагування вимагають використання когнітивних процесів мислення і більше схожі на навички, які можна розвивати та тренувати. У той же час, когнітивні витрати емпатії можуть змусити майбутніх психологів уникати її. У результаті проведеного емпіричного дослідження було помічено, що емпатія у майбутніх психологів недостатньо розвинена. Виявлено, що 10,5% студентів випускних курсів мають дуже низький рівень емпатії, 36,8% – занижений рівень, 52,6% – середній рівень емпатії, а з високим рівнем емпатії не виявлено жодного студента. Показники емпатії студентів останнього курсу є нижчими порівняно зі студентами 3 та 2 курсів, що можна пояснити підвищеним рівнем особистісного стресу та тривожності випускників перед подальшою життєвою та професійною траєкторією. Також виявлено, що крім особистого стресу здатність емпатичної реакції порушується через часту депривацію сну, яка простежується у студентів. На основі теоретичного аналізу обґрунтовано, що для розвитку здорової емпатії майбутніх психологів, яка б у подальшому не призводила до сенсорного перевантаження та емоційного виснаження, необхідні навички самообслуговування, які формуються на основі самосвідомості, уважності та самосвідомості. - рефлексія повинна стати надзвичайно важливою. Для цього потрібна вразливість, яка може викликати почуття незахищеності та навіть сорому. Але для психологів життєво важливо визнати, що їхні помилки та невдачі не є особливими; або відрізняється від того, що вони бачать в інших, коли виявляють емпатію та співчуття. Кожна людина відчуває біль, самотність, відчай і неадекватність,

але лише поділившись цим як частина спільного людства, ми зможемо зрозуміти, що ми не самотні. Рушійною силою виховання емпатії є бажання розвивати емпатію і віра в можливості її розвитку.

Інше дослідження було проведене Галиною Чуйко Чернівецького Національного університету на тему "Особливості емпатії та рефлексії у майбутніх психологів". [7]

Робота присвячена теоретичному аналізу розуміння феноменів емпатії та рефлексії в психології та емпіричному вивченню особливостей їх взаємозв'язку та кореляції з особистісними характеристиками студентів майбутніх психологів. Розуміння поняття рефлексії в психології узагальнено в трактуванні її як метакогнітивного процесу, який передбачає серйозний самоаналіз людини у змісті власного внутрішнього простору: з усіх когнітивних процесів; думки, переживання, рішення, плани, мотиви та дії, до свого місця в житті та способу буття в ньому. Емпатія трактується як неупереджене, точне входження у внутрішній світ іншої людини, тимчасове «розчинення» у співрозмовнику, перебування з ним, щоб точно відчути його переживання та їхнє значення для нього під час переживання. це. Зазначається, що, розуміючи емпатію як складне інтегративне утворення, набагато логічніше виділяти не окремі види емпатії, власне, поділяючи її на частини, а розглядати їх як частину цілісного феномену емпатії, кожна з яких прагне до бути сильнішим за інших у відповідній ситуації. [3]

Тоді як найвищий рівень емпатії – це спілкування з іншою людиною, яке передбачає розуміння всіх нюансів внутрішнього світу. Констатовано, що проведений теоретичний аналіз проблеми емпатії та рефлексії в психології показує, що цілісна теорія емпатії, як і теорія рефлексії, нині перебувають на стадії становлення, розвитку

та подальших досліджень, оскільки існує повна різноманітність як у науковому визначенні цих понять та в розумінні їх структури та компонентів та виділенні їх типів і визначенні рівнів їх прояву. Зроблено висновок, що емпіричне дослідження та аналіз його результатів підтвердили гіпотезу про існування зв'язку (корельованого, статистично значущого) між феноменами емпатії та рефлексії (часто окремими компонентами/типами рефлексії з індивідуальними показниками емпатії), оскільки а також кожен із цих процесів з диспозиційними особливостями особистості (які, зокрема, виражаються по відношенню до інших людей). Виявлено також приховані чинники таких зв'язків, які дозволяють зробити припущення про те, що рівні розвитку емпатії та рефлексії в досліджуваних вибірках є недостатніми для допомагаючої професії (психолога) і пояснюються цими внутрішніми причинами/чинниками. [2]

Мною було проведено дослідження, і я сформувала свій власний імпровізований короткий опитувальник на базі перегляду уривка відео з інцидентом побиття жінки її ж сумкою медійною особистістю, що позиціонує себе, як психолога – Сатьєю Дас. Чоловік проводить лекцію у аудиторії, де, власне і відбувається зазначений інцидент. Жінка є слухачкою на тій лекції. Опитувальник пропонувався до проходження у онлайн форматі. Опитувальник було створено за допомогою гугл-форми.

Перші два запитання визначають, чи є опитувана людина студентом-психологом та стать. Далі запитання наступні: Що відчуває лектор? Що відчуває жінка? Що відчувають глядачі у залі?

Варіанти відповіді однакові для кожного з цих запитань: - захват – настороженість – гнів – огида – горе – здивування – жах – захоплення - не знаю. Останнє питання звучало так: що б я зробив, знаходячись у глядацькій залі?

Отримавши відповіді від усіх опитуваних, було підраховано кількість відповідей ‘не знаю’ серед студентів психологів та людей, що не мають психологічної освіти. В опитуванні прийняли участь 69 людей. З них: 2 чоловіки психолога; 24 чоловіка – не психологи; 20 жінок психологів 23 жінки не психолога.

В результаті найчастіше не могли зрозуміти почуття іншої людини чоловіки (16 відповідей не знаю від 24 чоловіків). Жінки психологи – 5 від 20, жінки не психологи – 8 від 23. Найбільше не знають, що відчуває жінка, звичайно ж.

Половина опитаних вийшли б із зали. Один чоловік дуже чітко за пунктами розписав, що робитиме. Насправді у продовженні відео ніхто не вийшов, не встав, а коли лектор повернувся на трибуну, глядачі почали аплодувати. З почуттів найбільшою кількістю голосів визначили гнів. Думаю, це пов'язано з тим, що нас такими, гнів розпізнаючими, відібрала еволюція. Ті, хто гніву чужого не розумів, скінчилися, не передавши далі свої не розуміючі гени.

Висновок. В дослідженні було виявлено, що серед студентів психології більше людей з високим рівнем емпатії, порівняно з іншими студентами та з непсихологічними спеціальностями. Крім того, виявлено, що серед жінок психологів більш високий рівень емпатії, ніж серед чоловіків психологів. Це може бути пов'язано з тим, що жінки загалом виявляють більшу схильність до емоційної експресії та співпереживання.

Отже, на основі відомих досліджень та мого дослідження можна зробити висновок, що студенти психології мають вищий рівень емпатії порівняно з іншими студентами та людьми без психологічної освіти.

Література

1. Vischer, Robert. On the Optical Sense of Form: A Contribution to Aesthetics. In Empathy, Form, and Space. Problems in German Aesthetics, 1873-1893. Harry Francis Mallgrave and Eleftherios Ikonomou (eds., trans.). Santa Monica, California: Getty Center for the History of Art and the Humanities. 1994. pp. 89 -123.

2. Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia Mirrors in the Brain: How Our Minds Share Actions, Emotions, and Experience, Oxford University Press, 2008, 242 p.

3. X. Gu, Z. Gao, X. Wang, X. Liu, R. T. Knight, P. R. Hof, J. Fan. Anterior insular cortex is necessary for empathetic pain perception. Brain, 135, 2012, 2726–2735

4. Кейтлін Уголік Філіпс Майбутнє почуттів Розвиток емпатії у світі, одержимому технологіями. Рідна мова, 2020, 176 с.

5. Ярослав Багрій ПСИХОАНАЛІЗ, Київ: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017, 137 с.

6. Матласевич О., Колодяжна, І. Роль самотурботи в розвитку емпатії майбутніх психологів (The role of self-care in the development of empathy of future psychologists). Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал, 2022, (№15). pp. 45-51.

7. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В., Колтунович Т.А. Особливості прояву емпатії та рефлексії майбутніх психологів, 2022, Psychological Journal, 8(1 (57)):131-148

ТРАНСФОРМАЦІЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В СИТУАЦІЇ КРИЗИ І ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІЇ

Ярова О.О.
Студентка 1 курсу магістратури,
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Смокова Л.С.**
ст. викладач кафедри практичної та клінічної психології, ФПСР

Актуальність теми дослідження. Я думаю, ми можемо з упевненістю припустити, що всі люди в якийсь момент свого життя будуть чи боролися зі своєю ідентичністю. Навіть тим індивідам, які, здається, завжди точно знають, хто вони такі, довелося пережити кілька життєвих змін.

Трансформація ідентичності зазвичай виникає, коли в житті людини відбуваються зміни. Але криза ідентичності може статися в будь-який момент.

Отже, актуальність дослідження зумовлена практичною значущістю проблеми, недостатністю вивчення такого явища, як трансформація ідентичності в ситуації кризи та його впливу на соціальні очікування, Я-образ студентів психології.

Вважаємо, що для вирішення окресленої проблематики необхідно по-новому, з позицій урахування сучасних суспільних реалій, розглянути зміни ідентичності в період кризи та її взаємозв'язок **з** психологічними особливостями особистості студентів психології.

Вельми актуальною постає проблема діагностики кризи ідентичності у студентів-психологів та її вплив особистість.

Виклад основного матеріалу. Питанням трансформації ідентичності в ситуації кризи займалося багато науковців, серед них, ми можемо виділити наступних: С. Арчер, М. Й. Боришевського, Е. Еріксона, С. Д. Максименко, О. П. Саннікової, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко та ін [2].

Університетська освіта є одним з найважливіших освітніх етапів, пов'язаних з підтриманням надійності і безпеки, формуванням професійної ідентичності цієї категорії.

Ідентичність - це складне поняття, оскільки за своєю суттю воно досить суб'єктивне. Як додаткову складність ми часто визначаємо її самі (хоча зовнішні фактори, безумовно, впливають) [3].

Згідно з сучасною психологією, наша ідентичність включає спогади, досвід, ставлення та цінності. Всі ці компоненти допомагають створити нашу індивідуальність і самовідчуття.

Як людські істоти, ідентичність служить декільком цілям, які допомагають нам жити і бути здоровими. Наявність почуття ідентичності сприяє виникненню почуття приналежності. Якщо ми знаємо, як ми визначаємо себе, нам легше знаходити місця, де ми відчуваємо себе належними.

Ідентичність також може бути способом структурування деяких аспектів нашого життя та вибору, щоб зробити їх більш керованими.

Іноді ми не усвідомлюємо, що переживаємо кризу ідентичності, поки не опинимося в самій її середині.

Згідно моделі А. Ватермана, розвиток ідентичності не є лінійним процесом, він може повертатися до попередніх рівнів. Навіть досягнувши ідентичності, людина може знову відчувати кризу і повернутися до дифузної моделі [4].

Переживання особистістю ідентичності - це переживання цілісності свого буття, втілення своєї «самості», реалізованості власної «Я-концепції». Цілісність, локалізованість одна з ключових властивостей ідентичності, яку підкреслюють її дослідники, починаючи від Е. Еріксона.

Криза ідентичності - це фаза, яку переживають багато людей, коли вони ставлять під сумнів або переоцінюють себе. Пошук ідентичності є загальним явищем у підлітковому віці, але цей феномен може стосуватися і студентського віку, особливо на початковому етапі навчання.

Нестійкість ідентичності визначається розбалансованістю, змінністю, коливанням «Я», а стійкість – характеризується чіткістю, окресленістю, розтягненістю у часі, визначеністю, конгруентністю особистості студента-психолога [1].

Психологічний аналіз диференціації переживання его-ідентичності дозволила нам знайти в її спектрі якісні характеристики, зокрема, когнітивні, емоційні та поведінкові (операційно-дійові) прояви. Спираючись на аналіз теоретичних та емпіричних досліджень, можна виділити:

а) емоційний компонент ідентичності, який виявляється у відповідності власних емоційних переживань їх вербальному чи невербальному вираженню;

б) когнітивний компонент, що відображає відповідність між розумінням суті явища і пред'явленням відомостей про нього;

в) поведінковий компонент ідентичності, що виявляється у відповідності установок, переконань особистості її вчинкам.

Кризова ідентичність, будучи похідною кризи, має подібні характеристики. Криза ідентичності зосереджується

на певних сферах, впливаючи на значущі аспекти життя студентів-психологів.

Загалом можна виділити такі негативні наслідки трансформації ідентичності в ситуації кризи: припинення розвитку особистості, початок деградації; психічна і фізіологічна дезорганізація особистості; зниження активності чи ефективності діяльності; стан сумніву, тривожності, залежності від інших людей і обставин, загальна депресія; поява агресії чи, навпаки, покірності у поведінці у формі захисних реакцій кризу; поява невпевненості в своїх силах, почуття неповноцінності й нікчемності; розлад життєвих цінностей і втрата сенсу життя [4].

Але інколи може бути і позитивний ефект трансформації ідентичності в ситуації кризи, що полягає в наступному: мобілізації ресурсів особистості для подолання існуючих бар'єрів її розвитку. Кризова ситуація, може сприяти адаптації та самореалізації у складних умовах та підвищення стресостійкості; допомагає самопізнанню й адекватній самооцінці. Позитивно вирішені ситуації переживання загартовують характер, формують рішучість у поведінці особистості студентів психології.

Таким чином, трансформація ідентичності в ситуації кризи може мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості студентів психології.

Висновок. Отже, у психології криза зазвичай відноситься до сильного психічного розладу, викликаного сприйняттям того, що зміни неминучі і що у вас немає ресурсів для боротьби з ними.

Хоча криза часто має негативне забарвлення, вона може стати можливістю для зростання і позитивних змін.

Криза ідентичності - це фаза, яку переживають багато людей, коли вони ставлять під сумнів або переоцінюють себе. Пошук ідентичності є загальним явищем у

підлітковому віці, але цей феномен може стосуватися і студентського віку, особливо на початковому етапі навчання.

Трансформація ідетичності в ситуації кризи може мати як позитивні, так і негативні наслідки для особистості студентів психології.

Література

1. Amiot C. E. Integration of social identities in the self : toward a cognitive-developmental model. *Personality and Social Psychology Review*. 2007. № 11. P. 364–388.

2. Губеладзе І. Г. Особливості функціонування психологічних механізмів трансформації соціальної ідентичності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №9. С. 56–62.

3. Середницька І. До проблеми внутрішньоособистісних конфліктів у студентської молоді. *Проблеми гуманітарних наук: Наукові записки Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.* Дрогобич, 2004. № 13. С. 84-96.

4. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К. : Марич, 2009. 232 с.

Підсекція
«СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ»

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ІНДИВІДУАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПЕДАГОГІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ МАЙСТЕРНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Бабіна І. С.
студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Гудімова А. Х.**
доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія,
доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Реалії сучасного життя спонукають до пошуку нових підходів до якісної зміни стану всієї системи освіти в Україні, що має відповідати сучасному розвитку економіки й готувати фахівців до інноваційної діяльності.

З урахуванням новітнього підходу до освіти, зокрема дистанційного навчання зросла потреба в оновленні методики навчання. Рівень професіоналізму молодого спеціаліста залежить не лише від базових знань з обраного фаху, а й від уміння вибудовувати соціальні контакти, грамотно висловлювати думки, володіти на високому рівні фаховою лексикою, взаємодіяти з міжнародними організаціями, бути конкурентоспроможними в обраному напрямку діяльності.

Введення дистанційного навчання у практику роботи і, як наслідок, складності освоєння нових форм спілкування викликали необхідність концентрації уваги на розробці

напрямків психологічного супроводу педагогів та тих, хто навчається в освітній діяльності в незвичних умовах [2].

Зміст теоретичної готовності вчителя передбачає: аналітичні, прогностичні, проектні, рефлексивні вміння. Зміст практичної готовності вчителя має у складі: мобілізаційні, інформаційні, розвиваючі, орієнтаційні, перцептивні вміння, навички змістовного педагогічного спілкування.

Отже, модель професійної компетентності включає такі компоненти, як емоційно-вольовий, мотиваційно-ціннісний, когнітивний, комунікативний і креативно-діяльний. Професійна компетентність постає як системна освіта, що включає у собі низку компонентів, що є різними видами компетентностей, які у свою чергу, теж є складовими в системі освіти.

З огляду на загальні характеристики зазначених компетентностей можливо надати такі коментарі:

− спеціальна компетентність – має на меті розуміння змісту та володіння загальними принципами професійної діяльності на високому рівні, можливістю проє ктувати та формувати напрями подальшого професійного розвитку вчителя;

− соціальна компетентність – здатність до реалізації та всебічного оволодіння напрямками спільної (групової, кооперативної) взаємодії, а також прийомами професійного спілкування, що реалізуються на різних рівнях. Також, важливим є забезпечення відповідальності за отримані результати праці (оцінка досягнень учнів, налагодженого контакту з батьками, обмін досвідом із колегами тощо);

− особистісна компетентність – володіння прийомами особистісного самовираження та саморозвитку, засобами протистояння професійним деформаціям особистості;

− індивідуальна компетентність – володіння прийомами самої реалізації та розвитку індивідуальності в

рамках професії, готовність до професійного зростання, здатність до індивідуального самозбереження, несхильність до професійного старіння, вміння організувати раціонально свою працю без перевантажень часу і сил, здійснювати працю без втоми і навіть з освіжаючим ефектом [1, с. 15].

Важливого змісту набуває адаптація викладачів до навчання в дистанційних умовах. Для того, щоб полегшити адаптацію та вмотивованість педагогів на результат, виходячи з індивідуально-педагогічних властивостей, запроваджуються такі курси: «Загальна педагогіка», «Педагогіка», «Педагогічна майстерність майбутнього вчителя», що є провідними в системі педагогічної підготовки майбутнього вчителя. Вони концентрують у собі методологічні й теоретичні положення педагогічної науки, основні питання організації навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі та спрямовані на формування у майбутніх учителів готовності (теоретичної, практичної, психологічної) до здійснення соціально-педагогічних функцій учителя [4].

Варто враховувати, що педагогічна майстерність у структурі особистості:

− система, що здатна до самоорганізації, провідним чинником є гуманістична спрямованість на досягнення певного результату;

− наявність професійної компетентності, як основи високого рівня професіоналізму в діяльності, самоорганізації та саморегуляції;

− орієнтованість на самовдосконалення через призму реалізації педагогічних здібностей особистості;

− орієнтованість на внутрішній потенціал, знання та здібності, бажання накопичення більшого практичного та теоретичного досвіду.

Дистанційне навчання виступає як інноваційна технологія, що оновлюється відповідно до розвитку

технологічного процесу, впровадження у зміст діяльності нових програм та інструментів взаємодії – при обміркованому та структурованому підході сприяє досягненню високого рівня навчальних результатів у школярів й розвитку відповідальності, самостійності та наполегливості; водночас, у вчителів встановлюється потреба у накопиченні професійного досвіду, транслюванні власних педагогічних досягнень та набутті нових професійних компетенцій у змісті взаємодії з учнями та колегами.

Постає важлива проблема підготовки якісних навчально-методичних матеріалів нового зразка, які розміщуватимуться у електронних навчальних курсах (ЕНК). Електронний навчальний курс (ЕНК) – це комплекс навчально-методичних матеріалів та освітніх послуг, створених для організації індивідуального та групового навчання з використанням інноваційних педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [3].

Професійно-педагогічна підготовка має забезпечувати базову, фундаментальну підготовку вчителя, формувати в нього бажання та вміння постійно поповнювати та оновлювати свої професійні знання.

Застосування особистісно орієнтованого підходу до процесу навчання тягне за собою принципову зміну характеру взаємин між учителем і учнем. Наявність суб'єкт-суб'єктної взаємодії між учасниками освітнього процесу притаманна більшості сучасних педагогічних технологій.

Впровадження дистанційної освіти в практику роботи, як наслідок, складність оволодіння новими формами спілкування викликали необхідність зосередити увагу на розвитку психологічного супроводу викладачів і тих, хто навчається в освітній діяльності в незвичайних умовах.

Продуктивне педагогічне спілкування в умовах дистанційної освіти відбувається за умови організації

педагогічного процесу на демократичних засадах, якісної технічної складової, уміння використовувати необхідні засоби дистанційної освіти, позитивного ставлення вчителя до учнів, захоплення спільною діяльністю всіх суб'єктів педагогічної взаємодії.

Література

1. Бабіна І. С., Кириченко О. М. Теоретичні основи становлення майстерності вчителя в умовах дистанційного навчання. *Матеріали до 78-ї студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекції, «Психологія», «Соціальна робота та соціальні теорії».* Одеса, 1-3 черв. 2022 р. Одеса: Видавництво «Друк Південь», 2022. С. 12–18.

2. Бойко Г. Розвиток професійної майстерності викладача вищої школи упродовж життя. *Посібник неперервна професійна освіта: теорія і практика.* 2022. № 5. С. 89–96.

3. Гадяк І. Тьюторська майстерність – основа викладача вищої школи. *Посібник наукові інновації та передові технології* . 2021. №2. С. 12-15.

4. Дубасенюк О. Розвиток педагогічної майстерності вчителів музичного мистецтва засобами цифрових технологій в умовах неформальної освіти. *Науковий вісник.* 2019. №1. С. 101.

5. Краснюк І. С., Данілова О. С. Вплив дистанційного навчання на психоемоційний розвиток молодших школярів. *Психологічне і соціальне благополуччя особистості та населення в умовах пандемії Covid-19: теорія і практика : зб. матеріалів наук. – практ. інтернет-конф.* Одеса, 9 квіт. 2021 р. Одеса: ОНУ, 2021. С. 50–53.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНИХ ЖІНОК

Богачук Л. П.
студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Базика Є.Л.**
К.психол.н., доцент кафедри соціальної психології ФПСР

У сучасному способі життя відбулися кардинальні зміни, і жінки нарівні з чоловіками здобувають вищу освіту, а потім успішно освоюють професійну сферу. Однак поєднання жінкою професійних та сімейних ролей нерідко призводить її до рольового конфлікту, що ускладнює реалізацію нею своїх потенційних здібностей. Також багато сучасних дослідників вважають, що в наш час відбувається зміна традиційних стереотипів і еталонів мужності та жіночності. У деяких видах діяльності спостерігається зростання кількості чоловіків із фемінізованими рисами особистості або зростання кількості жінок із маскулінізованими рисами особистості.

У психологічній теорії та практиці проблема самоактуалізації особистості є однією з найскладніших, багатоаспектних та суперечливих. Незважаючи на значний дослідницький досвід, досі ще не вироблено єдиного уявлення про самоактуалізацію, а багато її аспектів залишаються маловивченими, чим обумовлена *актуальність* дослідження.

Мета нашої навчально-наукової роботи складалася у визначенні психологічних особливостей самоактуалізації жінок.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі *завдання:*

− Висвітлити розуміння феномену самоактуалізації в психологічній літературі та розглянути психологічні особливості самоактуалізації особистості.

– Дослідити психологічні особливості самоактуалізації жінок.

У ході виконання поставлених завдань для досягнення сформульованої мети, ми прийшли до відповідних висновків:

1. Висвітливши розуміння феномену самоактуалізації в психологічній літературі та розглянувши психологічні особливості самоактуалізації особистості, було з'ясовано, що теорія самоактуалізації зародилася на заході в рамках гуманістичної психології в середині XX ст., засновниками вважаються А. Маслоу та К. Роджерс. Встановлено, що самоактуалізація – це основна властивість психологічно здорової, зрілої особистості, що прагне до повноцінної реалізації власного потенціалу, до саморозвитку, до збереження та до максимального прояву своїх найкращих рис. Це процес, який передбачає певний вибір. Якщо особистісний вибір робиться щоразу на користь особистісного розвитку, це і є рухом до самоактуалізації і психологічного здоров'я. Людям, що актуалізували власну замість, властива усталена система особистих цінностей, глибока рефлексія та адекватний образ свого «Я». Психологічними особливостями самоактуалізації особистості є безперервний процес реалізації індивідуальних схильностей і здібностей людини, спрямований на повніше здійснення потенціалу людини через різні види активності (професійна, творча), у системі якого людина виступає в ролі активного суб'єкта своєї діяльності та вибудовує взаємини з навколишнім світом, спираючись на власну систему цінностей, при цьому самодетермінація переважає над детермінацією із зовні. Самоактуалізація – це динамічна структура особистості.

2. Дослідження психологічних особливостей самоактуалізації жінок проводилося в три етапи: констатуючий, формувальний та контрольний. Вибірку становили жінки, віком від 30 до 35 років включно. Як методичний інструментарій нами було використано «Самоактуалізаційний тест» (САТ; автор Е. Шостром, адаптація Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман та

ін..), для визначення ціннісних орієнтацій в аспекті самоактуалізації використовувалася методика М. Рокіча в адаптації Б. Круглова. У ході дослідження ми отримали такі дані: особливості самоактуалізації жінок, які полягають у дискретності сприйняття життєвого простору, меншій самоповазі та прийнятті себе, низькій здатності до цілісного сприйняття світу та встановлення тісних контактів з оточуючими. Досліджено, що для жінок важливими стають потреби у самоствердженні та самоактуалізації. Це свідчить про готовність реалізовувати свої можливості, досягати результатів у діяльності, поведінці, комунікації з людьми, і на основі цього почуватися успішно, причому важливо виокремити цінності-цілі такі, як здоров'я, цікава робота, кохання, завдяки яким жінка може самоактуалізуватися. Не менш важливими у процесі самоактуалізації жінок є такі цінності-засоби, як чесність, відповідальність, вихованість, життєрадісність, старанність, самоконтроль, тверда воля.

Проведене дослідження робить певний внесок у розвиток психологічної науки за рахунок дослідження та вивчення уявлень про феномен самоактуалізації, його роль у розвитку особистості та вивчення факторів його формування. Тим самим воно відкриває нові можливості в контексті психологічного консультування та психологічного супроводу жінок, які мають проблеми із самоактуалізацією. Перспективними напрямами розробки даної проблеми стане подальше конструювання психологічних умов і засобів, що сприятимуть формуванню самоактуалізації жінок.

Література

1. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2021»* / Psychologia i socjologia. Politologija. Przemisl: Nauka i studia. 2021. № 3. S. 21–26.

2. Мірошниченко О. М. Самоактуалізація особистості викладача у професійній діяльності / за ред. С.Д Максименка. АПН України. Київ. 2016. Т. VIII. № 5. С. 196-204.

3. Садова М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Луцьк. 2019. 14 с.

ПСИХОСОМАТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИ ПОРУШЕННІ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Васильченко В.П.
студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Гудімова А.Х.**
доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія,
доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Проблема психосоматичних особливостей осіб із порушеннями харчової поведінки була актуальною в усі часи; це відбувається через те, що з часом стандарти краси стрімко змінюються, що впливає на індивідуальні особливості естетичного сприйняття особистості. У свідомості багатьох людей закріплено, що бути худим означає бути красивим, успішним, здоровим, дисциплінованим, а маючи зайву вагу, людина бачиться лінивою, некомпетентною і непривабливою.

До теперішнього часу в розвинених країнах, у країнах, що розвиваються, з кожним роком зростає кількість чоловіків і жінок, які страждають на розлади харчової поведінки [2]. На це впливають психологічні особливості та соціальні фактори, такі як рівень життя та стрімкі його темпи, сімейні відносини, релігійні уявлення, життєвий

досвід, рід діяльності та багато іншого. У зв'язку з цим наростає стан переживання стресу, з яким люди не в змозі впоратися самостійно. Все вищевикладене призводить до того, що людина намагається уникнути дискомфорту і стресорів, які переслідують її в повсякденному житті.

Подібним чином формуються адиктивна (залежна) поведінка. До них належать порушення харчової поведінки. Таким чином формується замкнене коло [1]. Тобто, чим сильніші стресові фактори, тим більша залежність. Порушення харчової поведінки, як окремий вид адиктивної поведінки, є глобальною соціальною проблемою, яка ставить перед психологами серйозне завдання з вивчення передумов формування, клініко-психологічних особливостей осіб, які страждають на ці порушення, та розробку особливих методик для терапії таких хворих. Як і природа інших душевних хвороб, компульсивне переїдання, нервова анорексія, нервова булімія залишаються малозрозумілими, і є порушеннями, що погано піддаються терапії. Як правило, люди, які страждають на порушення харчової поведінки, намагаються приховувати те, що ставляться до їжі як до загрози або надцінності. Тому дослідження обумовлена складністю формування та перебігу цього виду адикцій, а також зниженням працездатності, інвалідизацією та великою смертністю [4].

Неоднозначність психологічної картини особистостей із розладами харчової поведінки зберігається до сьогодні. Харчові розлади та порушення можуть бути виражені континуумом – від серйозних клінічних проявів до найменш серйозних порушень харчової поведінки. Також її можна розглядати як психічний стан, що є формою життєдіяльності організму та підтримки його на особливому рівні функціонування. Харчова залежність, як психічний стан особистості, визначає фізіологічні та психологічні характеристики хворого.

Причини розладів харчової поведінки дуже складні і, як правило, складаються з безлічі факторів, часто зовсім різних за ступенем важливості та здатних впливати один на одного. Зазвичай до розвитку харчового розладу наводить сукупність кількох чинників. До найважливіших факторів належать:

Біологічні причини. Розвитку розладів харчової поведінки можуть сприяти спадковість, а також зміни гормонального балансу та деяких нейромедіаторів. Відповідна нормальна вага також індивідуальна для кожної людини [5].

Особисті причини. У людей з розладами харчової поведінки досить часто спостерігаються певні риси особистості, такі як низька (або навпаки, сильно завищена) самооцінка, а також виражений перфекціонізм і висока потреба в контролі. З іншого боку, здатність виходу з конфліктів найчастіше нижче середнього. Крім того, такі люди часто мають проблеми, пов'язані зі стресом. Травматичні переживання, такі як насильство, розлука з батьками або втрата коханої людини також вважаються факторами ризику. У хворих нерідко вже в дитинстві були проблеми з харчуванням та / або зайвою вагою.

Сімейні причини. У розвитку розладів харчової поведінки можуть відігравати роль сімейні структури з поганими зразками для наслідування з погляду харчування, зневага з боку батьків, а також надмірний контроль та розриви у відносинах у період статевого дозрівання. Також вважаються факторами ризику депресивну та адиктивна поведінка батьків.

Соціокультурні причини. Також сприяють незадоволеності власним тілом, переважаючі західні ідеали краси з їх надбудовними зразками для наслідування, такими як моделі, інфлюенсери, художники тощо. При порівняннях з однолітками можуть виникати конфліктні ситуації, що

супроводжуються високим соціальним тиском, спричиненим негативними коментарями та мобінгом.

Таким чином, під харчовим поведінкою розуміється ціннісне ставлення до їжі та її прийому, стереотип харчування у звичайних ситуаціях та умовах стресу, орієнтація на образ свого тіла та діяльність із його формуванню. До факторів, що впливають на харчову поведінку, відносять: традиції сім'ї та суспільства, в якому перебуває людина, особистісні особливості, біологічні фактори, особливості когнітивної сфери індивіда, порядок денний моди.

Вивчення емоційної регуляції та когнітивних спотворень дозволяє отримати дані, значущі для оптимізації психотерапевтичних та реабілітаційних заходів у даної категорії хворих з порушенням харчової поведінки.

Література

1. Ільницька Т. Розлади харчової поведінки: міфи та факти. *НейроNews.* 2018. № 4-5 (97). URL: https://neuronews.com.ua/ua/archive/2018/4-5%2897%29/pages-6-7/rozladiharchovoyi-povedinki-mifi-ta-fakti#gsc.tab=0

2. Ковальчук З. Я. Психологічні аспекти порушення харчової поведінки у жінок. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 91-99

3. Мойріст О.М. Види порушень харчової поведінки. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К.-Подільського національного унту ім. І. Огієнка.* К.-Подільський, 2009. Вип. 6. Ч.2. С. 56-70.

4. Рахубовська Х. Г. Особистісні властивості та розлади у осіб з розладами прийому їжі. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2012. Вип. 44. С. 184-191.

5. Шебанова В. І. Психологія харчової поведінки: автореф. дис. доктора психол. наук. 19.00.01, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. 40 с.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Демір Є. Д.
студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Єлесіна М. О.**
викладач кафедри соціальної психології ФПСР

У сучасних умовах підвищеного темпу, ритму і напруження життя в багатьох сферах діяльності зросли вимоги та рівень відповідальності працівників. Відповідно до збільшення обов'язків та вимог зростає й емоційна напруга, що провокує появу надмірного психологічного навантаження. Це може мати негативний вплив на професійну діяльність, що в свою чергу також випливає в проблему вигорання.

Окреслюючи проблему психологічного напруження, можна зазначити, що вона стає все більше актуальною з кожним днем, тому керівникам потрібно приділяти значну увагу етапам підготовки фахівців, зокрема адаптацію, мотивацію тощо. К. Маслач описує вигорання як стан емоційного, фізичного та розумового виснаження, який проявляється в професіях соціальної сфери. Вона розглядає його як наслідок професійних проблем, а не як психіатричний синдром. [1]

Симптомами емоційного вигорання можуть слугувати відчуття втоми, емоційне дистанціювання з роботою, зниження мотивації і професійної ефективності. Внаслідок

цього можуть виявлятися відчуженість від робочого колективу, проблеми зі сном (та здоров'ям взагалі), негативізм, дратівливість, спалахи гніву або погана концентрація. Якщо людина відчуває подібні симптоми, слід звернутись до фахівців, які зможуть чітко діагностовувати проблему та починати корекцію або лікування. Також слід зазначити, що на цей період бажано взяти відпустку або за можливості паузу в робочому режимі задля ефективного відновлення.

Зазвичай, емоційне вигорання виникає у людей, чия робота передбачає комунікацію з іншими та залежить від якості спілкування у моральному або матеріальному аспекті. Тому, поряд з терміном «емоційне вигорання» також вживається «професійне вигорання» – багатогранний синдром, пов'язаний з роботою, який виникає на різних стадіях кар'єри та характеризується поступовою втратою емоційної, когнітивної та фізичної енергії через тривалий професійний стрес. [2]

Вивченню проблеми синдрому «професійного вигорання» присвячено значну кількість робіт у зарубіжній науці та практиці (E. Aronson, M. Leiter, C. Maslach, A. Pines, S. Jakson, S. Walkerта ін.). Існують також ефективні методи профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання. До профілактичних методів можна віднести правильну організацію робочого процесу, оцінку ефективності роботи, розробка системи нематеріальних винагород, підтримку позитивної атмосфери в колективі тощо. Виокремлюють наступні методи подолання даного синдрому: дихальні вправи, методи релаксації, регуляція емоційного стану, фізичні навантаження та пошук внутрішніх ресурсів. Тобто, якщо працівник схильний до емоційного вигорання, він потребує не лише психотерапевтичної допомоги, але й набуття конструктивних навичок саморегулювання суб'єктивної особистісної сфери. Профілактика даного

синдрому в професійний діяльності спирається насамперед на формуванні упевненості у власних силах, на навичках адекватної оцінки результатів діяльності та розрахунку своїх ресурсів. Наприклад, як вид профілактичної роботи, можуть бути проведені тренінги та коучінг, які вважаються найбільш ефективними. [3]

Пропонуємо розглянути декілька моделей вигорання: однофакторна (Е. Аронсон та А.М. Пайнз), двофакторна (Д. Дірендонк, Х. Сіксма, В. Шауфелі), та найпоширеніша – трифакторна модель, запропонована К. Маслач і С. Джексон. У ній вигорання розглядається як тривимірний конструкт, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. *Емоційне виснаження* розглядається як основна складова вигорання. Воно викликане міжособистісними потребами, стосується спустошення емоційних ресурсів і виявляється у зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні. Для *деперсоналізації* характерна деформація відносин з іншими людьми, що виявляється у негативізмі, цинічному ставленні до тих, кому надаються послуги (клієнтів, пацієнтів тощо), а не до власної персони. *Редукція особистих досягнень* – тенденція до негативного оцінювання власної роботи з тими, кому надаються послуги. Вона може виявлятися або в тенденції негативно оцінювати себе, занижувати свої професійні досягнення й успіхи, негативізмі до службових досягнень і можливостей, або у применшенні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших. [4]

У висновку можна зазначити, що проблема впливу емоційного вигорання на професійну діяльність людей набуває актуальності та потребує більш ретельного дослідження. В умовах військового стану це питання особливо загострюється, оскільки фахівці різних галузей ринку праці мають значно збільшене або подвійне

навантаження, яке через певний час може негативно вплинути на працездатність людини та її психічний стан. Тому, на нашу думку, важливим етапом є саме профілактика емоційного вигорання, аби вчасно попередити перші ознаки виснаження, а отже зробити професійну діяльність особистості більш ефективною та здоровою.

Література

1. Maslach C. Historical and conceptual development of burnout. *Professional burnout: Recent developments in the theory and research*. Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 1–16.

2. Колтунович Т.А. Як незгоріти в полум'ї професії: корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2012. 200 с.

3. Олійник І. В. Причини виникненя та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2017. URL: http://ir.duan.edu.ua/bitstream/123456789/2905/1/20.pdf.

4. Винник В. 100 порад: як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання. Київ: Літера ЛТД, 2010. 174 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Кічук Ю. В.
студентка 5 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Курова А.В.**
к. психол. н., доцент кафедри соціальної психології ФПСР

На сьогодні дослідження проблеми впливу ситуацій навчальної діяльності на психічні стани студентів є гостро актуальним та своєчасним. Особливої уваги вимагає вивчення стану тривожності, який є одним із найбільш психічних станів.

Необхідним є поглиблення теоретичних уявлень про природу тривожності, особливості її проявів у студентів, зокрема й у період сесії.

У сучасних дослідженнях (І.Ф. Аршава [1], О.В. Волошок [2], І.І. Стрілецька [3], Т.М. Титаренко [4], О.О. Халік [5]) тривожність розглядають як стан, що супроводжується підвищеною напругою та неспокоєм, необхідним для подолання небезпеки та стресу. Цей стан може виникати в різних ситуаціях та мати різні рівні інтенсивності, залежно від типу тривожності та її виникнення [3].

Таким чином, тривожність не тільки заважає повноцінному розвитку особистості, але й може призвести до серйозних проблем із фізичним та психічним здоров'ям. Тому важливо вчасно виявляти та лікувати тривожність, щоб уникнути серйозних наслідків для особистості та її соціального оточення [4].

Отже, тривожність розуміється як емоційний стан, який виникає через очікування певної ситуації, а також страх і переживання негативного завершення очікуваної події, супроводжується напруженням, надмірною схвильованістю особистості [2].

Наше дослідження психологічних особливостей соціально-психологічної адаптації проводилися за допомогою методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, оскільки дана методика дає змогу за мінімальний час виявити рівень соціально- психологічної адаптації.

Базою дослідження є Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова. Респондентами виступили 35 здобувачів груп 4 курсу очної форми навчання і здобувачі 5 курсу заочної форми навчання ФПСР.

Отримані результати проведеного дослідження «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника в зоні невизначеності – як високий, див. Таблиця 1.

Таблиця 1.

Достовірність відмінностей між якісними показниками напруги в експериментальній і контрольній групах (t - критерій Стьюдента)

Шкали	Студенти 4 курсу	Студенти 5 курсу	Значимість відмінностей (по Стьюденту)
Адаптивність	23,98	46,34	t = 8,5 при p<0.01
Самоприйняття	52,02	56,39	Відмінності незначимі
Прийняття інших	24,25	44,01	t = 5,8 при p<0.01
Емоційний комфорт	26,5	43,11	t = 5,1 при p<0.01
Емоційний дискомфорт	20,07	38,91	t = 4,2 при p<0.01
Домінування	29,54	50,87	t = 9,8 при p<0.01
Эскапізм	24,46	48,57	t = 8,3 при p<0.01

Примітка: * - відмінності достовірні при ρ<0.08.

Таким чином, було виявлено, що серед здобувачів 5 курсу спостерігаються більш високі показники за шкалою

адаптивність, прийняття інших, емоційний комфорт, домінування, що свідчить про більш високу емоційну стійкість, соціальну активність та відповідальність за своє життя.

Також виявлено вищий показник за шкалою есканізм, що свідчить про схильність переносити відповідальність на оточення та уникати почуття провини.

Так, у здобувачів 4 курсу вищі показники за шкалою самосприйняття, що свідчить про схильність до придушення інших людей. Це можна пояснити більш обмеженими можливостями для дозвілля та контактів у маленькому місті.

З наведеної вище таблиці 1. видно, що здобувачі 5 курсу мають вищі показники за всіма шкалами, ніж здобувачі 4 курсу денної форми навчання.

Особливо помітно це у показниках комунікабельності та емпатії. Ці результати можуть бути пов'язані з більшою соціальною активністю та різноманіттям суспільного життя в мегаполісі, що дозволяє розвивати навички комунікації та емпатії.

Було виявлено, що здобувачі 4 курсу мають більш обмежене коло спілкування, що може впливати на розвиток їхньої соціальної компетентності.

Ці відмінності можуть бути зумовлені відмінностями у способі життя та соціально-культурному середовищі, в якому вони живуть.

У висновках зазначимо, що завдяки проведеному теоретико-емпіричному дослідженню були виявлені основні психологічні особливості прояву тривожності сучасної молоді. Зокрема, були встановлені більш високі показники за шкалою адаптивність, прийняття інших, емоційний комфорт, домінування серед здобувачів 5 курсу заочної форми навчання.

Подальшими перспективами дослідження виступає емпіричне дослідження ґендерних особливостей прояву тривожності сучасної молоді.

Література

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2016. 336 с.

2. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Психологія.* 2020. Вип. 8. С. 479-484.

3. Стрілецька І.І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт*: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С. 2016. С. 299–301.

4. Титаренко Т.М. Профілактика та методичні рекомендації порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: Монографія Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум. 2011. 272 с.

5. Халік О.О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. 77 К- ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. 2014. Вип. 23. С. 663-676.

КОГНІТИВНО-АФЕКТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЯ.

Коротушенко Б.М.
студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Гудімова А.Х.**
доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія,
доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Прокрастинація (від англ. procrastination-затримка, відкладання) – це звичка відкладати важливі завдання, зосереджуючись на менш нагальних, приємніших і легших справах, незважаючи на те, що, зазвичай, передбачаються потенційні негативні наслідки таких дій.

Це відрізняється від ліні, яка є небажанням діяти, або релаксації, яка відновлює енергетичні ресурси. Багато людей прокрастинують, особливо серед студентів. Дослідження показують, що близько 70-95% студентів прокрастинують тією або іншою мірою.

Прокрастинація в студентів може мати негативний вплив на їх когнітивну та афективну сфери особистості.

Когнітивні наслідки прокрастинації можуть включати зниження якості та кількості виконаної роботи, збільшення тривалості завдання, скорочення термінів для виконання роботи та зменшення загальної продуктивності. Це може привести до негативного впливу на навчання та досягнення академічних результатів.

Афективні наслідки прокрастинації можуть включати збільшення рівня стресу та тривоги, погіршення настрою, відчуття провини та низької самооцінки. Ці наслідки можуть спричинити більшу вразливість до депресії та інших психічних розладів, що можуть додатково погіршити академічні результати студента.

Крім того, прокрастинація може впливати на міжособистісні відносини студента. Студенти, які постійно відкладають завдання, можуть викликати роздратування та роздуми про їх відповідальність та професійну етику у викладачів та товаришів по навчанню.

Отже, прокрастинація може мати широкий вплив на когнітивну та афективну сфери особистості студента. Важливо розвивати навички управління часом, стресом та емоціями, щоб знизити ризик прокрастинації та покращити загальний стан здоров'я та навчання.

Література

1. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього. Кропивницький, 2018. 120 с.

2. Журавльова О. В. Психологія прокрастинації особистості студента: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 Острог, 2020. 465 с.

3. Лисечко М. В. Прокрастинація: Чому ми відкладаємо важливі справи на потім і як перестати зволікати. Кривий Ріг, 2020.

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ НА ПРОДУКТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ. ЗАКОН ЄРКСА-ДОДСОНА. МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ

Кулаксиз В. І.
студентка 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Гудімова А.Х.**
доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія, доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Мотивація – сукупність причин, які визначають, підтримують, задають поведінку. На успішність діяльності впливають сила та структура мотивації. Якщо особистості діяльність важлива як така (знання – є мета) – внутрішня мотивація, якщо значні інші потреби – зовнішня мотивація. Відомо, що для того, щоб здійснювалася діяльність, потрібна достатня мотивація. Однак, якщо мотивація занадто сильна, збільшується рівень активності та напруги, внаслідок чого в діяльності (і в поведінці) настають певні розлади, тобто ефективність погіршується. У разі високий рівень мотивації викликає небажані емоційні реакції (напруга, хвилювання, стрес тощо), що зумовлює погіршення діяльності.

Експериментально встановлено, що є певний оптимум (оптимальний рівень) мотивації, у якому діяльність виконується найкраще (для даної людини, у конкретній ситуації). Наприклад, рівень мотивації, який умовно можна оцінити у сім балів, буде найсприятливішим. Подальше збільшення мотивації (до 10 і більше) призведе не до покращення, а до погіршення ефективності діяльності. Таким чином, дуже високий рівень мотивації не завжди є найкращим. Існує певна межа, за якою подальше збільшення мотивації призводить до погіршення результатів. Такий характер взаємодії продуктивності діяльності та мотивації описаний законами вчених Р.М. Єркcом та Дж.Д. Додсон.

Єркс і Додсон провели в 1908 р. важливий експеримент, який дав однакові результати на тваринах (щурах, курчатах, кішках), і з'ясували [1, с. 480], що інтенсивна стимуляція негативно позначається на нашій ефективності, адаптації до завдань, які ставлять людині. Завдання полягало в розрізненні двох яскравостей, при цьому складність завдання варіювалася: всього передбачалося три рівні труднощів розрізнення і

передбачалися три рівні мотивації (інтенсивність струму): слабкий, середній або сильний електричний удар як покарання за помилки. У кожному випадку є оптимум мотивації, у якому навчання є найшвидшим. Оптимум залежить від труднощів завдання, тому закон Єркса-Додсона можна сформулювати в такий спосіб: «Зі збільшенням проблеми завдання інтенсивність покарання, визначальна оптимальна швидкість навчання, має наближатися до порогової величині». Тобто у разі важкого завдання оптимум досягається за слабкої мотивації, тоді як за легкої задачі він відповідає сильній мотивації. Очевидно, що за легкої задачі надмірна мотивація не викликає порушень поведінки, але така можливість виникає при важких завданнях.

Теорія мотивації досягнення розроблена американським дослідникам Д. Макклелландом (1953) [2]. Відповідно до цієї теорії, мотивація досягнення формується прижиттєво у досвіді раннього дитинства під впливом виховання дитини в сім'ї. Її внутрішню спонукальну основу становлять афективно забарвлені емоційні асоціації, пов'язані з успіхами та підкріплені відповідними діями з боку батьків. Якщо підкріплення асоціюються з успіхами, а покарання з невдачами у діях, вкладених у досягнення певного результату у роботі й грі, то в дитини виникає мотив досягнення.

Під мотивацією досягнення розуміється прагнення людини виконати справу добре, якісно, покращити результати своєї діяльності. Люди з високим рівнем мотивації досягнення зазвичай реалістично оцінюють свої можливості при постановці цілей і завдань, прагнуть подолати труднощі, досягають великих результатів у діяльності. Аналіз робіт Х.Хекхаузена [3], дозволяє припустити, що однією з центральних особистісних утворень, пов'язаних із мотивацією досягнення, є

наполегливість – «доцільна завзятість». Наполегливість може виявлятись у таких формах, як тривала безперервна робота над завданням, відновлення перерваної роботи або чергова спроба вирішити невирішене, тривале прагнення до досягнення певної мети.

Література

1. Yerkes R. M., Dodson J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology and psychology*. 1908. Vol. 18. P. 459-482.

2. McClelland's. Three Needs Theory: Power, Achievement, And Affiliation. URL: https://educationlibrary.org/mcclellands-three-needs-theory-power-achievement-and-affiliation/

3. Brunstein, J.C. Achievement motivation (H. Heckhausen, Ed.). In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and action*. Cambridge University Press. 2008. P. 137–183. URL: https://doi.org/10.1017/CBO9780511499821.007

ЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Мельцер С. В.
студент 5 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Дементьєва К. Г.**
К.психол.н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність роботи. Вибір цієї теми не випадковий. У процесі консультування дітей, підлітків та їхніх батьків, евакуйованих з України до Європи у 2022 році через війну, я звернув увагу, що більшість із них перебуває у стані, коли

дитина обмежує контакти з іншими людьми до мінімуму або зовсім припиняє спілкування, іншими словами, соціально самоізолюється. Так само необхідно взяти до уваги умови, в яких проходило навчання дітей у 2020 і 2021 навчальних роках, мається на увазі дистанційне навчання, спричинене епідемією коронавірусу, за якого спілкування підлітків з однолітками було зведене до мінімуму.

Переїзд до іншої країни – це суттєва зміна в житті будь-якої людини, що супроводжується появою нових і несподіваних викликів. Один із таких викликів – це соціалізація в новій культурі та суспільстві, яке може суттєво відрізнятися від звичного оточення.

По-перше, мовний бар'єр, нездатність розмовляти мовою країни проживання може обмежувати здатність до участі в суспільному житті та знайомстві з новими людьми.

По-друге, культурні відмінності також створюють перепони для соціалізації. Звичаї, традиції та норми поведінки, які були поширені на батьківщині, можуть бути абсолютно незрозумілими та неприпустимими в новій культурі.

По-третє, соціальне середовище також може впливати на рівень соціалізації. Новий навчальний колектив, сусіди, незнайоме оточення ускладнює процес соціалізації в новому суспільстві.

Об'єкт дослідження – розвиток особистості.

Предмет дослідження – значення соціалізації та індивідуалізації для розвитку особистості.

Мета дослідження – виявлення значення соціалізації та індивідуалізації для розвитку особистості.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи вітчизняних та зарубіжних вчених до вивчення значення соціалізації та індивідуалізації для розвитку особистості

2. Дослідити проблему соціалізації та індивідуалізації в сучасних публікаціях.

3. Обґрунтувати методи дослідження значення соціалізації та індивідуалізації для розвитку особистості.

У дослідженні були використані такі методи**:**

1. Теоретичні: аналіз наукової літератури, узагальнення отриманої інформації.

2. Практичні: методи емпіричного дослідження, тести, опитувальники.

Соціалізація – це процес засвоєння індивідом досвіду попередніх поколінь, що включає в себе систему знань, норм, цінностей, зразки поведінки в типових ситуаціях (соціальні ролі) тощо. Соціалізація належить до процесу, за допомогою якого люди вивчають і приймають норми, цінності, переконання і моделі поведінки свого суспільства або культури [1].

Індивідуалізація, з іншого боку, належить до процесу, за допомогою якого люди відрізняють себе від інших і розвивають свою власну унікальну ідентичність. І соціалізація, і індивідуалізація відіграють важливу роль у формуванні особистості людини, і в цій роботі буде детально розглянуто їхній вплив на розвиток особистості [2].

Результати цього дослідження свідчать про те, що баланс між соціалізацією та індивідуалізацією має вирішальне значення для здорового особистісного розвитку підлітків. Надмірна увага до соціалізації може призвести до конформізму, тоді як надмірна індивідуалізація може призвести до ізоляції та відсутності соціальних навичок [3]. Підлітки, які досягають балансу між цими двома процесами, як правило, мають найкращі показники психічного здоров'я і є більш успішними в особистому та професійному житті.

Крім того, це дослідження підкреслює вирішальну роль сім'ї, однолітків та освітніх установ у сприянні здоровій соціалізації та індивідуалізації підлітків. Батьки та

опікуни повинні створювати сприятливе середовище, яке заохочує здорові процеси соціалізації та індивідуалізації. Однолітки також відіграють важливу роль у соціалізації підлітків, і педагоги повинні створити позитивне та інклюзивне шкільне середовище, яке сприяє здоровій соціалізації та процесам індивідуалізації.

Література

1. Алєксєєнко Т.Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики. Науково-методичний посібник. Київ, 2007. 152 с

2. В.Москаленко. Соціалізація особистості: монографія. Київ: Фенікс, 2013. 540 с.

3. Рабійчук С.О. Соціалізація і індівідуалізація особистості підлітка як проблема педагогіки дозвиллєвої діяльності. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2010. № 2. 221 с.

4. Крупник І. Р. Наявність впливу батьківської депривації в сім'ї трудових мігрантів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* Т. 11. Психологія особистості. 2014. Випуск 11. Ч. 1.

ОСОБЛИВОСТІ МИСЛЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕСУРСНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Новошицька О. В., Прохоренко В. А.
студенти 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Медянова О.В.**
К.психол.н., доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Дослідження рівня психологічної ресурсності досить важливе в наш час. Саме він впливає на те, як людина розвивається, використовує свій творчій потенціал та справляється з труднощами. Іншими словами психологічна ресурсність – це всі ті психологічні основи, які дозволяють людині без страху зустрічатися з життєвими складнощами, не намагатися уникнути їх, а розумно вирішувати проблеми [3].

Для людини валиво бути психологічно ресурсною, а для психолога тим паче. Тому що психологу має вистачати ресурсу не тільки на себе, а й на своїх клієнтів. Важливо зазначити, що ситуація в країні суттєво впливає на цей показник, що може відзначитися на психічному здоров'ї багатьох студентів [1,2,4].

Для ефективного навчання та вибудовування особистої траєкторії розвитку необхідно знати свої особливості сприйняття інформації, розуміти, як проходять розумові процеси. Визначення свого типу мислення може допомогти швидко та правильно засвоювати інформацію та повністю реалізувати власний потенціал [2].

Тому слід зазначити, що при реалізації власного учбового, наукового та особистісного потенціалу велику роль відграють саме знання про свою психологічну ресурсність та тип мисленнєвої діяльності.

У нашому дослідження брали участь 23 студенти-психологи другого курсу; була використана методика ОПРО [3] та методика визначення типу мислення у модифікації Г. В. Рєзапкіної. Методика ОПРО спрямована на визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати, а за допомогою другої методики нам вдалося встановити, який тип мислення переважає у групі студентів-психологів. Проведено аналіз результатів (Див. табл. 1, табл. 2).

Таблиця 1.

Розподіл вибірки по рівням ресурсності особистості

Рівень психологічної ресурності	Кількість осіб у яких наявний рівень	Відсоток
Низький рівень	2 особи	9,1%
Середній рівень	12 осіб	54,5%
Високий рівень	8 осіб	36,4%
Загальний середній бал психологічної ресурності - 66,2 бали.		

Більшість респондентів показали середній рівень загального показника психологічної ресурсності особистості, тобто здатності до саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу, автономності у прийнятті рішень.

Найбільшу кількість балів набрали такі показники ресурсності, як *«Робота над собою»* та *«Творчість»,* що свідчить про саморозуміння та самозміну на основі рефлексії, а також уміння бути неординарним у професійних та життєвих ситуаціях. У процесі творчості людина набуває духовної свободи, виходить за межі конкретного, обмеженого ситуацією буття.

Людина, позбавлена можливості творчо мислити, пізнавати, втрачає відчуття своєї індивідуальності. Тому в процесі професійної підготовки майбутніх психологів є важливим збереження цього показника на високому рівні.

У групі прослідковується достатньо високий рівень таких показників ресурсності як *«Допомога іншим»* та *«Доброта до людей»*, що передбачає активний альтруїзм, домінування цінностей співпраці й толерантності, уміння підтримувати; все це є важливими якостями для майбутнього психолога.

Також у респондентів простежується високий рівень знань про власні ресурси – це реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їхніх меж.

Порівняно з іншими показниками, показники *«Упевненість»* та *«Самореалізація»* дещо нижчі.

Таблиця 2.

Типи мислення у групі

Тип мислення	Загальний набраний бал	Середній бал	Відсоток
Предметно-дійовий	110 балів	5 балів	19.7 %
Наочно-образний	156 балів	7,09 балів	27.9 %
Словесно-логічний	111 балів	5,04 балів	19,8 %
Абстрактно-логічний	59 балів	2,6 балів	10.8 %
Креативний	122 бали	5,5 балів	21.8 %

У групі домінує наочно-образний тип мислення, який відбувається на основі образів уявлень, перетворення ситуації в план образів. Невелику кількість балів набрав абстрактно-логічний тип мислення, тому у групи можуть бути труднощі в сприйнятті цілісної картини дійсності, з абстрагуванням від деталей та оперуванням цифрами, формулами, символами й абстрактними поняттями.

Висновки. За результатами дослідження психологічних ресурсів та типів мислення студентів-психологів були зроблені наступні висновки:

1) студенти-психологи здатні до реалізації творчих завдань, що потребують нестандартного підходу у вирішенні. Легко можуть проявити себе в різних видах діяльності, налаштовані на результат та активність;

2) розуміють та цінують значення таких загальнолюдських цінностей, як добро, любов, прагнення до мудрості, які створюють сприятливу основу для розвитку як окремої особистості, так і групи загалом. Перевага цих

цінностей вказує на прагнення гармонійних відносин із людьми, небажання маніпулювати ними у своїх інтересах;

3) у студентів простежується тенденція доброти до інших – неконкурентне сприймання оточення, неконфліктні взаємини з ними;

4) потрібно звернути окрему увагу на розвиток самореалізації – уміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству, адже цей показник дещо нижчий, порівняно з іншими;

5) у респондентів переважає мислення, в змісті якого переважають образи, більш-менш узагальнені уявлення про об'єкти;

6) викликає труднощі раціональне, опосередковане засвоєння даних, де поняття позбавлені безпосередньої наочності, притаманною сприйняттям і уявленням. На це потрібно звернути окрему увагу та розвивати саме абстрактне мислення. Це можливе за допомогою різних вправ. Наприклад, підбір спростувань до несуперечливого твердження, розшифрування вигаданих абревіатур, підбір синонімів до абстрактних понять та пояснення їх змісту. важлива робота над мовною системою.

Література

1. Казанжи М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Psychology - Medicine – Education*. 2021. Issue 1. С.27-34.

2. Медянова О. В. До питання педагогічної доцільності використання досліджень індивідуально-психологічних характеристик студентів-медиків у процесі освоїння гуманітарних дисциплін. *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі*: збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. конф., м. Одеса, ОНМУ, 13-14 травня 2022 р. Одеса: Видавництво «Друк Південь», 2022. С.30-33.

3. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 39. С. 380–399.

4. Hobfoll S.E. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of reources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337-421.

РОЗЛАДИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ

Паскар Г.І.
студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Базика Є.**
К.психол.н., доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Актуальність роботи. Актуальність обраної теми обумовлена тим, що у сучасному суспільстві стресові ситуації стали неодмінною складовою нашого життя. Стресові ситуації можуть виникати у будь-яких сферах життя людини: на роботі, у сім'ї, у школі чи в університеті, під час переїзду чи зміни місця проживання, при гострій хворобі або втраті близької людини тощо. Ефективне управління стресом і розладами адаптації особистості дозволяє суттєво підвищити якість життя та професійної діяльності людини. Особливо це актуально в умовах сучасного суспільства, де конкуренція та швидкий темп життя можуть стати причиною переживання постійного стресу.

Обираючи тему для своєї курсової роботи, я опиралась на найактуальніші психологічні проблеми нашої країни. Останні роки тема ментального здоров'я – надважлива для України. На фоні війни українці майже кожен день переживають сильний стрес. Кожен із нас відчув, що несе з обою війна, і як вона накладає свій відбиток на стан нашого психічного здоров'я. Адже питання не стоїть таким чином, що українці, котрі емігрували за кордон, отримали і мають менше стресу, ніж українці, котрі залишись у країні. Доки одні живуть під постійною загрозою смерті та відчуттям невідомості, інші переживають стадії адаптації, які також є складним процесом. Отже, було вирішено дослідити тему розладів адаптації особистості при переживанні типових та нетипових стресових ситуацій, з якими наразі кожен із нас на жаль був вимушений зіштовхнутися. А також дослідити методи щодо профілактики і лікування розладів адаптації.

Стресові ситуації суттєво впливають на психічне і фізичне здоров'я людини. Зайвий стрес може призвести до порушень адаптаційних механізмів організму, що може стати причиною розвитку різних захворювань та психічних розладів. У роботі розглядаються розлади адаптації особистості при переживанні стресової ситуації.

Види розладів адаптації особистості при переживанні стресової ситуації: адаптаційний синдром (генералізована адаптаційна реакція) – це перший етап адаптації організму до стресу, його симптоми включають збудження, збільшену увагу та реакцію на подразники; посттравматичний стресовий розлад – це стан, який може виникнути у людей після того, як вони пережили серйозну травму, таку як напад, аварія або природна катастрофа. Симптоми включають повторні спогади, фобії, постійний стан тривоги, уникнення, емоційне заціпеніння та інші негативні емоції; депресія – це стан, який може виникнути як наслідок тривалого стресу, симптоми включають сумнівність, втому,

безсоння та порушення апетиту, падіння настрою, втрата інтересів, енергетична виснаженість, зниження самооцінки; безсоння – це стан, коли людина не може заснути або прокидається посеред нічного сну, відсутність достатнього сну може призвести до втоми, зниження продуктивності, погіршення здоров'я та загального стану самопочуття; фізичні розлади – стрес може вплинути на фізичне здоров'я людини і призводити до різних фізичних розладів [3; 4].

Розлади адаптації можуть виникати з різних причин, які можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні. Внутрішні причини можуть включати генетичні фактори, хвороби, які можуть впливати на здатність організму адаптуватися до стресу, а також психічні хвороби, такі як депресія та тривожні розлади. Зовнішні причини включають небезпечні життєві ситуації, такі як природні катастрофи, аварії, конфлікти на роботі або в сім'ї, соціальну незахищеність, втрату роботи, неправильне харчування та недостатню фізичну активність. Крім того, індивідуальні фактори, такі як психологічна стійкість, особливості характеру, релігійні та культурні переконання, також можуть впливати на те, як людина реагує на стресові ситуації [3].

Прояви розладу адаптації особистості можуть включати наступні симптоми. Фізичні симптоми: біль у м'язах, болі в голові, погане самопочуття, втрата апетиту, порушення сну тощо. Психологічні симптоми: тривога, підвищена чутливість, роздратованість, низька самооцінка, втрата інтересу до звичних справ тощо. Соціальні симптоми: зниження продуктивності, нездатність зосередитися, зниження енергії та інтересу до звичних занять, зменшення соціальної активності та зв'язків, зміни в поведінці та інтеракції з оточуючими тощо. Поведінкові зміни: розлад адаптації може вплинути на поведінку людини, спричинити її зневіру або агресію, пов'язану зі

стресом. Погіршення роботи та продуктивності: розлад адаптації може вплинути на ефективність та продуктивність людини у роботі, а також на її здатність до прийняття рішень та розв'язання проблем. Схильність до поганих звичок: люди, які переживають стрес, можуть впадати у шкідливі звички, такі як куріння, підвищене споживання алкоголю та інших наркотичних речовин [5].

Корекція розладів адаптації зазвичай включає психотерапію, яка допомагає пацієнтам зрозуміти свої емоції та думки, що спричиняють розлад, а також фармакотерапія, лікар може призначити певні ліки для зменшення симптомів розладу адаптації, такі як тривога, депресія, безсоння тощо. Крім того, можуть бути запропоновані різні релаксійні техніки для зменшення стресу та підвищення рівня адаптації, такі як медитація, йога, дихальні вправи тощо. Вони допомагають зняти напругу та стрес, зміцнюють емоційну стійкість.

Словом, визначено, що розлади адаптації особистості при переживанні стресової ситуації є актуальною проблемою, яка може виникнути у кожної людини і призвести до серйозних наслідків, так як можуть мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, що впливає на якість життя та працездатність. Для успішного діагностування і корекції розладів адаптації необхідно проводити комплексну оцінку фізичного та психічного стану пацієнта, використовуючи різні методики. Зазвичай, терапія розладів адаптації включає в себе комбінацію різних методів, таких як психотерапія, фармакологія, релаксаційні техніки та інші, що допомагають підвищити ефективність лікування та зменшити ризик рецидивів.

Література

1. Бойко І. В. Особистісні детермінанти стресу та його подолання. *Соціальна психологія* 2010. №2(45). С. 17-22.
2. Васильєва О. М. Роль психологічної адаптації у життєвому циклі людини. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія Психологічні науки*. 2014. С. 104-108.
3. Лазарус, Р. С., Фолькман, С. Стрес, оцінка та подолання. Київ: Видавнича компанія Springer. 2016, 456 с.
4. Панчук Ю. М. Особистість у війні: стрес і адаптація. *Соціальна психологія.* 2013. С.5-11
5. Петрова Н. Ю. Психологічні аспекти адаптації до стресу. *Молодий вчений*. 2015. С.89-92.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ІНФАНТИЛІЗМУ

Проскуріна К. Д.
студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Базика Є.Л.**
К.психол.н., доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Інфантилізм називають вадою сучасності, тому тема є на даний час *актуальною* та проблемною.

Інфантилізм є продуктом виховання і залежить від таких факторів, як: гіперпротекція, гіпопротекція, тотальний контроль та авторитарний стиль виховання.

Поняття інфантилізм вперше стосовно людської поведінки запропонував використовувати французький невропатолог та психіатр Ернест Шарль Ласег (Lasègue) у 1864 році. Відзначається, насамперед, емоційними характерологічними особливостями, нестійкістю настрою,

погано контрольованими потягами, недостатністю свідомої та цільової активності, часом – поверхневими, незрілими судженнями [2].

Пізніше, німецький психотерапевт G. Anton (1904) виділяв так званий «парціальний» психічний інфантилізм, що характеризується відсутністю будь-якого інтелектуального дефекту і виявляється лише порушеннями поведінки.

Інфантилізм – відставання, затримка у розвитку психіки дитини, через що поведінка дитини і пізніше дорослої людини не відповідає віковим вимогам щодо нього. Переважно відставання проявляється у розвитку емоційно-вольової сфери та збереженні дитячих якостей особистості [цит. за 1].

Ю.Форманюк в своїй роботі «Егоцентризм, як прояв інфантильності» надає наступне визначення: «Особистісний інфантилізм – це своєрідна девіація психічного і особистісного розвитку, а також прояв поведінкової активності індивіда, що проявляється в неадекватній хронологічному віку прихильності до дитячих зразків поведінки, бачення і оцінювання навколишньої дійсності і свого місця і ролі в ній» [3].

Інфантилізм залежно від контексту вживання даного терміну може бути медичною ознакою патології або самою патологією, в психіатрії може бути розтлумачений, як порушення процесу розвитку, соціалізації та індивідуалізації, а також в психології, як якісна характеристика поведінки людини в соціумі, спілкування та життя людини загалом.

Причини розвитку інфантилізму з точки зору психології. Ці причини знаходять у помилках виховання, таких як гіперпротекція, гіпопротекція, тотальний контроль та авторитарний метод виховання.

Гіперпротекція (або гіперопіка) – надмірне опікування дітей, що проявляється в бажанні батьків оточити дитину підвищеною увагою, захистити її від різних небезпек, навіть якщо таких не передбачається, постійно утримувати дитину коло себе.

Гіпопротекція – вид виховання дітей, який передбачає байдужість, відсутність зацікавленості з боку батьків життям та потребами дитини. Тут має місце емоційне відторгнення дитини, холодні стосунки, що проявляються в надмірній вибагливості до дитини з метою покращити її.

Тотальний контроль – ненормоване обмеження свободи дитини, наприклад, свободи самовираження.

Авторитарний метод виховання – метод, в якому батьки віддають перевагу контролю. Цей спосіб виховання іноді пов'язують з агресивно-командним впливом батьків. Авторитарні батьки намагаються з раннього віку прищепити дитині страх і дисципліну [3].

За період 2022-2023 навчального року у рамках написання курсового проекту було проведено емпіричне дослідження, яке складалося з двох етапів:

- Тестування на визначення психологічного віку вибірки на базі підприємства;
- Опитування цієї ж вибірки на предмет зустрічі з факторами розвитку інфантилізму.

Вибірка на базі підприємства, виходячи з результатів дослідження, дала не зовсім очікуваний результат, а саме: виявлено, що більшість інфантильних співробітників займають підлеглі посади, а більшість психологічно зрілих – керуючі.

Також в ході досліджень вдалось виявити той факт, що існує пряма залежність між кількістю та якістю чинників інфантильності та їх наслідків, а серед переліку чинників вдалося виділити найбільш значущий, яким є гіперопіка.

Незважаючи на те, що професійна діяльність є показником зрілості, не всі співробітники психічно зрілі люди. А саме: 12 з 30 людей.

Література

1. Москаленко О.В. До проблеми дослідження психологічної зрілості. *Журнал науковий огляд №4.* 2021. 63 с.

2. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків, 2009. 672 с.

3. Форманюк Ю.В. Особливості мислення юнаків з ознаками інфантильності. Одеса, 2011. 132 с.

СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ: ФАКТОРИ ВИНИКНЕННЯ ТА ЗВ'ЯЗОК З ВИКОРИСТАННЯМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Садовник К. С.
студентка 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Гудімова А.Х.**
доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія,
доцент кафедри соціальної психології ФПСР

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною нашого життя. Дослідження показують, що люди, які проводять багато часу в соцмережах, частіше страждають від депресії, тривожності та інших психічних розладів. Одним із можливих наслідків проведення багато часу в соцмережах є соціальна ізоляція. Люди, які проводять більше часу в соцмережах, можуть почуватись менш зв'язаними з реальним світом та людьми навколо себе. Вони можуть забувати про соціальні взаємодії та відчувати себе відокремленими від своєї спільноти.

Соціальна ізоляція – це поняття, яке використовують нині у багатьох країнах для того, щоб охарактеризувати сучасні форми соціальних перешкод. Вільсон, автор «Справді знедолені» (1987) та «Коли робота зникає» (1996), вважає, що соціальна ізоляція являє собою «відсутність контакту або тривалої взаємодії з окремими особами та інституціями, які представляють основне суспільство». Ізоляція обмежує доступ мешканців мікрорайону до роботи, зразків для наслідування, політичного впливу, ресурсів та інших важливих організацій та установ. Примітно, що ізоляція сусідів пов'язана з ослабленням формального та неформального соціального контролю та зростанням злочинності та насильства [1].

Існують інші тлумачення цього терміна: соціальна ізоляція. Лівінг вважає, що соціальна ізоляція впливає на значну частину людей похилого віку і описує її як «життя без товариства, низький рівень соціальних контактів, слабку соціальну підтримку, відчуття відокремленості від інших, тобто бути аутсайдером, ізольованим і страждаючим від самотності» [2].

Узагальнюючи, соціальна ізоляція – це процес відокремлення людини від соціальної взаємодії з іншими людьми. Це може статися з різних причин, таких як віддаленість від суспільства, хвороба, в'язниця, насильство, емоційна або психічна ізольованість тощо. Соціальна ізоляція може мати різні наслідки, а також фактори соціальної ізоляції – тобто, це ті причини, які призводять до такого стану.

Можна виділити такі основні фактори соціальної ізоляції:

1. Фізичні обмеження.
2. Емоційна або психічна ізольованість.
3. Низький рівень регулювання мотивації.
4. Особистісна невизначеність.

5. Насильство.
6. Розлучення.
7. Соціальна фобія.
8. Вік.
9. Міграція.
10. Війна, кризові ситуації.
11. Вплив соціальних мереж.

Вплив соціальних мереж на соціальну ізольованість людини є однією із найактуальніших проблем сьогодення, и саме тому в даній статті цьому фактору надається найбільше значення.

Соціальні мережі можуть стати причиною соціальної ізоляції для людей, особливо якщо вони стають залежними від них. На перший погляд здається, що соціальні мережі забезпечують зв'язок з більшою кількістю людей, але насправді це може бути просто ілюзією. Оскільки люди можуть проводити багато часу в онлайн-спілкуванні з друзями та знайомими, але це не замінює реального спілкування в житті.

Крім того, занадто велика кількість часу, витраченого на соціальні мережі, може призвести до ізоляції від реального світу. Люди можуть відчувати, що їх життя не настільки цікаве, як у інших користувачів соціальних мереж, і це може призвести до відчуття неповноцінності.

Отже, соціальні мережі можуть призвести до того, що люди стають менш соціально адаптованими. Оскільки вони звикли до віртуального спілкування, вони можуть мати складнощі зі спілкуванням з людьми в реальному житті. Це може призвести до відчуття віддаленості та соціальної ізоляції [3].

Сучасні науковці визначають як позитивні, так і негативні аспекти використання соціальних медіа, які можуть впливати на емоційний стан людини. Незважаючи на те, що віртуальна взаємодія в соціальних мережах не має

тих же психологічних переваг, як особистий контакт, є багато способів, якими вона може бути корисною для збереження зв'язку та підтримки емоційного благополуччя особи. Численні дослідження підтверджують міцний зв'язок між надмірним використанням соціальних мереж і підвищеним ризиком розвитку депресії, тривоги, відчуття самотності, заподіяння шкоди самому собі та навіть думок про самогубство.

Загалом, використання соціальних медіа може мати як позитивний, так і негативний вплив на емоційний стан людини. Важливо забезпечувати збалансований підхід до використання соціальних медіа, здійснювати самоконтроль, контролювати свій час, бути свідомим споживачем і використовувати соціальні медіа з розумінням їх впливу на психологічне благополуччя.

Література

1. Graif C., Lungeanu A., Yetter A. M. Neighborhood isolation in Chicago: Violent crime effects on structural isolation and homophily in inter-neighborhood commuting networks. *Social Networks.* 2017. Vol. 51. P. 40–59. URL: https://doi.org/10.1016/j.socnet.2017.01.007.

2. Risk factors for social isolation in post-hospitalized older adults / D. Nagarajan та ін. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2020. Vol. 88. P. 104036. URL: https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104036.

3. Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N. et al. Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychol.* 2020. Vol. 8. P. 56. URL: https://doi.org/10.1186/s40359-020-00421-5

РЕФЛЕКСІЯ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Сокур С.Є.
студентка 3 курса першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Базика Е.Л.**
К.психол.н., доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Дослідження рівня рефлексивності є актуальним у сучасному світі, оскільки рефлексія допомагає людям розуміти себе, розвивати особистість та досягати психологічного благополуччя. Це поняття є ключовим для розуміння психічного функціонування та розвитку людини. Розвиток рефлексивних навичок має практичне застосування в освіті та професійній діяльності, допомагає фахівцям працювати з клієнтами та пацієнтами та підвищує якість життя. Рефлексія – це процес, що допомагає людині розуміти себе, аналізувати власні дії та мислення.

У ході дослідження було розглянуто дві методики. Методика дослідження вимірювання рівня рефлексивності А. В. Карпова включає опитувальник та тест на рефлексію для визначення розвиненості здатності до рефлексії у людини. Під час дослідження необхідно швидко відповідати на твердження, вказуючи цифру від 1 до 7 в залежності від рівня згоди з кожним з них. Відповіді не мають бути довго продуманими, і не існує правильних чи неправильних відповідей [1].

Методика розвитку рефлексивності використовується для визначення рівня розвитку рефлексивної діяльності людини. Методика діагностики рефлексивності використовує опитування та інтроспективні індикатори для визначення рівня розвитку рефлексивності. Рефлексивність відображає інтегративну психічну реальність та включає

два модуси: рефлексію у процесуальному статусі та рефлектування як психічний стан. Для інтерпретації результатів використовуються три категорії: високий, середній та низький рівень розвитку рефлексивності [2].

Ситуативна рефлексія є ключовою в розвитку соціальної компетентності та полягає в здатності до свідомого аналізу та адаптації до обставин, які змінюються, що вимагає ефективного процесу прийняття рішень та обмірковування діяльності [2].

Ретроспективна та перспективна рефлексія – важливі процеси для особистісного розвитку. Для вимірювання рівня перспективної рефлексії можна використовувати тест-опитувальник, який показав свою валідність [2].

Рефлексивність є важливим елементом психологічної компетентності. Студенти часто мають низький рівень рефлексивних вмінь, тому необхідно покращувати систему професійної підготовки практичних психологів. Програми підвищення рівня рефлексивності можуть допомогти студентам підвищити ефективність та якість роботи.

Друга методика оцінки рівня розвитку рефлексивності є простою та ефективною у використанні, що робить її доступною для дослідників та фахівців із різних галузей. Опитувальник із двома варіантами відповідей дає змогу швидко та зручно зібрати необхідну інформацію про рівень рефлексивності, яка потім може бути використана для подальшого аналізу. За допомогою даної методики можна легко виділити особистості з різними рівнями розвитку рефлексивності, що дозволяє зробити індивідуальний підхід до планування роботи з кожною з них. Таким чином, ця методика є важливим інструментом для дослідження та розвитку рефлексивних умінь у різних групах населення і має наукову обґрунтованість, що підтверджена результатами різних наукових досліджень.

Дослідження показало, що значна більшість студентів І-ІІ курсів мають низький рівень розвитку рефлексивності, що може обмежити їхню професійну конкурентоспроможність у майбутньому. На жаль, навчальні програми не забезпечують необхідний розвиток рефлексивних умінь. Без внесення змін у методи та структуру навчання, важко досягти середнього рівня розвитку рефлексивності серед майбутніх психологів. Отже, є потреба в оновленні підходів до професійної підготовки, щоб забезпечити якісну підготовку майбутніх практичних психологів з високим рівнем рефлексивних умінь.

Студенти розвивають свої рефлексивні навички протягом навчання, але не достатньо швидко для професійної майстерності у майбутній роботі психолога. Щоб досягти необхідного рівня розвитку, потрібні зміни в методах та структурі професійної підготовки. Розвинена рефлексивність допомагає індивідуумам усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, розвивати компетенції та працювати над проблемами. Розвивати її можна шляхом самокерування, аналізу помилок та досвіду та залученням експертів.

Рефлексивність – ключ до самореалізації та професійного розвитку. Вона допомагає аналізувати цінності та принципи, розвивати потенціал та адаптуватися до змін. Рефлексивність психолога – це система внутрішньої та зовнішньої рефлексії, яка дозволяє об’єктивно оцінювати власну поведінку та діяльність. Рівень розвитку рефлексивності є унікальним для кожної особистості та може бути підвищений спеціальними методами.

Висновки. Результати показали, що розвиток рефлексивних здібностей сприяє покращенню самовідчуття та розвитку особистості. Методи, такі як самоаналіз, зворотний зв’язок та медитація можуть бути використані

для розвитку рефлексивних здібностей. Рекомендується розробка спеціальних програм для розвитку рефлексивної здатності у вищих навчальних закладах із метою поліпшення професійної діяльності та психологічного благополуччя особистості.

Література

1. Карпов А.В. Рефлексивність як психологічна властивість та методика її діагностики. *Психологічний журнал*. 2003. Т. 24. № 5. С. 45-57.

2. Носко Л. А. Емпіричне дослідження рефлексивності студентів-психологів. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН, України, м. Київ, 2019.

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЕПОХУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Соловйова А.А.
студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Гудімова А.Х.**
доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія,
доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Людська ідентичність формується на основі таких атрибутів, як приналежність до спільнот (місцевих, професійних, етнічних, релігійних, політичних, або в силу соціальних категорій (таких як раса, стать, клас, політична приналежність) чи міжособистісних відносин (таких як подружжя, рідний брат, батько, друг, сусід). Все це формує наше реальне-Я.

Але це все про реальну ідентичність у реальному житті. У час Інтернету люди наче формують другу

ідентичність, яка є реальною лише у соціальних мережах. Мережеве-Я визначається як основний, відмітний і більш-менш стійкий набір соціальних зв'язків (наприклад, «ми досягаємо високих успіхів»). Ці атрибути дозволяють людям розвивати або приєднуватися до мереж, які можуть виходити за межі певних контекстів і адаптуватися до змін, оскільки мережі окремих людей часто відображають свободу волі та мають більш-менш мінливі межі та переносимість.

Ця тенденція спостерігається з середини XX століття і продовжується у XXI. Реальне-Я, як і мережеве-Я, змінюється з часом, набуваючи та втрачаючи риси, завдяки новим соціальним місцям і стосункам [1].

Люди завжди намагаються визначати та відшукати власну приналежність: етнічну, культурну, релігійну, соціальну, що дає змогу дати відповідь на питання «хто я?». Специфіка людської життєдіяльності в інформаційному суспільстві проявляється у кризовому стані ідентичності [2], тому необхідним є розгляд основних проблем ідентифікації, які з'являються в результаті втрати особистістю своїх колишніх смисложиттєвих орієнтирів і ціннісних установок.

Кажуть, що людина з часом змінюється, і через деякий час наче перестає бути тією людиною, якою вона була, або, можливо, взагалі не є собою. Це відображає звернення до психологічної точки зору, згідно з якою люди по суті є свідомістю. Але бачення себе як мережі вимагає іншого погляду. Мережеве-Я є мінливим, але водночас і постійним. Деякі риси стають актуальними по-новому. Деякі можуть перестати бути актуальними в сьогоденні, залишаючись частиною власної історії. Цілісність особистості є ширшою за особисту пам'ять і свідомість.

Висновки: У час соціальних мереж існує проблема формування власної ідентичності. На нашу особистість наче нарощується «каркас», який ми намагаємося видати за

реальність. Необхідно чітко відслідковувати момент втрати власного-Я, щоб не перетворитися у тінь Мережевого-Я.

Література

1. Дзьобань О. П. Зародження концептуальних підходів до розуміння сутності і специфіки інформаційного суспільства. *Вісник Національного університету «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого.* Сер. Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2013. С. 3-14.

2. Степико М.Т. Українська ідентичність у глобалізованому світі: монографія. Харків: Майдан, 2020. 258 с.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НАПОВЕДІНКУ ЛЮДИНИ

Сухомлінова Ю. О.
студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої світи, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Базика Є.Л**
К.психол.н., доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Засоби масової інформації, такі як телевізор, радіо, газети, журнали та інтернет, відіграють важливу роль у формуванні наших уявлень про світ навколо нас. Це стосується не тільки фактів, які ми дізнаємося через засоби масової інформації, але й того, які ідеї, цінності та стереотипи вони передають.

Засоби масової інформації можуть формувати наш світогляд, впливаючи на наші думки та переконання. Наприклад, якщо ми дивимося новини, які передають лише негативні ситуації, то це може створити в нас враження, що

світ навколо нас є небезпечним і напруженим. На жаль, такий ефект може призвести до поширення стереотипів та дискримінації.

Засоби масової інформації можуть також впливати на наші емоції. Один із таких факторів – це контекст повідомлення. Інформація, що передається в ефірі, може бути сприйнята по-різному залежно від того, який контекст оточує повідомлення. Наприклад, те ж саме повідомлення про насильство може бути сприйняте інакше в різних контекстах, наприклад, в кінострічці про супергероїв або в новинах про злочин.

Також, тип повідомлення відграє важливу роль у впливі на аудиторію. Деякі типи повідомлень, наприклад, реклама, можуть бути сприйняті аудиторією як нав'язливі або неправдиві, що знижує їх ефективність. З іншого боку, повідомлення, які містять історії з реального життя або з якими аудиторія може легко ідентифікуватись, можуть бути більшефективними.

Окрім того, ефективність впливу засобів масової інформації залежить від аудиторії, до якої воно адресоване. Різні групи людей можуть реагувати на інформацію по-різному, залежно від своїх вікових, культурних, соціальних та інших характеристик. Наприклад, підлітки можуть бути більш вразливі до повідомлень про насильство та агресію, а дорослiша аудиторія може бути більш схильна вірити інформації, яка підтверджує їх власні переконання.

Засоби масової інформації можуть впливати на наші політичні погляди та поведінку. Зокрема, під час виборів або інших політичних подій, масова інформація може впливати на утворення громадської думки та визначення стратегії виборців. Засоби масової інформації можуть також впливати на політичні дії громадян, наприклад, змінювати їхнє ставлення до певних проблем або приводити до зміни поведінки в громадських заходах.

Таким чином, ефективність впливу засобів масової інформації на поведінку людини залежить від багатьох факторів. По-перше, важливо враховувати контекст, у якому повідомлення передається. Наприклад, повідомлення, яке стосується серйозної теми, може мати більший вплив на аудиторію в часи кризи, ніж у звичайний день. Також важливо враховувати культурні, соціальні та індивідуальні відмінності аудиторії.

По-друге, важливо враховувати тип повідомлення. Наприклад, реклама, яка часто містить нереальні обіцянки та емоційно збуджує, може мати більший вплив на аудиторію, ніж повідомлення, яке передає лише факти. Також важливо враховувати спосіб подання повідомлення – чи є воно детальним, інформативним та логічним, чи, навпаки, емоційним тазмістовним.

По-третє, ефективність впливу засобів масової інформації залежить від аудиторії, до якої воно адресоване. Важливо враховувати соціально-демографічні характеристики аудиторії, такі як вік, стать, освіта, доходи та інтереси. Наприклад, підлітки можуть бути більш вразливі до негативного впливу засобів масової інформації на їхню самооцінку та ставлення до власного тіла.

Варто зазначити, що вплив засобів масової інформації на поведінку людини є складним та багатогранним явищем, а його ефективність залежить від багатьох факторів. Наприклад, тип медіаконтенту та його вплив на конкретну аудиторію може бути різним.

Крім того, реакція на засоби масової інформації може залежати від культурних, соціальних та індивідуальних факторів.

Отже, вплив засобів масової інформації на поведінку людини є складним явищем, яке варто досліджувати. Це може допомогти людям розуміти, як медіаконтент впливає

на їхнє життя та поведінку, і розвивати стратегії для зменшення його негативних ефектів.

Література

1. Лизанчук В. Психологія мас-медіа: підручник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка.2015. 420 с.

2. Коваль А. Ш. Психологічні аспекти впливу засобів масової інформації на свідомість громадян. URL: http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-4-fundamentalni-ta-prikladni-psikho-istorichni-doslidzhennya-v-zagalnij-sotsialnij-ta-etnichnij-psikhologiji/90-koval-a-sh-m-odesa-psikhologichni-aspekti-vplivu-zasobiv-masovoji-informatsiji-na-svidomist- gromadyan

3. Медіапсихологія**:** на перетині інформаційного та освітнього прос**т**орів: **м**онографія / за наук. ред. Л. А. Найдьонової, Н. І. Череповської; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2014. 348 с.

4. Різун В. Теорія масової комунікації: підруч. для студ. Київ: Просвіта, 2008. 260 с.

5. Вплив засобів масової інформації: психологічні особливості. URL: https://osvita.ua/vnz/reports/journalism/22585/

ВПЛИВ САМООЦІНКИ ТА ВПЕВНЕНОСТІ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ

Федорова К. М
студентка 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Гудімова А. Х.**
доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія,
доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Досить часто сучасні науковці пов'язують самооцінку з мотиваційною сферою особистості. Мотивація є похідним від самооцінки конструктом, який впливає на досягнення успіху у процесі діяльності. При цьому надзвичайно важливо, щоб самооцінка була адекватною, адже її рівень тісно пов'язаний із задоволеністю чи незадоволеністю людиною собою, своєю поведінкою та діями, що є наслідком досягнення успіху або потерпання поразки. Саме чергування досягнень і невдач поступово формують і трансформують самооцінку особистості, яка виражається у її спрямованості діяльності.

Як правило, кожна особистість у процесі своєї життєдіяльності прагне досягти результатів, котрі узгоджуються з її самооцінкою і сприяють її зміцненню. А основою будь-якої діяльності виступає мотивація досягнення успіху.

На думку В. Завірюхи, в основі мотивації досягнень у процесі навчальної діяльності полягають емоційні переживання особистості, які тісно пов'язані з соціальним прийняттям власних успіхів. При цьому мотив досягнення не є стійким утворенням і діє у взаємодії з ситуативними факторами і компонентами особистості, до яких належать самооцінка і впевненість у собі. Від рівня впевненості в успіху залежить мотивація діяльності: чим вищий рівень впевненості, тим більше зусиль буде докладено і, як наслідок, мотивація досягнення буде вищою [1].

Як базова психологічна структура, самооцінка може служити мотиватором для досягнення академічного успіху. Вона виступає мотиваційним фактором, який може викликати та підтримувати ефективну навчальну поведінку [2].

Саме у процесі навчання в учнів спостерігається розвиток мотивації досягнення успіху. Поступово цей мотив стає стійким і починає домінувати над мотивом уникнення

невдач, цим самим прискорюючи особистісний розвиток учня. Тут можемо знову спостерігати важливість адекватної самооцінки і впевненості у собі, адже вони дають змогу ставити перед собою реальні задачі і брати на себе відповідальність за їх виконання відповідно до своїх можливостей [1].

На думку А. Робрес і Н. Мояно, академічні досягнення учнів залежать від низки когнітивних і не когнітивних факторів і їх податливості, яка покращується на основі мотивації, нормальної самооцінки. Тому в процесі навчання важливо використовувати форми роботи, що сприяють інтеграції мотивації і самооцінки [3].

Це підтверджують результати дослідження У. Чжао: нормальна самооцінка позитивно впливає на активність участі підлітків у навчанні, особливо шляхом самоефективності. Також дослідження показало, що робота над показниками впевненості в собі й самооцінки підвищує залученість до навчання. Учні, відчуваючи більш сприйняту соціальну підтримку, демонстрували вищий рівень самоефективності, а їхня успішність у навчанні ставала вищою. Доведено, що самооцінка, впевненість у собі, самоефективність і активна соціальна підтримка є ключовими факторами, які слід розглядати цілісно з метою підвищення їхньої успішності [2].

Таким чином, на мотивацію досягнення успіху впливають самооцінка і впевненість у собі, які залежать від визнання можливостей учня значущими йому людьми і самоприйняття. Адекватна самооцінка і впевненість у собі дають людині змогу не лише ефективніше навчатися, а й орієнтуватися у соціальному середовищі і ставити реальні цілі. Основою мотивації досягнень у процесі навчальної діяльності є самооцінювання, пов’язане з прийняттям успіхів, які досягаються. Загалом успішність у навчанні залежить від навичок планування власної діяльності, уміння

постановки цілей і побудови стратегій, обраних моделей поведінки, попереднього суб'єктивного досвіду, емоційних реакцій тощо.

Література

1. Завірюха В. В. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. № 18. С. 72-82.

2. Zhao Y. Self-Esteem and Academic Engagement Among Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Educational Psychology*. 2021. URL: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.690828/full.

3. Robres A. Q. Self-Esteem and Motivation for Learning in Academic Achievement. *Sustainability: The Challenges of the 2020-2030s for Quality Education.* 2020. Vol. 12. P. 57-68.

МОДЕЛІ СОЦІАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ СТУДЕНТІВ В ІНТЕРНЕТІ

Хмельниченко С.Р.
студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Гудімова А.Х.**
доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія, доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Актуальність дослідження визначається тим, що в останні роки посилилось значення Інтернет-спілкування – починаючи з 2020 року, спілкування через COVID-19 майже повністю змістилось у простір віртуального світу. Вивчення «онлайн-спілкування» набуло ще більшої актуальності у цих обставинах обставин. З розвитком психологічного знання створювалися різні погляди та ідеї, архіви психології поповнюються щоразу новими концепціями, які утворюють, у свою чергу, психологічні школи, що з різних точок зору розглядають психіку людини. Процес спілкування не оминула доля чисельності наукових дефініцій, які пояснюють процес обміну й отримання інформації з різних боків.

У «Психологічному словнику» спілкування визначається двома способами, одне з них – «складний, багатоплановий процес установлення та розвитку контактів між людьми, який породжується потребами в спільній діяльності; містить у собі обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття та розуміння партнера у спілкуванні» [4, с. 492].

Не всі види комунікації є спілкуванням, але будь-яке спілкування є приватним видом комунікації. Виходячи з цього, А. В. Курова у посібнику «Психологія спілкування» визначає спілкування як «особливий вид комунікації, специфічний для високорозвинутих живих істот, у тому числі для людини». У той самий час, комунікація – це «зв'язок, взаємодія двох систем, в процесі якої від однієї системи до іншої передається сигнал, який несе інформацію» [3, с. 7].

В історичному аспекті виокремлюють три основні підходи до вивчення моделі соціального спілкування: інформаційний (орієнтований на передачу та прийняття інформації), реляційний (що акцентує взаємозумовленість

спілкування та взаємовідносин); інтеракційний (спрямований на дослідження інтеракції).

Вивченням віртуального спілкування займалися вчені у різних областях психологічного, суспільного знання – вітчизняні (українські) й зарубіжні дослідники. Основними векторами емпіричних досліджень є з'ясування особливостей впливу віртуальної комунікації на розвиток особистості (С. Б. Цимбаленко, P. Wallace та ін.), виокремлення специфічних характеристик цього феномену (Т. В. Карабин, Н. А. Лукіна, S. Turkle та ін.), використання мультимедійних засобів спілкування в освітньому процесі (Ю. І. Машбиць, М. Л. Смульсон та ін.). Починають досліджуватись питання Інтернет-активності підлітків (О.В. Зінченко, Т. Г. Веретенко, М. А. Снітко, С. Б. Цимбаленко та ін.) [2].

А. Х. Гудімова-Коброслі у статті «Надмірна залученість у віртуальну комунікацію як предиктор порушення психологічного благополуччя підлітків» виявляє співвідношення залежності від соціальних мереж та сімейним комфортом підлітка: можливість висловлювати свої думки, почуття і незалежність підлітків мають негативний зв'язок зі зловживанням онлайн-спілкуванням. Турбота батьків та повага автономії підлітків здатні знижувати мотивацію до частого та надмірного використання соцмереж. У той же час, байдужість батьків або надмірна турбота та конформізм призводять до патологічної залученості підлітків у віртуальну комунікацію [1].

С. Бірні та П. Хорват у праці «Psychological Predictors of Internet Social Communication» підтвердили значення теорії соціальних мереж у тому сенсі, що соціальне онлайн-спілкування, мабуть, доповнювало або розширювало традиційну соціальну поведінку, а не було компенсаторним

засобом для сором'язливих і соціально тривожних людей [5].

Висновки: дослідження спілкування в Інтернеті, його феноменів, явищ, впливу на користувача досі залишається актуальним. В останні часи площина віртуального світу розвивається й набуває великого значення для людства, замінюючи старі форми спілкування. З часом тенденції змінюються, як і розвиток новітніх моделей соціального спілкування, які були б придатні для сучасного комунікативного процесу. У науковців досі залишаються області, які потребують подальшого дослідження.

Література

1. Гудімова-Коброслі А.Х. Надмірна залученість у віртуальну комунікацію як предиктор порушення психологічного благополуччя підлітків. *Соціально-психологічні проблеми суспільства: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Київ, 2020. С. 145-147.

2. Зінченко О.В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2015. № 29. С. 251-265.

3. Курова А. В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА. Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.

4. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

5. Sarah A. Birnie, Peter Horvath Psychological Predictors of Internet Social Communication. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2002. Vol.7 (4). DOI: https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2002.tb00154.x

ВИЯВЛЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Цуркан Г.О.
студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Кононенко О. І.**
д.психол. н., професор,
завідувач кафедри соціальної психології ФПСР

Актуальність теми даної роботи обмежується низкою труднощів формування професійної спрямованості особистості в процесі здобуття вищої освіти. Перша проблема полягає в тому, що в державних стандартах не враховано професійне спрямування освіти, тому педагоги не орієнтовані на формування професійного спрямування особистості здобувача вищої освіти. По-друге проблема професійного самовизначення носить фундаментальний характер, тому що вона є частиною загальної проблеми життєвого становлення особистості.

Професійне самовизначення в педагогіці розглядають як процес самопізнання та об'єктивної оцінки особистістю своїх психологічних особливостей, здібностей, можливостей та порівняння наявних професійних якостей із вимогами, що необхідні для опанування певною професійною діяльністю, яка охоплює вибір професії, навчального закладу та пошуку місця роботи.

Сучасне суспільство висуває високі вимоги до майбутнього спеціаліста: уміння нестандартно мислити, знаходити оптимальні рішення, аналізувати, проводити рефлексію власних дій, співвідносити їх з метою діяльності, мати глибокі, стійкі знання та уміння їх застосовувати у професійній діяльності. Сформована професійна

компетентність вказує на рівень психологічної готовності до професійної діяльності. Вона надає стійкості молодому фахівцю для успішної адаптації та соціалізації до умов професійної діяльності. На формування психологічної готовності до професійної діяльності впливають наступні чинники: налагоджена система методів та цілей в системі професійної освіти; засвоєння професійних знань та умінь; залучення студентів до проходження навчальної та виробничої практики, у ході яких формуються потреби, цінності, інтереси та мотиви здобуття значимих сучасних знань та вмінь [3].

Навчальна діяльність, яка мотивована зовнішніми мотивами, не передбачає метою оволодіння змістом навчального предмету, така навчальна діяльність є метою досягнення інших цілей: отримання гарної оцінки, диплому, стипендії, схвалення, визнання товаришів, викладачів, підкорення вимогам навчального закладу. У такому випадку навчальний матеріал, навчальні дисципліни для студента не є внутрішньо прийнятими, а зміст навчання не є особистою цінністю. Отож ми не можемо говорити про повноцінний розвиток особистості та становлення професіонала.

Професійну спрямованість розглядають як властивість особистості, що характеризує ставлення людини до обраної спеціальності і здійснює вплив на підготовку та успішність професійної діяльності, без якої неможливе професійне становлення особистості майбутнього спеціаліста.

Т. Є. Тітова визначила, що високий рівень професійної спрямованості змістовно виражається у домінуванні гуманістичної та прагматичної тенденції. У таких людей досить високий рівень саморегуляції і переважають такі регулятивні властивості, як гнучкість та планування. Вона виявила пряму залежність рівня професійної спрямованості від рівня саморегуляції (чим нижче показники саморегуляції, тим нижче і професійна спрямованість) [5].

Ф.М. Подшивайлов виявив, що для студентів-психологів найбільше емоційне задоволення приносить спілкування, допомога людям і комфорт, а найменше – боротьба, краса та пізнання. Також він помітив наступну тенденцію: більшість студентів має середній рівень адаптивності, проте протягом навчання рівень адаптивності не зростає, а навпаки, у деяких студентів-психологів знижується [4].

Висновки. Формування професійної спрямованості є дуже широким і складним процесом. Необхідно створити педагогічне середовище для формування в учня постійного позитивного ставлення до професії. У сучасній ситуації швидкий розвиток професійної освіти зумовлений постійними вимогами професійної освіти та постійного вдосконалення, подальша розробка зазначеної проблеми набуває все більшого значення. Її правильне вирішення залежить від спільних зусиль педагога і психолога в період профорієнтаційної роботи у школі та в процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах.

Література

1. Гавриловська К. П., Литвак О. Й. Мотиви вибору професії студентами хелперських спеціальностей. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019 р., № 4, Т. 1. С.108-113.

2. Гуцан Л.А. Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення у контексті подолання кризи ринку праці. *Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення у контексті подолання кризи ринку праці: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції* (1 грудня 2015 р., м. Київ) / уклад. : Л.М. Капченко та ін. - К. : ІПК ДСЗУ, 2015. С.104-110.

3. Кононенко О.І., Гужанова Т.С., Федорик В.В., Кушнір Л.О., Ортікова Н.В. Професійна компетентність як

показник психологічної готовності студента до професійної діяльності. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)».* 2023. № 8(26) 2023. С. 418-428.

4. Подшивайлов Ф.М. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога: автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2015. 20 с.

5. Тітова Т.Є. Особливості професійної спрямованості студентів-психологів з

6. різним рівнем саморегуляції *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15) .С. 146-147.

Підсекція
ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОЦЕС ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У БОЙОВИХ МЕДИКІВ ТА МЕТОДИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Близнюк Є.О.
Студентка 2 курсу спеціальності 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Ворнікова Л. К.**
ст. викладач кафедри диференціальної і спеціальної психології, ФПСР

Тема емоційного вигорання під час війни торкається різні категорії людей в незалежності від їх віку, статусу та професії. Розглядаючи чинники, які впливають на процес вигорання - ділимо людей на групи, в яких виділяємо особливу - бойові медики.

Початок повномасштабного вторгнення детермінував проблему емоційного вигорання у військовослужбовців та учасників бойових дій. Наразі тема психічного здоров'я військових набула більшого значення та стала більш розвиненою. Але через відсутність налаштованої системи психологічної підтримки та наявну велику кількість стрес-факторів – тема вигорання постає все частіше.

Синдром емоційного вигорання – це складне структурно-динамічне утворення, яке формується в процесі професійної діяльності та є негативним ефектом професіоналізації та визначається як процес поступової

втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої відстороненості та зниження задоволення виконанням роботи. Це явище, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги. У літературі як синонім синдрому емоційного вигорання, використовується термін "синдром психічного вигорання».

Бойові медики, як окрема група людей в темі емоційного вигорання, мають певну схильність до накопичення негативних емоцій та втоми через велику кількість стресових ситуацій, зумовлених збройним конфліктом. Також, беремо до уваги, що люди, сфера роботи яких є «людина - людина» більш схильні до виникнення синдрому вигорання і навіть у цивільному житті медичні працівники відносяться до особливої «групи ризику». В діяльності бойового медика зібрані стрес-фактори як роботи медичного працівника, так і роботи військовослужбовця, що вдвічі ускладнює та пришвидшує процес вигорання. Одним з основних чинників, який зумовлює емоційне вигорання серед бойових медиків, є тривалий та інтенсивний стрес, пов'язаний з роботою в умовах бойових дій. Стресові ситуації вимагають швидкої та ефективної реакції, а також роботи під тиском часу. До інших чинників також відносимо фізичне навантаження та відсутність сну, високу інтенсивність роботи, часті втрати(людське життя), прийняття факту готовності до смерті.

Стабільність є, і ця стабільність - у нестабільності. Так само як і більшість військовослужбовців, військові медики не мають стабільності, постійної дислокації та, зазвичай, мають проблеми із наявністю належних ресурсів та умов праці.

Коли вимоги тривалий час переважають над ресурсами, у людини порушується стан рівноваги, що неминуче призводить до емоційного вигорання. Організм людини реагує на хронічний стрес за допомогою активації гормональної системи стресу, зокрема, виділенням кортизолу та інших гормонів. Під вливом постійного стресу центральна нервова система стає більш вразливою, що несе за собою певні наслідки для організму, зокрема : порушення роботи серцево-судинної, імунної, репродуктивної систем та розвиток різноманітних психічних захворювань, таких як депресія, тривожність, психосоматичні розлади, безсоння, ПТСР та інші.

Наслідки емоційного вигорання можуть впливати на професійну діяльність медиків, що є загрозою як для них самих, так і для людей з якими вони працюють. Відсутність мотивації, знижений рівень концентрації, фізичне виснаження, зменшення продуктивності роботи, депресивний або панічний стан, збудливість, роздратованість та подразливість – є симптомами психічного вигорання, що стають на заваді професійній діяльності та порушують психічний стан людини.

Відсутність в Україні налагодженої системи психологічної підтримки військовослужбовців, в число яких входять бойові медики, не дає можливості попередити синдром емоційного вигорання шляхом пропрацювань можливих ризиків до їх появи та проблем, що вже виникли. Враховуючи, що психічне вигорання набагато легше попередити, ніж потім його лікувати, військових медиків, як і всіх військовослужбовців в цілому, необхідно забезпечувати належною підтримкою та навчати ефективним стратегіям саморегуляції та зняття стресу.

На мою думку, в Україні вкрай важливо налаштувати програми психологічної допомоги всім категоріям військовослужбовців, а також окремі програми для бойових

медиків, що супроводжатимуть їх як до бойових завдань, так і певний час після.

За приклад візьмемо досвід інших країн та їх оптимізацію системи психологічної підтримки: в Канаді організація «The Tema Conter Memorial Trust» надає психологічну допомогу бойовим медикам та іншим працівникам служби порятунку, які можуть страждати від емоційного вигорання. Вони також проводять навчальні програми та конференції зі стресостійкості для працівників служби порятунку. У Нідерландах медичні організації надають спеціалізовані послуги для бойових медиків, які можуть страждати від емоційного вигорання. Вони також проводять навчальні програми з методів самодопомоги та стратегій управління стресом. Саме у такий спосіб можна забезпечити індивідуалізований підхід до зниження рівня вразливості таргетної групи.

Попередження емоційного вигорання є важливим аспектом в роботі бойових медиків, враховуючи, що вони відносяться до особливої «групи ризику», а система надання психологічної допомоги має включати в себе роботу зі стресостійкістю та методами управління стресом, тренінги з психологічної самодопомоги, психологічну підтримку та доступ до своєчасних консультацій за запитом. Разом з тим, важливим є також розвиток культури прийняття психологічної допомоги, що є складовою досягнення потрібного результату та залежить безпосередньо від об'єкта прийняття цієї допомоги.

Психологічна підтримка людей, що кожного дня рятують життя на передовій суттєво вплине на результати дій та розвиток системи надання допомоги як для медичної сфери, так і психологічної.

Література:

1. Features Of Emotional Burnout Syndrome In Health Care Workers T. M. Draga, O. P. Myaluk, I. Ya. Krynytska

Municipal institution «City Clinical Hospital No. 10» Odesa Rivne Basic Medical College I. Horbachevsky Ternopil State Medical University

2. Г.А. Макарова. Синдром емоційного вигорання. Питання соціального забезпечення, 2005. №8. С. 11-21.

3. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced urnout. Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99–113.

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ

Жилич Н. Р.
студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальність 053 «Психологія»
Керівник: **Кременчуцька М. К.**
к. психол. н., доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології, ФПСР

Актуальність дослідження визначається важливістю в контексті сучасного світу, де люди зіштовхуються з різними життєвими труднощами та стресовими ситуаціями. Розуміння того, як індивідуальні особливості людини впливають на її психологічні механізми захисту, може допомогти підвищити ефективність психотерапевтичних підходів, забезпечити психічне здоров’я та підтримку людей у складних життєвих ситуаціях.

Психологічні механізми захисту є невід’ємною складовою психіки кожної людини. Вони допомагають захистити нас від негативних впливів зовнішнього світу, знизити рівень стресу та адаптуватися до нових життєвих обставин. Проте, як показують дослідження, індивідуальні

особливості людини можуть суттєво впливати на її психологічні механізми захисту.

Слід розуміти, що погляди на розуміння психологічних захистів у різних авторів різняться, а деякі можна назвати протилежними. За одним з найбільш поширених визначень, психологічний захист представляє собою систему регуляторних механізмів, спрямованих на видалення чи зменшення до мінімуму негативних, травмуючих особистість хвилювань, пов'язаних з внутрішніми конфліктами, станами тривоги та дискомфорту. В той же час, метою стратегій психологічної захисту можна вважати прагнення до зниження емоційної напруженості та запобігання дезорганізації поведінки.

Сам же психологічний захист є невід'ємною частиною нашого життя, оскільки кожна людина прагне зберегти свою особистість у безпеці і ліквідувати будь-яку причину дискомфорту: подію, емоції, почуття; зняти емоційну напругу, з якою особистість не може впоратися.

Слід розуміти, що кожна людина є унікальним продуктом, а значить вплив індивідуальних особливостей на механізми захисту не буде рівномірним і сталим.

Зважаючи на це, інструменти для механізмів психологічних захистів, підбираються в залежності від особливостей самого індивіда та його ефективності. При цьому потрібно враховувати, що важливим є баланс, при якому використання механізмів психологічного захисту не повинен завдати шкоди, тому і існує тонка грань між негативними та позитивними сторонами застосування психологічного захисту.

Одним з найпоширеніших психологічних механізмів захисту є заперечення. Цей механізм допомагає людині не приймати і не сприймати негативну інформацію або події, які можуть спричинити стрес.

Інші психологічні механізми захисту, такі як раціоналізація, регресія, компенсація та інші, також можуть бути впливовані індивідуальними особливостями людини. Наприклад, люди з високим рівнем емоційної стабільності можуть використовувати раціоналізацію для зменшення стресу, тоді як люди з низьким рівнем емоційної стабільності можуть використовувати регресію для повернення до більш безпечного стану.

Вважаємо за необхідне зазначити, що агресія як спосіб психологічного захисту в даний час стає однією з найбільш актуальних. За допомогою агресії індивід прагне врівноважити свій емоційний стан. Хтось бачить агресію в такій поведінці людини, яка містить загрозу або завдає шкоди іншим; інші люди схильні вважати, що агресія повинна включати прагнення образити. Особливого значення приділяється соціальним детермінантам агресії, прояву деструктивної агресії.

Наприклад, людина може використовувати агресію, якщо вона відчуває страх або викликану страхом тривогу, також агресія може бути реакцією на пережитий травматичний досвід або відчуття безпорадності.

Окрім того, у зоні безпосереднього збройного конфлікту, індивідуальні особливості характеризуються різноманітністю, різною тривалістю і періодичністю і мають певні особливості. Тривожність, психічна напруженість можуть бути передумовою формування агресивності, як інтегральної якості особистості.

Відзначаємо, що сама по собі агресивність може бути захистом від психотравмуючої ситуації. Проте різні прояви агресивної поведінки особистості, що визначаються її індивідуальними типологічними особливостями можуть безпосередньо проявлятися і у захисних механізмах.

Таким чином, індивідуальні особливості людини можуть суттєво впливати на спосіб, яким вона використовує

психологічні механізми захисту. Розуміння цього впливу може допомогти психологам і терапевтам в розробці більш ефективних стратегій психотерапії для різних типів пацієнтів. Також, люди можуть використовувати ці знання для самопізнання та розвитку, щоб краще зрозуміти себе та свій спосіб реагувати на стресові ситуації. Такі механізми, як агресія, можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для самої людини та її оточення. Важливо, щоб людина розуміла свої механізми захисту та вміла керувати ними, вибираючи більш ефективні та конструктивні стратегії реагування на стресові ситуації.

Література

1. Кременчуцька М. К. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід). Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. С. 36-57.

2. Кременчуцька М. К. Динаміка самозмін особистості в процесі коуч-сесій. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин,* 23 квітня 2020р.: Матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції / за ред. Д. С. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В. 2020. С. 35-38.

3. Меленчук Н. І., Прокопенко К. О. Психологічний захист осіб із різним рівнем агресивності. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. 2021. № 1. С. 25 -31.

РЕБЕФІНГ ЯК МЕТОД РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ІНДИВІДА

Козій В.О.
студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Кременчуцька М. К.**
к. психол. н., доцент кафедри диференціальної та спеціальної психології ФПСР

Проблема регуляції психічної діяльності належить до числа фундаментальних проблем психології. Це пов'язано з тим, що під час взаємодії з навколишнім світом людина безперервно стикається із ситуацією вибору різних способів реалізації своєї активності залежно від поставлених цілей, індивідуальних особливостей та умов навколишньої дійсності, особливостей людей, які взаємодіють із нею. У ситуації вибору зменшення невизначеності можливо лише засобами регуляції, а в разі психологічної регуляції - засобами саморегуляції в тому сенсі, що людина сама досліджує ситуацію, програмує свою активність, контролює, і коригує результати.

Місце і роль психічної саморегуляції в житті людини досить очевидні, якщо взяти до уваги, що практично все життя є нескінченною безліччю форм діяльності, вчинків, актів спілкування та інших видів цілеспрямованої активності. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат будь-якого акту довільної активності. Саморегуляція цілеспрямованої активності виступає як найзагальніша та найсуттєвіша функція цілісної психіки людини, у процесах саморегуляції реалізується єдність психіки в усьому багатстві умовно

виокремлених її окремих рівнів, сторін, можливостей, функцій, процесів, здібностей і т.п.

У цьому контексті найменш вивченою галуззю психічної саморегуляції є саморегуляція психічних станів. Незважаючи на значну кількість досліджень у галузі фізіології та психології емоційних станів, проблемам емоційного життя людини, вивченню зовнішніх чинників, що прямо або побічно впливають на емоції та почуття конкретного індивіда, приділяють явно недостатньо уваги (Г. Сельє, Х. Ліндеман, Р. Сапольскі, С. Гроф).

Тому дослідження дихальних психотехнік у роботі з регуляцією емоційними станами індивіда як засобу і методу регуляції їхнього емоційного самопочуття, зміцнення психічного здоров'я, є однією з актуальних проблем психології.

Мета нашого дослідження полягала в тому, щоб дослідити вплив дихальних психотехнік (ребефінг) на гармонізацію емоційних станів індивіда та на підставі вивчення емоційної сфери виявити найефективніші засоби та методи регуляції їхніх емоційних станів.

У результаті ми отримаємо методичний матеріал щодо регуляції емоційної сфери людини, який можна використовувати в роботі кабінетів психологічного розвантаження та в діяльності практичних психологів.

Література

1. Кременчуцька М. К. Методи роботи з тривогою і страхом в сучасних умовах в Україні. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві*: Збірник матеріалів ІІ міжнародної наук. практ. інтернет-конф., м. Одеса, ОНУ імені І.І.Мечникова, 19-22 листопада 2021 р. Одеса: ОНУ, 2021. С.30-32.

2. Кременчуцька М. К., Добриніна І. В. Динаміка самозмін особистості в процесі коуч-сесій. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин, 23 квітня 2020р.*: Матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції / за ред. Д. С. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2020. С. 35-38.

3. Leonard Orr, Sandra Ray. Rebirthing in New Age. Trafford Publishing, 4 Dec 2007. 290 pages.

4. Stanislav Grof. Psychology of the Future: Lessons from Modern Consciousness Research. State University of New York Press, 20 July 2000. 345 pages.

5. Sisson C.P. Inner Adventures. Auckland, New Zealand. Total Press Ltd. 1996.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Колотуша А. Є.
студентка 4 курсу першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти спеціальність 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Коваль Г. Ш.**
к. психол. н., доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології, ФПСР

Екстремальна ситуація впливає на звичний спосіб життя, змінює його. Людська психіка, що зазнала шокуючих зовнішніх проявів, реагує миттєво та незворотньо. Численні події та новинні програми, з якими нині щодня стикаються жителі України, мають кардинальну силу, яка загрожує повсюдно, завдаючи певний вплив безпосередньо на психічні стани людей. Емоційні стани людини в

екстремальних ситуаціях дуже часто бувають дестабілізаційними та набувають інших реагувань, інших способів захисту, інших значень і сенсів.

Аналіз наукової літератури демонструє, що проблема емоційних станів в екстремальних умовах залишається однією з найскладніших, однозначно не вирішених, суперечливих проблем у сучасній психологічній науці. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення емоційних станів особистості з урахуванням специфіки екстремальних умов.

Емоційне життя людей становилось об'єктом роздумів ще з давніх часів, та розвивалось у динаміці з історичною плинністю і зміною соціокультурних, релігійних, економічних і політичних засад.

Такі філософи як Сократ, Платон, Арістотель, Епікур вже з Античного часу намагались поступово, слідуючи за різноманітністю хронологічних змін, віднайти відповідь, що ж таке «емоція», що втілюють у собі «пристрасті людської душі». Ф. Аквінський, Ф. Шилер, Р. Декарт наряду з багатьма філософськими течіями намагались звести воєдино два протилежні полюси, духовного і тілесного. А вже з часів Просвітництва можна прослідити ідею відходу від «божественного» пояснення людини, та приближення до емпіричного і раціонального погляду на світ в цілому [1]. Саме так, із опорою на ретроспективні уявлення і знання, наука все ширше заглиблювалась у феномен емоцій з нейробіологічного дискурсу.

Сучасна психологічна наука дозволяє досліджувати емоційну сферу з різних теоретичних підходів: детерміністські теорії емоцій (Джемс – Ланге, Кенон – Бард та інші); когнітивні теорії емоцій (С. Шехтер, Дж. Сінгер та інші); функціональні теорії емоцій (Ф. Крюгер, Е. Дафі та інші); диференційні теорії базових емоцій (Р. Плучик, С.

Томкінс та інші); еклектичні теорії емоцій (П. Екман, Д. Мацумото та інші).

На сьогоднішній день більшість вчених визначають емоції як біологічно обґрунтовані психологічні стани, що виникають у результаті нейрофізіологічних змін, пов'язані з думками, почуттями, поведінковими реакціями та ступенем задоволення чи страждання. На даний момент виділяють і три складові рівні проживання емоцій: фізіологічний, суб'єктивний, експресивний.

Психофізіологічним наслідком виникнення емоцій є емоційні стани. Як об'єкт вивчення, вони індивідуальні, багатомірні, варіативні, і часто не піддаються рефлексії. Емоційні стани визначають, в основному, загальну сторону поведінки та психічної діяльності людини, як відповідь на певне явище, подію, ситуацію.

До основних форм емоційних станів прийнято відносити настрій, як загальний емоційний фон; афект, як тимчасове спонтанне внутрішнє реагування; стрес, у сенсі адаптаційного процесу; дистрес, як стан довгострокової психічної напруги; та фрустрацію, що виникає внаслідок перешкод до задоволення потреб.

Одна з найсучасніших моделей емоцій, EQuator, пропонує чотири базові класи емоційних станів: страх, гнів, смуток, радість. Цю модель підтвердили нещодавні дослідження вчених університету Глазго. Вони довели, що різниця між гнівом і огидою, і навіть переляком і здивуванням має соціальну основу.

Завдяки емоціям та емоційним станам люди здійснюють пристосування до мінливих умов соціуму. Адже життєвий шлях людини в соціумі пронизаний різноманітністю подій, і на жаль, не винятком є і твердження, що чимала кількість зовнішнього життя насичена негативними впливами, або сприймаються такими, або ж дійсно мають травматичний характер.

Події з негативним забарвленням багато в чому впливають на формування подальшої особистісної історії людини і не найкраще позначаються на її психічному та фізичному здоров'ї. Екстремальні умови, у цьому сенсі, зазвичай характеризуються саме підвищеним рівнем емоційної напруги і загальною нестабільністю психічного реагування.

До основних емоційних станів під час екстремальних умов відносять: афект, страх, паніку, тривогу, стрес, дистрес, фрустрацію, апатію.

Афект – це короткочасний емоційний стан, що характеризується високим ступенем збудження. Фізіологія афекту пов'язана з активністю нервової системи та гормональними змінами. Афект зазвичай визначають як швидку, інтенсивну і часто неусвідомлювану реакцію на зовнішні стимули чи внутрішні переживання, що відбувається без участі своєчасного логічного осмислення. Процес появи афекту починається зі сприйняття стимулів, які можуть бути як зовнішніми (наприклад, пряма загроза, небезпека, звуки тощо), так і внутрішніми (наприклад, спогади).

Страх – це ланцюгова реакція в мозку, яка починається зі стресора, реального або уявного, і закінчується викидом хімічних речовин, які викликають прискорене серцебиття, прискорене дихання і наповнюють м'язи енергією (ця реакція також відома як реакція «бий або біжи»).

Наслідком спонтанного та нездоланого страху стає паніка. Паніка – це неочікувана інтенсивна реакція на страх або тривогу, яка виникає раптово і має фізичні та психічні прояви. Цей стан характеризується сильними відчуттями страху, дискомфорту, безпорадності та втрати контролю над ситуацією. Як правило, з’являється переживання людиною загостреного страху та боязкості у зв’язку з наявністю

загроз фізичного, морального, психологічного і економічного характерів. Загально прийнято пов’язувати стан паніки із недостатнім розумінням подій, що провокують розвиток занепокоєння, із інформаційною невизначеністю та ефектом «емоційного зараження».

Тривога – це емоційний стан, який супроводжується внутрішнім дискомфортом та певними фізіологічними реакціями. Вона може виникати внаслідок сприйняття загрози, неспокою, невизначеності, неуважності або невпевненості. Тривога може мати різні рівні та варіюватися від легкої тривоги до інтенсивної, яка може значно обмежувати діяльність людини. Стан тривоги розрізняють на два типи: фізіологічний та патологічний [4]. Перша пов’язана із необхідністю організму до мобілізації і адаптації к певним зовнішнім або внутрішнім проявам (саме ця тривога характерна для етапу адаптації до змін при стресі). При інтенсивній фізіологічній тривозі по відношенню до ситуації, що її спричинила, вона набуває нового статусу – патологічна тривога. Таку тривогу від тривоги фізіологічної відрізняє тривалість за часом (понад 4 тижнів), де доречним буде говорити вже про дистрес.

Стрес – реакція організму на будь-який фізичний чи психологічний тиск, який спричиняє зміну звичного стану. Стрес має безпосередній вплив на загальну стабільність цілісного стану людини, запускаючи трифазну відповідь організму задля адаптації.

Дистрес – це негативний емоційний стан, що супроводжується довготривалими і затяжними негативними відчуттями, часто цей стан визначають як затяжний у часі стрес. Зазвичай він спричинений різними факторами, такими як фізичний чи емоційний тиск, надзвичайні і екстремальні умови, втрата близької людини тощо. Дистрес може мати серйозний вплив на загальний стан здоров'я людини, і в деяких випадках здатен призвести до розвитку

різних психічних недугів, таких як депресія, генералізований тривожний розлад, серцево-судинні захворювання та інші [2].

Фрустрація – емоційний стан людини, який виникає внаслідок перешкод у досягненні поставленої мети або задоволення потреб. Така реакція викликана або зовнішніми обставинами або внутрішніми факторами, такими як недостатній самоконтроль, низька самооцінка, страх, тривога тощо. Вона може мати як короткостроковий, так і довгостроковий вплив на загальний психічний стан людини. Як наслідок фрустрації, людина може відчувати підвищену дратівливість, агресію, безпорадність. Організм зазнає змін через втому, часом безсоння, погіршується концентрація та продуктивність. У деяких випадках людина може відчувати головний біль і напруження в м'язах.

Апатія – це стан емоційного «відключення», який може супроводжуватися відчуттям втоми, безнадійності та втрати мотивації, втратою всілякого інтересу до людей і подій, зниженням енергійності, сонливістю або навпаки безсонням, а у важких випадках суїцидальними думками. Людина, що перебуває в стані апатії, може відчувати відчуженість від своєї дійсності та від себе самої Апатію, як показник психологічного виснаження, характеризують як безвихідне смирення із встановленими ситуацією положеннями [3].

Певні сучасні підходи емоційних станів в екстремальних умовах, які можна сформувати у загальний перелік, мають під собою різноплановість огляду емоцій як окремих явищ. Наприклад, в рамках психофізіологічного підходу, який зосереджує увагу на фізіологічних процесах, досліджуються такі зміни як рівень адреналіну та інших гормонів, зміни в роботі серцево-судинної системи тощо. Когнітивний підхід вивчає способи, як люди сприймають та інтерпретують екстремальні умови, як ці сприйняття

впливають на їх емоційний стан та як вони реагують на події, які поведінкові стратегії обирають у подоланні небезпеки або фруструючих емоцій і т.д. Нейробіологічний підхід, який зосереджується на вивченні фізіологічних процесів, що відбуваються безпосередньо в мозку та нервовій системі, у момент, коли наступає надзвичайна подія. В рамках нейробіології досліджується вплив гормонів, нейротрансмітерів, структур мозку та інших факторів, формуючих ті чи інші емоційні стани. Соціокультурний підхід, який вивчає вплив культурних та соціальних факторів на емоційні стани в екстремальних умовах. Аналізуються певні загальні критерії, як соціальні норми, стереотипні колективні або індивідуальні поведінкові реакції, а також культурні цінності і ідеологічні засади, у якості впливу на емоційні стани людини. Теорія стресу також досліджує вплив певних екстремальних факторів на емоційний стан людини, їхні наслідки для здоров'я та розробляє методи стрес-менеджменту та ін.

Література

1. Банькевич Г.А. Витоки емоцій (екскурс в античність): соціокомунікаційний аспект. No 13 (2018): *Серія "Соціальні комунікації"*. с. 5-8.

2. Руденко Я. С. Розкриття емоції страху в умовах війни в Україні. In *The 11 th International scientific and practical conference "Modern directions of scientific research development"(April 20-22, 2022) BoScience Publisher, Chicago,* USA. 2022. 440 p. (p. 273).

3. Усенко С. Г., Бойко А. О., Федченко К. А. Як впливає війна на психічний стан людини? *In The 4th International scientific and practical conference "Discussion and development of modern scientific research". Helsinki, Finland. International Science Group.* 2022. с. 218.

4. Ягупова Ю. В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса.* 2(14). 2022. 174-177.

ЗРІЛИЙ ВІК У ПЕРІОДИЗАЦІЯХ РІЗНИХ АВТОРІВ

Кула В.О.
Студентка 4-го курсу спеціальності 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Ворнікова Л. К.**
ст. викладач кафедри диференціальної і спеціальної психології, ФПСР

На сьогоднішній день, на жаль, не існує єдиної загальноприйнятої класифікації вікових періодів розвитку людини, хоча в різні часи робилися численні спроби створення вікової періодизації. Внаслідок цього з'явилося безліч різних класифікацій, а єдиної класифікації так і не було створено. Разом з тим можна відзначити і наявність загальних тенденцій у різних вікових періодизаціях, а також близькість деяких із них між собою.

У класифікації Дж. Біррена (Birren, 1964) вирізняються вісім фаз життєвого розвитку людини:

— перша фаза - дитинство, що охоплює період до 2 років;
— друга фаза – передшкільний вік, від 2 до 5 років;
— третя фаза - дитинство, 5-12 років;
— четверта фаза – юність, 12-17 років;
— п'ята фаза - рання дорослість, 17-25 років;
— шоста фаза – зрілість, 25-50 років;
— сьома фаза - пізня зрілість, 50-75 років;
— восьма фаза - старість, від 75 років і далі.

На думку Б. Г. Ананьєва, недоліком цієї класифікації і те, що не витримується єдиний принцип диференціації. Виділення другої фази (передшкільний вік) відбувається за віковим критерієм, як у інших випадках, а, по социально-педагогическому ознакою. Зауважимо, що таке змішування критеріїв вікової періодизації характерне не тільки для класифікації Дж. Біррена, але є досить поширеним явищем (наприклад, Bromley D., 1966; Люблінська А., 1959). Провівши багатоаспектний аналіз різних підходів до вікової періодизації, Д. І. Фельдштейн, так само як і Б. Г. Ананьєв, звертає увагу на не коректність побудови періодизації розвитку, коли в її основі лежать різні принципи диференціації – за віком (немовляцтво, дитинство) і за родом діяльності (дошкільний, шкільний).

У класифікації Д. Бромлея (Bromley D., 1966) виділяються п'ять циклів розвитку: внутрішньоутробний, дитинство, юність, дорослість, старість. У цьому кожен цикл своєю чергою підрозділяється кілька стадій.

Цикл «дитинство» охоплює три стадії: дитинство (від народження до 18 місяців), дошкільне дитинство (від 18 місяців до 5 років), раннє шкільне дитинство (від 5 до 11-13 років).

Цикл «юність» поділяється на дві стадії: старше шкільне дитинство (від 11 до 15 років), пізня юність (від 15 до 21 року).

Цикл «дорослість» складається з трьох стадій: рання дорослість (від 21 до 25 років), середня дорослість (від 25 до 40 років), пізня дорослість (від 40 до 55 років).

Як особлива перехідна стадія виділяється передпенсійний вік (від 55 до 65 років). Цикл «старість» починається від 65 років і включає також три стадії: відставка (від 65 років), старий вік (від 70 років), третя стадія, що позначається як фініш, по суті включає в себе період старечих хвороб і вмирання.

У класифікації Е. Еріксона виділяються такі вікові етапи, стадії психосоціального розвитку:

— від народження до 1 року (немовля, або орально-сенсорна стадія);

— від 1 до 3 років (раннє дитинство, або м'язово-анальна стадія);

— від 3 до 6 років (вік гри, або локомоторно-генітальна стадія);

— від 6 до 12 років (шкільний вік, або латентна стадія);

— від 12 до 19 років (підлітковий та юнацький вік);

— від 20 до 25 років (рання зрілість);

— від 26 до 64 років (середня зрілість);

— від 65 років (пізня зрілість).

В одній з поширених сучасних міжнародних класифікацій (Квінн В., 2000) виділяються такі вікові етапи: дитячий вік:

— від народження до 3 років;

— раннє дитинство - від 3 до 6 років;

— дитинство - від 6 до 12 років;

— підлітковий (юнацький) вік - від 12 до 18 років;

— молодість - від 18 до 40 років;

— зрілий вік - від 40 до 65 років;

— літній вік - від 65 років.

У сучасному фундаментальному виданні з психології розвитку Р. Крайг (Craig G., 1996, 2000) наводиться періодизація хоч і близька до вищевказаної, але не збігається з нею повністю. Тут виділяються такі вікові етапи:

— дитячий вік - від народження до 2 років,

— раннє дитинство - від 2 до 6 років,

— середнє дитинство - від 6 до 12 років,

— підлітковий та юнацький вік - від 12 до 19 років,

— рання дорослість - від 20 до 40 років,

— середня дорослість - від 40 до 60 років,

— пізня дорослість - від 60 років і далі.

Істотне значення насправді мають і чинники зовсім іншого порядку: соціоекономічний статус, освітній рівень, специфіка професійної діяльності та багато інших. У зв'язку з цим у сучасній психології розвитку дедалі більше стверджується думка (Крайг Р., 2000), що точно вказати межі стадій розвитку дорослих досить важко, якщо це взагалі можливо.

Література:

1. Виготський Л. С. Зібрання творів у 6 т.: Педагогіка, 1984.
2. Квінн В. Прикладна психологія, 2000.
3. Hartman N. Teleologisches Denken. Berlin, 1951.
4. Stern W. Die menschliche Personlichkeit. 1923.

ФОТОТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ.

Кульчицький О. І.

Студент 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: **Кременчуцька М. К.**

к. психол. н., доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР

Фототерапією називають терапевтичне і коригувальне використання фотографії, її використання для вирішення психологічних проблем, а також розвитку і гармонізації особистості. Він може передбачати як роботу з готовими фотографіями, так і створення оригінальних авторських знімків. Основним змістом фототерапії, таким чином, є

створення і / або сприйняття клієнтом фотографічних зображень, доповнених їх обговоренням і різними видами творчої діяльності. Розвивається і цілющий ефект, що виявляється при сприйнятті або створенні фотографій, може проявлятися і в повсякденному житті людей, Однак фототерапія обов'язково включає в себе спілкування з фахівцем (психологом, психотерапевтом). Представники різних психотерапевтичних шкіл і напрямків можуть мати різні підходи до процесу фототерапії: деякі акцентують увагу на роботі з картинками відповідно до психоаналітичної традиції; інші зосереджуються на навчанні навичках та розвитку навичок; треті заохочують клієнта зміцнювати за допомогою фотозйомки відносини з людьми і предметами, що їх оточують і т.д.

Ми дійшли до висновку, що фотографія поєднує в собі безліч форм творчої діяльності, які можуть бути використані в ході занять в різних варіантах і комбінаціях, надаючи багатогранне цілюще, гармонізуюче і розвиваюче вплив на учасників. Але важко визначити остаточно заздалегідь, як фотографія буде «підходити» конкретному клієнту або групі, чи забезпечить вона більший терапевтичний або розвиваючий ефект, ніж будь-який інший інструмент або матеріал. Не менш складно оцінити, як довго клієнт або група будуть зберігати свій інтерес до фотографії. Ефективність фотозйомки як лікувального, коригувального і розвиваючого інструменту багато в чому залежить від того, наскільки вона відповідає мінливим потребам клієнта або групи і умов роботи. Позитивні результати використання фотозйомки можуть бути посилені здатністю фахівця виявляти ці потреби і швидко реагувати на них, варіювати прийоми і засоби роботи.

В своєму дослідженні ми припустили, що емоційний інтелект можна розвинути за допомогою арттерапевтичного тренінгу фототерапії, що знайшло своє підтвердження.

Отримані дані дозволили правильно узагальнити ряд тренінгів з фототерапії, що дозволило знизити рівень тривожності у випробовуваних шляхом їх взаємодії один з одним, можливості побачити себе з боку на фотографіях і за допомогою емоційних реакцій членів групи, підвищити рівень їх емоційного інтелекту, що дозволить їм в майбутньому легше помічати і управляти своїми емоціями, розпізнавати і розуміти емоції інших людей, мати емпатію і легше взаємодіяти.

Література

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Зб. наук. праць. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. –№ 3 (29). – С. 40-47.

2. Кременчуцька М. К. Місце фотографічних образів у візуальному конструюванні картини світу особистості. Наука і освіта. № 9/СУХ. 2012. С. 119-122.

3. Титаренко О. І. Використання арт-терапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу. Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти: [Електронний ресурс]. URL: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf. (Дата звернення: 21.04.2023)

ОСОБЛИВОСТІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ.

Медвєдєва О. Г.
студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальність 053 «Психологія»
Керівник: **Кременчуцька М. К.**
к. психол. н., доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР

Вивчення сутності людини та змісту його життєвого шляху, дає підставу визначити екзистенційну кризу як актуальне питання сучасних досліджень.

Найбільш цікавими є цінності екзистенційного направлення – це зміст життя, відкритість хвилюванню, індивідуальна свобода, усвідомлений вибір, відповідальність, духовний зріст, тощо.

Вчені характеризують екзистенційну кризу як поворотний пункт на життєвому шляху, втрату змісту, ідентичності, автентичності, а також як потенційну можливість піднятися до більш високого рівня буття.

В розвитку людини, ця криза має культурно-історичні детермінанти та характеризується особливими хвилюваннями.

Найбільш цікавим здається розглянути зміст життя як фундаментальну проблему екзистенційної кризи в контексті життєвих стратегій на завершальному етапі існування людини.

Літня людина знаходиться не тільки на етапі інволюційного фізіологічного процесу, але й проявлення вищих цінностей – духовності, мудрості, відчуття цілісності свого «Я». Людина осмислює свій життєвий досвід в оцінці минулих років та трансформує його в розвиток духовності, яка формує суб’єктивні відповіді на екзистенційні питання.

Центральною проблемою для похилого віку є підведення висновків щодо років життя, що минули та їх змісту, що вказує на проблему екзистенційної кризи як основної для цього вікового періоду.

Через це, знання та розуміння психологічних особливостей змісту екзистенційної кризи представляє безсумнівну важливість для практики, а саме пошуку нових джерел активності для формування змістів на фоні прожитого життя, а також допомагає людині зробити життя більш повним та справжнім та розкрити в собі нові можливості.

Крім того, в зв'язку зі збільшенням тривалості життя людини, суттєво зросла необхідність збереження активного життя в похилому віці, для чого потрібно подолання екзистенційної кризи, що допомагає людям знайти зміст, надає відчуття своєї власної свободи, допомагає прийняти відповідальність за себе та своє життя, відчути унікальність та неповторність свого внутрішнього світу , більш глибоко зрозуміти себе як особистість, навчитися взаємодії з іншими людьми, не втрачаючи своєї незалежності, та звільнитися від полону беззмістовності. В цьому контексті розглядаються такі питання, як вплив періодів кризи та формування факторів старіння (припинення трудової діяльності, звуження звичайного кола спілкування та таке інше), адаптація до нових зовнішніх умов, зниження інтелектуальних можливостей.

Ми припустили, що існують різноманітності в уяві про зміст життя у чоловіків та жінок похилого віку. Результати досліджень підтвердили наші пропущення.

Також було виявлено, що найбільш високими показниками « життєвої стійкості» є: шлюб (одружений/одружена); сім'я (проживання в сім'ї); наявність роботи; вища освіта; відносно молодий вік до 66 років у чоловіків.

Найбільш низькими показниками « життєвої стійкості», що впливають на виникнення екзистенційної кризи, є: відсутність шлюбу (неодружений/вдівець); мешкає один/одна, без сім'ї; середня освіта; вік більш ніж 66 років у жінок.

Практичне значення цього дослідження в тому, що застосування наших методів дозволяє адекватно оцінити ступень виразності (прояви) екзистенційного напруження в похилому віці.

Литература

1. Кременчуцька М. К. Творча активність як форма вікової адаптації людей похилого віку. *Проблеми загальної та педагогічної психології.* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т.XV, част. 1 К., «ГНОЗІС» , 2013. С. 142-150.

2. Кременчуцька М. К. Екзистенціальні переживання в літньому віці. Наука і освіта. 2013. № 7/CYXI. С. 48-52.

3. Кременчуцька М. К. Психологічні проблеми людей літнього віку. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2014. № 2 (23). С. 143-148.

4. Михальська С. А. Психологічні особливості людей похилого віку. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 23. С. 425-434.

СОЦІАЛЬНІ ПОТРЯСІННЯ ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ТА ТРАНСФОРМАЦІЇ СМИСЛО-ЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ

Одінець М.О
1 курс магістратури, 053 Психологія, ФПСР
Керівник: **Коваль Г.Ш.**
к.психол.н., доцент кафедри диференціальної та спеціальної психології, ФПСР

На сьогоднішній день актуальність вивчення соціальних потрясінь та їх наслідків не викликає сумнівів. Можна впевнено стверджувати, що немає жодного покоління в історії цивілізації, яке минуло соціальні потрясіння того чи іншого масштабу. Метаморфози, перебудови та катаклізми, що супроводжують функціонування соціуму в глобальному масштабі, є тригерами соціальних потрясінь і підтверджують їхню неперебornість.

У психологічній науці також існують фундаментальні дослідження витоків, підстав і смислів уявлень про соціальні потрясіння. Тим не менш, наявні дані потребують уточнення та оновлення існуючих підходів з метою превенції та корекції «людських» наслідків цього явища.

З погляду соціологів, соціальні потрясіння – це великі соціальні зміни, що відбуваються за короткий проміжок години: Кризи - політичні чи економічні; революції; війни; теракти та інше. Політологи розглядають соціальні потрясіння як політичні події, які спричиняють значну нестабільність у суспільстві та впливають на діяльність політичних структур та процесі.

Психологи розглядають соціальні потрясіння як ситуації, які викликають та супроводжуються здебільшого негативними емоціями та почуттями, тобто соціальні

потрясіння – це ситуації, для яких характерні тривога, страха, втрата стабільності, невпевненість у собі та завтрашньому дні. Негативним забарвленням таких подій є поява у людей почуття опасності та загрози, що, у свою чергу, впливає на їх поведінку та психічний стан [3].

Соціальні потрясіння завжди виступають чинником для формування та трансформації сенсожитевих орієнтацій. У психологічній науці сенсожитеві орієнтації вивчаються з погляду різноманітних підходів.

Смисложиттєві орієнтації розглядаються як: складні соціальнопсихологічні утворення, які спричинені життєвими взаємовідносинами між людьми; детермінанти напряму з межами самореалізації; наслідок (підсумок) визначення життєвих цілей згідно з певною системою цінностей, пов'язаних із ідеєю самореалізації, яка конкретизується у життєвих планах та стратегіях. Найбільш концентрованим виявом особистості, її смисложиттєвих орієнтацій є феномен смислу життя.

Засновник психоаналізу З. Фрейд відносився до сенсу життя таким чином: «…коли хтось постійно думає про сенс життя, він хворий. Філософство з приводу сенсу життя – лише сприятлива форма сублімації». Принцип задоволення, з його точки зору, базується на бажанні людини отримувати задоволення, при цьому уникати страждань. Таким чином визначається основний сенс життєвого пошуку [3].

На думку А. Адлера, існують три фундаментальних життєвих завдання, які можна розглядати як сенс життя: робота, кохання, соціальна взаємодія. Науковець стверджував, що сенс життя виступає як особистісна структура, що формується в ранньому дитинстві і залишається неусвідомленою більшу частину життя [1].

З точки зору аналітичної психології К. Юнга, сенс життя пов'язаний зі становленням культурних та духовний

цілей, бажання досягти їх - це обов'язкова умова душевного спокою.

Теорії Адлера і Юнга мають як спільне, так і розбіжності. Але сходяться в головному: людина є активним, вільним і відповідальним суб'єктом, вирішуючим проблеми власного життя. Надалі ця точка зору, намічена в глибинної психології, була прийнята такими екзистенційними психологами, як С. Мадді, Дж. Бьюдженталя та інші [4].

Засновникк логотерапії, австрійський психіатр В. Франкл, у своїй теорії особистості розглядав три основні прагнення людини: свобода волі, воля до сенсу та сенс життя. На думку дослідника, люди мають «свободу» завдяки двом характеристикам: «здатності до самотрансценденції та можливості вийти за межі самого себе, піднятися над ситуацією, подивитись на собі збоку». Свобода, по В. Франклу, нерозривно пов'язана з відповідальністю, передусім – за правильне знаходження та реалізацію сенсу своєї життя [2].

Представник гуманістичної психології, К. Роджерс, стверджував про необхідність освідомлення особистісного сенсу власної поведінки для здорового психологічного розвитку.

Таким чином, поняття «соціальні потрясіння» ще не набуло вичерпного визначення. Людина, яка переживає соціальні потрясіння, так чи інакше виявляється психологічно залучена до цієї ситуації: як її ініціатор, жертва чи очевидець. Це одначає, що соціальні потрясіння є одним із елементів трансформації смисло-життєвих орієнтацій людини. У межах діяльнісного підходу можна стверджувати, що перебудова потреб і спонукань, переоцінка цінностей та пошук смислів – це невід'ємні процеси психічного розвитку, тригером яких є зазначений феномен.

До можливих перспектив дослідження можна віднести аналіз трансформацій смисло-життєвих орієнтацій в період глобальних соціальних потрясінь.

Література:

1. Адлер А. Нариси з індивідуальної психології. Когіто-Центр, 2002. 220 с.

2. Франкл В. Людина у пошуках сенсу. М: Прогрес, 1990.

3. Фрейд З.: З іншого боку принципу задоволення. Тотем та табу. «Я» та «Воно». Незадоволеність культурою. Клуб сімейного дозвілля, 2012. 480 с.

4. Юнг К. Г.. Архетип і символ. М: Ренесанс 1991. 304 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ З ЯКИМИ СТИКАЄТЬСЯ ЖІНКА У ЧАСИ СЬОГОДЕННЯ

Пальжок В.М.
студентка 1-го курсу бакалавра
спеціальності 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Ворнікова Л.К.**
ст. викладач кафедри диференціальної і спеціальної психології, ФПСР

Жінка і війна… Про це не можна говорити без хвилювання. Мати, любляча дружина, турботлива сестра чи кохана – вона нарівні з чоловіком рішуче і відважно стала на захист Батьківщини в грізні роки воєнного лихоліття. Тема жінки і війни є однією з самих малодосліджених в сучасній літературі. І це зовсім не випадкове: битви і ратні подвиги споконвіку вважалися долею чоловічою. Жінкам

призначалося інше: берегти домівку, виховувати дітей, а ще - чекати чоловіків, що йшли на війну. Образ жінки несе з собою тепло і затишок, ніжність і спокій а, головне, він несе з собою любов, без якої немислимо для людини щастя. Саме за любов і щастя повинні битися справжні чоловіки, і саме необхідність захисту будинку, жінок і дітей здатна хоч би частково виправдати війну.

Коли приходить війна, то не має значення хто ти. Ти можеш бути жінкою, чоловіком або дитиною. Війна не щадить нікого, тому в ній бере участь все населення, а також люди різного віку.

Сучасні військові дії, які проходять в світі, також не оминають жінок. Не завжди за власним бажанням доводиться воювати. Іноді такий вибір зумовлений бажанням захищати своїх дітей, свій будинок, своє місто і свою державу.

Останнім часом у війну втягуються ні в чому не винні люди. А дуже часто доля просто не залишає жінці вибору і їй доводиться вирушати в бій, захищати грудьми своїх дітей і людей похилого віку, а іноді жертвувати собою, заради перемоги над ворогом.

Жінка на війні грає не менш важливу роль, ніж чоловік. Жінка може бути не тільки медичною сестрою або лікарем. На її плечі лягають ширші обов’язки.

Багато жінок здатні на подвиги нарівні з чоловіками. Історія знає чимало розповідей з часів Другої світової війни, коли жінки ціною власного життя розстрілювали цілі роти німців, підбивали танки супротивників і визволяли з полону солдатів.

За офіційними цифрами, загальна чисельність жінок, які брали участь у бойових діях становила 800000, а понад 150 тис. жінок були нагороджені бойовими орденами і медалями.

Ніхто й ніколи не рахував кількість жінок, які були мобілізовані та доброволиць, які пішли на фронт. Невідомі цифри кількості поранених, контужених й тих, хто стали інвалідами.

Льотчиці, танкістки, розвідниці, партизанки, зв'язківки, водійки автомашин і тракторів, телефоністки, кулеметниці, комірниці, бібліотекарки, кухарки, лікарки та медсестри.

Жінки замінили чоловіків на фабриках, заводах, полях. Вони взяли на себе всі далеко не «жіночі» справи: воювали й вбивали, рили окопи, працювали на лісозаготівлях, у шахтах, гасили пожежі, вирощували врожаї.

А ще - вони відправляли рідних на фронт, виходжували поранених, виступали з концертами на передовій і, навіть, в такі важкі часи народжували, вигодовували та навчали дітей. Своїми листами на фронт надихали чоловіків на подвиги й підтримували в них віру у перемогу.

На захист рідної землі у часи ВВВ стали 127 тис. жінок з України. Жінки боролися у партизанських загонах, антифашистському підпіллі. 27 жінкам, які народилися в Україні, присвоєно звання Героя Радянського Союзу.

Жінки, які були на фронті, спростували поширену думку, що у війни не жіноче обличчя. Вони розділили нарівні з чоловіками криваву ношу воєнного лихоліття.

У час війни жінки поряд з чоловіками стоять на лініях вогню, виконують військові задачі в лавах Збройних сил України, зокрема, служать в силах Територіальної оборони. З 2014 року Збройні Сили України суттєво змінилися. Поштовхом до змін стала анексія Криму й агресія росії на сході України. Події показали, що українська армія не готова вести повномасштабні бойові дії проти регулярної армії противника. Відтоді щороку в ЗСУ

тривали реформи, які охоплювали всі сфери — озброєння, устрій, форма, харчування. Однак реформи, пов'язані зі становищем жінок в армії, почалися тільки 2016 року. Тоді спеціальним наказом Міністерства оборони України було збільшено кількість посад рядового, сержантського і старшинського складу для жінок. У 2018 році набрав чинності Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків під час проходження військової служби у ЗСУ та інших військових формуваннях». Закон мав на меті офіційно закріпити рівність чоловіків і жінок в армії — перелік посад ще збільшився, а жінок відтепер могли призначати в добові наряди [1].

Жінки в полоні. За даними ООН, жінки на війні — одна з найбільших вразливих груп, вони становлять 54 % людей, яким потрібна допомога через війну. Це стосується і цивільних, і військових жінок. Передусім ідеться про полон.

У 2019 році у виданні «Новое время» з'явилася стаття про жінок, які побували в полоні терористичних організацій «ЛДНР». Вони розповідали, що в полоні сексуальне насильство над жінками — це поширена практика. Подібні сексуальні злочини відбувалися також на блокпостах і місцях перетину лінії розмежування, про це розповіла виданню урядова уповноважена з гендерної політики Катерина Левченко. Крім того, була інформація про відкриття борделів, куди бойовики доправляли жінок і примушували їх займатися проституцією.

Сексуальне насильство — це ще одна зброя у війні, елемент психологічного тиску і залякування. І так само це не тільки кримінальний злочин, а й порушення норм міжнародного права. За період повномасштабного вторгнення Росії правозахисники й урядові органи постійно фіксують інформацію про сексуальні злочини проти

українських жінок. Ідеться як про злочини проти цивільних жінок, так і про злочини в полоні. Віцепрем'єр-міністерка з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України Ірина Верещук розповідала у квітні, що їй відомо про факти зґвалтування жінок у полоні.

У середині березня росіяни взяли в полон волонтерку і військову медикиню Юлію «Тайру» Паєвську. Жінка провела в полоні понад три місяці. Вона розповідала: «Останнім часом мене тримали в Донецькому СІЗО. Там залишилося дуже багато наших полонених. Ставлення жахливе. Годують більш-менш, померти з голоду не вдасться. Але в останній тиждень нам навіть мила не дали. У камері 22 жінки, камера три на шість метрів, десять ліжок» [2].

Жінки війни... Вони прийшли на війну зовсім ще дівчинками, а поверталися з неї жінками, що пізнали важке, гірке життя, що витримали надлюдські навантаження. Їм було у багато разів важче, ніж чоловікам, оскільки умови життя на війні вступали в суперечність з жіночою природою. Хтось з них намагався пристосуватися до реальності, копіюючи чоловічі риси в поведінці.

Якщо для чоловіків на війні уособленням життя була жінка, то для жінки - вся повсякденність без залишку: природа, навколишня людину, відносини між людьми у всьому їх різноманітті. Жінкам властива природна м'якість, крихкість, ніжність і прагнення любити. Любов - це почуття, що не піддається поясненню за допомогою тільки розуму, здорового глузду. Саме тому, що жінка живе почуттями і відчуттями, на відміну від чоловіків, то і в пам'яті у неї залишаються не імена воєначальників, армійські статути, місце і час проведення бойових операцій, а жах, страх, смерть і "запах крові", що панував на війні.

Сама присутність жінки на війні до межі оголяє контрастність життя і смерті, і, одночасно, впритул

підводить людину до страшної істини: межі між буттям і небуттям виявляються дуже примарними, майже умовними, вони можуть зникнути в будь-який момент.

Війна забирає фінансові й людські ресурси, відволікає їх на військові операції, тому активне жіноцтво має об'єднуватись у допомозі. На плечі жінок лягає відповідальність за забезпечення фронту, а згодом – і за відновлення України. Важливо не покладати рук та не збавляти темп роботи кожної на своєму місці. Необхідно розробляти національну стратегію відновлення України, яка повинна містити дієві інструменти співпраці між громадянським суспільством та державою, органами місцевої влади та має стати основою для залучення жінок у процес прийняття рішень для розвитку нашої країни.

Під час війни, важливою є діяльність лідерок місцевих громад. Попри військову загрозу, а часом загрозу власному життю, жінки залишаються зі своїми громадами, як це, наприклад, зробила Тетяна Свириденко з селища Іванково на Київщині, приймають виклики воєнного часу на чолі військово-цивільних адміністрації, як Світлана Онищук в Івано-Франківську, а також ведуть активну інформаційну діяльність [3].

Асоціація жінок України «Дія». Громадська організація об'єднує жінок для спільного вирішення питань розширення їх прав і можливостей. Розширення прав і можливостей жінок має величезні соціально-економічні наслідки: стимулює процвітаючу економіку, її продуктивність і зростання. Проте українські жінки недопредставлені в політичних і економічних процесах прийняття рішень, часто потерпають від дискримінації і насильства. «Наше спільне завдання — об'єднувати зусилля і активно діяти — заради себе, дітей, країни!»[4].

Попри труднощі та проблеми в операційній діяльності під час війни, в Україні залишаються та ведуть

активну роботу національні та місцеві жіночі організації та ініціативи.

Опираючись на досвід своєї діяльності в мирний час, саме жіночі організації змогли оперативно скоригувати свою роботу та досягнути багатьох груп жінок, зокрема вразливих, визначити їхні потреби в час війни й надати їм підтримку.

Вражаючими прикладами такої діяльності є, зокрема, програма швидкого реагування на нагальні проблеми жінок, яку розпочав Український Жіночий Фонд, підтримка внутрішньо переміщених осіб, яку надає організація "Жіночі перспективи" у Львові, діяльність Жіночого Ветеранського Руху, що розгорнув штаб швидкого реагування на підтримку як військовослужбовиць, так і цивільних жінок під час війни, психологічна підтримка жінок, яку надає хаб "Розірви коло". І це тільки декілька прикладів.

Кожного разу, коли писатимемо про війну, варто пам'ятати – країну боронять бійці і бійчині. Країну рятують чоловіки і жінки. Країну відбудовують кияни і киянки, одесити і одеситки, харків'яни і харків'янки, сумчани і сумчанки і так далі. Країну лікують лікарі і лікарки [5].

Таким чином, такі приклади показують нам, що спрямоване зусилля на підтримку українських жінок, котрі постраждали від російської агресії, виявилось вчасним та ефективним, а гендерно-орієнтований підхід на місцях дав свої результати при швидкому визначенні потреб жінок. Актуальною стає психологічна підтримка жінок які стикаються с труднощами сьогодення.

Література

1. На згадки про жінок-військовослужбовиць у медіа припадає лише 5 % — дослідження IMI // Інститут масової інформації, 15.10.2021: https://imi.org.ua/monitorings/na-

zgadky-pro-zhinok-vijskovosluzhbovyts-v-media-prypadaye-lyshe-5-doslidzhennya-imi-i41836;
2. «Гендер в деталях» стаття: https://genderindetail.org.ua/season-topic/dosvidy-viyny/zhinky-na-viyni-problemy-biychyn-zsu.html;
3. Газета для всіх «Вечірнє»: https://mistovechirne.in.ua/u-viyny-ne-zhinoche-oblychchya-ale-ukrayinski-zhinky-sogodni-ce-znachna-diyalna-i-tvorcha-syla;
4. Асоціація жінок України «Дія»: https://www.diya-ua.org/;
5. У війні в Україні також і жіноче обличчя «ГЛАВКОМ»: https://glavcom.ua/amp/columns/kazanzhy/u-viyni-v-ukrajini-takozh-i-zhinoche-oblichchya-848089.html.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ

Сисенко І. С.
студентка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальність 053 «Психологія» ФПСР
Керівник: **Кременчуцька М. К.**
к. психол. н., доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР

Актуальність дослідження визначається надзвичайно широким поширенням маніпуляції в сучасному житті і, як наслідок, величезним неминучим інтересом, у тому числі і соціальних психологів, до питань, пов'язаних з її проявом, із спонукальними мотивами, із механізмами та із засобами здійснення, ця широка сфера людських взаємин залишається багато в чому неясною, і, саме головне, практично не піддається виміру. Дане кваліфікаційне

дослідження можна розглядати як крок до того, щоб зробити маніпулятивний вплив більш зрозумілим, вимірюваним та передбачуваним.

У зв'язку з цим вельми актуальним є вивчення тенденції маніпулювати іншими з точки зору ступеня вираженості макіавелістичності особистості або, за традицією, що склалася в зарубіжній соціальній психології, – рівня макіавеллізму. Вимірювання рівня макіавеллізму дозволяє визначити ступінь готовності однієї людини з висловленими макіавеллівськими схильностями використовувати і експлуатувати іншу з низьким рівнем макіавеллізму, готовності по цілій низці особистісних характеристик підкоритися і бути експлуатованим.

Вивченню особливостей маніпулятивної поведінки, враховуючи гендерний аспект, присвячено дослідження таких вітчизняних та зарубіжних вчених: Г.Айзенка, М.Буонафіна, Д.Бусса, Т.Гелбрея, А.Ескілсона, С.Кросса, Л.Медсона, Н.Стефенсона, Д.Тсаліріса, М.Уілліта та низки інших. Серед вітчизняних досліджень особливостей маніпулятивної поведінки необхідно насамперед відзначити праці Є. Доценка щодо наукової концептуалізації самого явища маніпуляції. Проте, на сьогодні, вивчення гендерних особливостей проявів маніпуляцій та брехні у міжособистісній взаємодії залишається малодослідженим, що і зумовило вибір теми кваліфікаційного дослідження.

У дослідженні встановлено, що маніпулювання, у його традиційному вираженні і макіавеллізм є поняттями, які багато в чому перекривають один одного, але не є тотожними, оскільки існує ряд ознак, що розводять ці два феномени соціальної психології. Макіавеллівська маніпуляція ніколи не має на меті на когось впливати з метою якось його змінити, тільки з метою отримати те, що потрібно. У цьому випадку інший виступає не об'єктом впливу, а засобом або перешкодою. Чим більше виражений

рівень макіавеллізму в людині, тим менше його цікавлять люди самі по собі, хоча вони можуть здаватися не просто привабливими, а й дуже зацікавленими у своїх співрозмовниках. Виражені макіавелліcти часто здаються спокійними, впевненими, націленими на результат спільних дій і часто викликають симпатію у оточуючих. Макіавелістичність особистості реалізується в маніпулюванні іншими, можливо навіть не стільки завдяки спеціальним намірам людини з високим рівнем макіавеллізму використовувати інших, а в першу чергу, завдяки готовності людини з низьким рівнем макіавеллізму бути використовуваним. Саме особа з низьким рівнем макіавеллізму, будучи емоційно залученою, довіряючою та співчутливою, може виступати, якщо не ініціатором, то провокатором маніпуляції. І саме тому тріада з людей, які мають полярні погляди на макіавеллівські сентенції, може бути непродуктивною з погляду вироблення взаємовигідного рішення.

Визначено, що маніпулятивна поведінка особистості – це вид психологічного впливу, майстерне виконання якого веде до прихованого збудження в іншої людини намірів, які збігаються з її актуально існуючими бажаннями. Зазвичай вплив одного індивіда на іншого носить несвідомий характер. Маніпуляції можуть бути як негативні, так і позитивні. Якщо вплив на людину відбувається із зверхнім підтекстом, ми, швидше за все, маємо справу з негативною маніпуляцією. Позитивною можна назвати таку маніпуляцію, цілі якої зрозумілі обом сторонам, а результати всіх по-справжньому влаштовують. На сьогоднішній день немає єдиної точки зору на проблему маніпулятивної: більшість авторів описують цей феномен як небажаний, деструктивний, що руйнує взаємини. Проте деякі психологи, навпаки, дотримуються думки, що доречне і майстерне використання маніпуляцій, особливо у

шляхетних цілях, може позитивно позначитися на стосунках людей.

З'ясовано, що чоловіки та жінки однаково схили до маніпулятивної поведінки. Схильність до маніпулятивної поведінки впливає на задоволеність відносинами, на підвищену задоволеність у маніпуляторів. Схильні до маніпулятивної поведінки чоловіки та жінки мають ряд специфічних особистісних рис. Історично сформовані статеворольові стереотипи характеризують чоловіків як панівних, агресивних, а жінок – як залежних, підлеглих. Рівень вираженості маніпулятивної поведінки є динамічною характеристикою. У чоловіків у першу половину життя рівень прояву маніпулятивної поведінки вищий, ніж у жінок. Екстремальної вираженості у чоловіків і жінок він досягає в різні вікові періоди. У пізньому віці характер зміни рівня маніпулятивної поведінки з віком, так само як і сила його виразності у чоловіків та жінок не відрізняється. Рівень маніпулятивної поведінки у представників обох статей пов'язаний з гендерною самоідентифікацією особистості, прямою залежністю з маскулінністю та зворотною – з фемінністю.

Література

1. Вільдгрубе С., & Рогозіна М. Гендерні відмінності маніпулятивної поведінки студентів. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2013. №21. С. 36-45.

2. Кременчуцька М. К., Маркіна С. І. Особистісні чинники схильності до брехні та маніпулювання. Габітус. 2022. №39. С.2012-2016.

3. Кременчуцька М.К., Григор'єва А.В. Маніпулятивність у соціальній взаємодії («нога у дверях»). Матеріали до 78-ї студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекції, «Психологія», «Соціальна робота та соціальні

теорії» 1-3 червня 2022 р. Одеса : Видавництво «Друк Південь», 2022. С. 26-29.

Підсекція
«СОЦІАЛЬНА РОБОТА»

ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ У ФОКУСІ НОВІТНІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Анциферова Л. В.
студентка 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальність 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Порпуліт О. О.**
кандидат філологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології ФПСР

Над питанням взаємозв'язку самооцінки студента із соціальними мережами міркували такі науковці, як: Тулук Єлізавета, Kristine Raymer, Muqaddas Jan та Sanobia Soomro, Nazir Hawi та Maya Samaha Rupert; Silje Steinsbekk та Lars Wichstrøm.

Актуальність дослідження: соціальні мережі щодня набувають ширшого соціального значення та займають окреме місце в житті кожної молодої людини. Оскільки взаємодія онлайн починає заміщувати спілкування віч-на-віч, соціальні мережі почали здійснювати значний вплив на всі аспекти життя студента: спілкування, інтереси та психологію. Такий щільний зв'язок між онлайн-спільнотою та життям студента призвів до того, що соціальні мережі стали повноцінним чинником у формуванні особистості. Проте, взаємозв'язок між соціальними мережами та самооцінкою студентів є складним, оскільки дослідження виявляють змішаний характер взаємовідношення між цими двома факторами.

Метою дослідження є з'ясування останніх тенденцій у вітчизняній та зарубіжній літературі щодо вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку студента, окреслення наслідків констатованої взаємодії .

Вперше ввів поняття «соціальна мережа» британський соціолог та представник Манчестерської школи Джеймс Барнс. Тоді цей термін означав тісні взаємовідносини між двома і більше людьми.

Соціальні мережі, як інтернет-сервіси, – це онлайн-платформи, які дозволяють користувачам обмінюватися інформацією та комунікувати один з одним за допомогою мережі Інтернет. Головним завданням таких сайтів є надання користувачам різноманітних способів взаємодії один з одним, включаючи відео, чат, зображення, музику і блоги.

Самооцінка – це оцінка, яку людина ставить собі, своїм можливостям, власній вартості та здібностям.

Такі вчені, як Nazir Hawi та Maya Samaha Rupert у своєму досліджені «The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students» зазначили, що через постійний розвиток новітніх технологій, зв’язок між залежністю від соціальних мереж і самооцінкою та опосередкований негативний зв’язок між кіберзалежністю та задоволенням від життя буде лише загострюватися. Крім того, було визначено, що процес взаємозв’язку самооцінки та залежності від соціальних мереж є незалежним від культури та статі.

Проте, вчена Kristine Raymer у своїй роботі «The effects of social media sites on self-esteem» зробила висновок, що жінки більш схильні до негативного впливу соціальних мереж на самооцінку. Час, витрачений на перегляд профілів інших людей, включаючи їхні статуси та фотографії, збільшує ризик уникнення образу власного тіла та розвитку низької самооцінки, особливо серед жінок. Поряд із цим,

було зазначено, що велика кількість часу, проведеного у соціальних мережах, негативно впливає на самооцінку студентів. Особливо, було з'ясовано, що час, витрачений на соціальні мережі, пропорційний самооцінці студента: чим більше часу, проведеного у Facebook, тим нижче самооцінка у студента. Виявилося, що велика кількість вільного часу, проведеного в Інтернеті, призводить до зменшення особистого спілкування з сім'єю та однолітками, що може призвести до відчуття самотності та депресії.

Єлізавета Тулук визначає, що підлітки, які схильні до кіберзалежності, критично ставляться до своїх можливостей та сили волі. Така молодь уникає тісних міжособистісних стосунків та не здатна зробити атмосферу щирості та відкритості. Вони не впевнені, що можуть викликати в інших позитивні емоції. Тому кіберзалежність викликана потребою у самоствердженні, самовираженні, спілкуванні та визнанні.

Група науковців Норвезького університету науки і технологій Silje Steinsbekk, Lars Wichstrøm опублікували статтю «Вплив використання соціальних мереж на самооцінку зовнішності з дитинства до підліткового віку – 3-хвильове дослідження спільноти», у якому було зазначено, що вплив на зміну рівня самооцінки зовнішності залежить від активності в соціальних мережах. Підвищене використання соціальних мереж, орієнтованих на інших, знижує самооцінку зовнішності у дівчат, коли використання мереж, орієнтоване на себе, навпаки, – збільшує. Науковці прийшли до висновку, що напрямок використання соціальних мереж, а не час, затрачений на використання, може знижувати або підвищувати самооцінку дітей та підлітків.

Науковці Muqaddas Jan та Sanobia Soomro говорять про те, що більшість користувачів соціальними мережами підвладні порівнянням себе з іншими людьми в бік зменшення або

збільшення. Висхідні порівняння змушують людей заздрити чужому способу життя чи навпаки задовольняти свою самооцінку методом чужої заздрості. Це є причиною, чому соціальні мережі мають дуже сильний вплив на самооцінку людей. Варто зазначити, що самооцінка залежить від людини, як і фактори, які викликають зміни самооцінки, у зв'язку з цим неможливо визначити точно, що саме буде приводом впливу на самооцінку користувача соціальних мереж, особливо студентів ВНЗ.

Висновки. Соціальні мережі стрімко розвиваються майже в кожній країні світу. Їх активно використовують для отримання інформації, спілкування, а також для побудови та підтримки стосунків. Як наслідок, це стає майже неможливим втримати людей, зокрема студентів, від використання онлайн-платформ щодня, як стає і неможливим зменшити вплив соціальних мереж на самооцінку людей. Головним інструментом аналізу проблеми самооцінки у фокусі соціальних мереж є подальше вивчення проблеми та уважне відстеження розвитку технологій у цій сфері.

Література

1. Соціальні мережі: поняття, історія виникнення. URL: https://zounb.zp.ua/resourse/zaporizkyy-kray/zaporizhzhya-bibliotechne/fahova-osvita/socialni-merezhi-piv#q1

2. Тулук Є. В. Вплив віртуальної реальності на адаптацію підлітків: дипломна робота. Київ, 2022. 66 с. URL: https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/55645/1/Тулук%20Є.В.pdf

3. Maya Samaha Rupert N. H. He relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university

students. *Social Science Computer Review*. Beirut, Lebanon, 2016. 12 p. URL: https://doi.org/10.1177/0894439316660340

4. Raymer K. The effects of social media sites on self-esteem. *Masters of Arts in School Psychology*. Glassboro, 2015. 58 p. URL: https://rdw.rowan.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1283&context=etd

5. Sanobia Soomro M. J. Impact of social media on self-esteem. *European scientific journal*. 2017. P. 13. URL: https://deliverypdf.ssrn.com/delivery.php?

6. The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – a 3-wave community study. *Computers in human behavior*. 2021. Vol. 37, no. 106528. P. 1–7. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563220302806

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ У ВОЄННИЙ ЧАС: РОЛЬ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ.

Колбасіна С. Г.
студентка 4 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Хлівнюк Т. П.**
к. політ. н., доц. кафедри соціальної роботи ФПСР

Анотація. В даній статті описано проблеми стресу у дітей під час воєнного конфлікту і ролі психосоціальної підтримки у подоланні цього стресу.

Ключові слова. Стрес, діти, війна, психосоціальна підтримка.

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження в даний час полягає у тому, що воєнний

конфлікт має серйозний вплив на психічне здоров'я дітей, особливо на тих, хто проживає в зонах конфлікту. Розуміння ролі психосоціальної підтримки у подоланні стресу у дітей у воєнний час є важливим з точки зору розвитку стратегій та програм допомоги дітям в зоні конфлікту, а також може сприяти збереженню їхнього психічного здоров'я і добробуту.

Мета роботи: є дослідження ролі психосоціальної підтримки у подоланні стресу у дітей у воєнний час.

Завдання. Для досягнення поставленої мети ми сформулювали наступні завдання:

- Визначення основних факторів, що спричиняють стрес у дітей воєнного часу.
- Дослідження ролі психосоціальної підтримки у зниженні рівня стресу у дітей.
- Аналіз ефективності різних методів психосоціальної підтримки.

Об'єктом дослідження є діти, які переживають війну або знаходяться в зоні воєнного конфлікту.

Предметом дослідження є механізми психологічної підтримки, які допомагають дітям пережити стрес.

Методи дослідження. При дослідженні були використані методи збору необхідної літератури та узагальнення інформації.

Короткий виклад основного матеріалу дослідження.

Стрес - це фізіологічна та психологічна реакція організму на подразник або набір подразників, які відчуваються як загрозливі або викликають тривогу. Стрес може бути короткочасним або тривалим, і він може виникати внаслідок різних причин, таких як фізичний надмір, емоційний напруження, конфлікти в міжособистісних відносинах, проблеми на роботі або вдома, тощо. [с. 175, 1]

Під час війни діти можуть стикатися з різними видами стресу, такими як страх, тривога, почуття безпорадності та інші негативні емоції, що можуть мати серйозні наслідки для їх фізичного та психічного здоров'я.

Основними факторами, що спричиняють стрес у дітей воєнного часу, є наявність безпосередньої загрози для їхнього життя та здоров'я, віддаленість від рідних та близьких, нестабільність у їхньому оточенні, відсутність регулярного доступу до необхідних ресурсів, таких як їжа, вода, ліки та інші необхідні засоби для виживання. Крім того, діти можуть досвідчувати страх та тривогу через війну, свідчення жорстокості та насильства, відсутність контролю над своїм життям та відчуття безпорадності перед невідомим майбутнім. [с. 23, 2]

Роль психосоціальної підтримки в цьому процесі є надзвичайно важливою. Психосоціальна підтримка може бути надана різними способами, такими як психотерапія, соціальна підтримка, інформаційна підтримка та інші. Це може включати психологічні консультації, тренінги зі стресу та розслаблення, групові терапії, спільні заходи та інші дії. [с. 286, 4] Наприклад, проведення Групи підтримки для підлітків, з метою надання психосоціальної підтримки та корисних порад та технік, які можуть допомогти їм заспокоїтися в стресових ситуаціях.

Під час зустрічей, я проводила деякі активності, щоб допомогти учасникам групи відкритися та взаємодіяти між собою. Ми також говорили про різні теми, пов'язані з емоційним здоров'ям та травмами, які вони пережили.

У результаті участі у групі підтримки, учасники змогли знайти способи кращого управління своїми емоціями та отримали необхідну підтримку від інших людей, які пережили подібні труднощі. Вони також розвинули свої соціальні навички та знайшли нових друзів, з якими можуть поділитися своїми досвідами та емоціями.

Висновки. Розуміння ролі психосоціальної підтримки є важливим фактором у підтримці дітей, які переживають війну та конфліктні ситуації. Це допоможе розробити ефективні програми та стратегії для підтримки та допомоги дітям під час війни. Результати досліджень у цій галузі можуть використовуватися для покращення психологічної підтримки дітей у зоні війни та конфлікту, зменшення негативного впливу стресових ситуацій на їхнє психічне здоров'я та забезпечення належного захисту прав дитини.

Література

1. Киричук О.М. Фактори формування стресу у дітей, які живуть в зоні війни. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2017. 11(103),с. 183-192.

2. Білоконь М.С. та ін. Стресові реакції та способи їх подолання у дітей в умовах війни на сході України. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука», 2021. 2(25), с. 22-25.

3. Крижанівська, І. Психологічна допомога дітям, які постраждали від війни. Український вісник психоневрології, 2019. 27(1), с. 60-63.

4. Костюк О.І. Психосоціальна підтримка дітей у контексті військових конфліктів. 2021. 286 с.

ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ: МОТИВИ ТА ЦІННОСТІ

Олексюк О. П.
студентка 3 (за скор.прогр.) курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Хлівнюк Т. П.**
к. політ. н., доц. кафедри соціальної роботи ФПСР

Волонтерська діяльність - добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється

волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги[1]. Волонтерство є важливим елементом соціальної сфери, оскільки воно допомагає вирішувати соціальні проблеми та покращувати якість життя людей. Волонтерська діяльність у соціальній сфері є вираженням високих громадських цінностей, таких як: взаємодопомога, співпраця, гуманність, добровільність, нейтральність, емпатія. Волонтерська діяльність має різноманітні форми та може здійснюватися в різних напрямках соціальної діяльності, включаючи роботу з дітьми, молоддю, людьми похилого віку, особами з інвалідністю та іншими. Можна підкреслити, що волонтерство є дуже важливою складовою громадянського суспільства. За допомогою волонтерства :

- в суспільстві підтримуються і підсилюються такі загальнолюдські цінності, як милосердя, турбота, допомога;
- люди реалізують свої можливості, повністю розкривають свій людський і професійний потенціал;
- встановлюються зв'язки, які сприяють вирішенню важливих життєвих питань багатьох людей [2].

Волонтерська діяльність у соціальній сфері може стати важливим джерелом розвитку та зміцнення особистісних якостей, таких як відповідальність, ініціативність та соціальна активність. Волонтерська діяльність у соціальній сфері може допомогти знайти нові друзі та партнерів, з якими можна спільно вирішувати соціальні проблеми. Волонтерство може бути важливим чинником у формуванні громадської свідомості та залученні більш широкого кола громадян до соціальної діяльності.

Волонтерська діяльність у соціальній сфері може стати важливим джерелом набуття нових знань та навичок, які можуть бути корисними в подальшому житті. Одним з мотивів волонтерської діяльності в соціальній сфері може бути бажання відчути себе корисним та внести свій внесок у соціальний прогрес.

Участь у волонтерській діяльності може мати позитивний вплив на саморозвиток та самооцінку особистості, сприяти зміцненню соціальних зв'язків та розвитку навичок співпраці. Волонтерська діяльність може бути корисною для розвитку професійних навичок та отримання практичного досвіду, що може бути використано в майбутньому при виборі професії.

Що може мотивувати волонтера? Кожен волонтер — це індивідуальність, і те, що є мотивацією для однієї людини, може не становити цінності для іншої, тому наявність методів мотивації може допомогти визначити, на що краще реагують волонтери:

1)комунікація – регулярні зустрічі, це є дуже важливо для волонтера, він розуміє що є зворотній зв'язок, може надати підтримку.

2)повага – це дуже важливий аспект роботи волонтера, саме ця людина може віддати свій особистий час задля того, щоб допомогти іншій людині.

3)спільні цілі – зазвичай волонтери приєднуються через причини такі, як: принести користь своїй громаді, познайомитися з новими людьми або зайняти час чимось цікавим та значущим, допомогти людям, які опинилися в СЖО (складні життєві обставини).

4)командний дух – щоб волонтери себе відчували комфортно, розслаблено, тоді вони будуть більш продуктивнішими.

5)заохочення – щоб волонтера спонукало робити все і допомагати людям, які потребують допомоги.

Чому волонтерська діяльність важлива для суспільства?

Розвиток волонтерства сприяє становленню громадянського суспільства, слугує підвищенню ролі некомерційних та громадських організацій. Волонтерство позитивно впливає на соціальний та економічний розвиток

країни загалом, допомагаючи вирішити соціально значущі проблеми.

Залучення волонтерів до соціальної діяльності є важливим інструментом розвитку соціальної сфери, оскільки вони можуть забезпечити додаткові ресурси та підтримку у роботі з малозабезпеченими верствами населення та вразливими групами.

З метою активного залучення громадян до волонтерства вважаємо необхідним сформувати дієву систему засобів мотивування та популяризації волонтерської діяльності. Оскільки грошова винагорода за роботу добровольців використовується рідко, повинні бути віднайдені інші, не менш значимі стимули.

При формуванні системи соціально-психологічного мотивування волонтерів доречно передбачити такі форми винагородження:

1) формальне (нагороди, сертифікати, плакати, медалі, значки, офіційні прийоми на честь досягнень волонтерів, подяки у щорічних звітах, надання письмових рекомендацій при вступі до ВНЗ, при працевлаштуванні та переведенні на більш престижну роботу);

2) неформальне (подяки в усній формі, запрошення у театри, кіно, запрошення на тренінги й семінари тощо). При формуванні системи мотивування неодмінно слід враховувати як традиційні потреби людей (змістовна й цікава діяльність, визнання, повага соціумом тощо), так і специфічні потреби добровольців (соціальна активність, відчуття власної корисності та потрібності іншим, бажання допомогти, бажання отримати додаткові знання і навики).

Велика кількість волонтерів займаються волонтерською діяльністю, але залишаються незареєстрованими.

Однак, у Реєстрі волонтерів Державної податкової служби минулого року зареєструвалися 2383 українці. Це у 8,4 рази більше, ніж за весь час існування цього переліку [3].

Також є платформи , які проводять ряд заходів по навчанню та залученню до волонтерства, навчання, онлайн – курси, тренінги[4].

Зараз волонтерство набуло великої актуальності, тому що будучи волонтером можна вчитися новому, удосконалювати свої навички та отримати дуже корисний досвід, який, можливо, не зустрінеться вам на жодній оплачуваній роботі. Також це чудовий спосіб познайомитися з новими людьми, побувати в нових місцях та своїм прикладом прищеплювати іншим загальнолюдські цінності.

Література:

1.Закон України «Про волонтерську діяльність». URL: http://surl.li/avyzm

2. Міністерство освіти і науки України ДВНЗ «Ужгородський національний університет». URL: http://surl.li/hucoz

3.Аналітичний портал «Слово і діло» URL: https://www.slovoidilo.ua/

4.Українська Волонтерська Служба. URL: http://surl.li/hucot

ДОСВІД РОБОТИ З НАРКО- ТА АЛКОЗАЛЕЖНИМИ У СПОЛУЧЕНИХ ШТАТАХ АМЕРИКИ

Беліцька К. О.
студентка 3 (за скор.прогр.) курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Варнава У.В.**
к. психол. н., доц. кафедри соціальної роботи ФПСР

Наркотики та алкоголь – це серйозні проблеми у багатьох країнах, у тому числі і у Сполучених Штатах Америки. Ці проблеми негативно впливають на життя багатьох людей та їхніх родин, а також на загальну економіку нашої країни. Однак, США має багатий досвід у роботі з нарко та алко залежними, який може бути корисним і для нашої країни. Проблема наркотиків та алкоголю є великою проблемою у Сполучених Штатах Америки, яка впливає на багато аспектів життя країни. За даними Національного інституту злочинності та правосуддя, більше 24 мільйонів американців залежні від наркотиків та алкоголю. Це викликає не тільки фізичні та психологічні проблеми, але й економічні наслідки, такі як втрата робочих місць, збільшення медичних витрат та збільшення злочинності. Аналіз досвіду роботи з нарко- та алко-залежними в США ускладнюється через легалізацію канабісу в деяких штатах. Це може вплинути на сприйняття інших наркотиків в суспільстві та може змінити динаміку та характер залежності. Крім того, різні закони та підходи до лікування залежності в різних штатах можуть змінювати результати досліджень та створювати складнощі у порівнянні даних.

В основі дослідження досліду США ми брали статистичні данні деяких ресурсів. Найбільш корисними та дієвими є:Адміністрація злочинності та кримінальної юстиції США, Центри контролю та профілактики захворювань США, Національна асоціація злочинності та кримінальної юстиції, Фонд Роберта Вуда Джонсона.

У США існують різні програми та методи роботи з нарко та алко залежними, які включають медичні, психологічні та соціальні підходи.

Такі програми як:Реабілітаційні програми мають на меті допомогти залежним повернутися до нормального життя та забезпечити їм підтримку після закінчення

лікування. Програми замісної терапії використовуються для заміни наркотиків або алкоголю на безпечніші аналоги, що допомагає зменшити ризик передозування та інших негативних наслідків. Програми психологічної підтримки мають на меті допомогти залежним зрозуміти причини їхньої залежності та допомогти їм розв'язати ці проблеми.Одним зі способів лікування нарко та алко залежності є програми короткострокової інтенсивної терапії (KIAT), які можуть бути корисними для людей залежно від різного типу наркотиків або алкоголю. Дослідження короткострокової терапії які містять у собі індивідуальні консультації, когнітивно-поведінкову терапію, тренінгові програми, а також поліпшення психічного стану та якості життя людей, що страждають від залежності.

У дослідженні, проведеному в 2017 році, взяло участь 189 учасників з алкогольною залежністю. Після 3-5 днів програми KIAT, 86% учасників зменшили споживання алкоголю на 30% або більше, а 47% знизили споживання на 50% або більше. Крім того, після програми виявлено покращення психічного стану: 71% учасників заявили про зменшення симптомів депресії, а 66% про зменшення симптомів тривоги. Більшість учасників (89%) оцінили програму KIAT як корисну і ефективну.[1]

У дослідженні, проведеному в 2015 році, взяло участь 26 учасників з нарко залежністю. Після 5-7 днів програми KIAT, 69% учасників заявили про зменшення споживання наркотиків на 50% або більше, а 35% заявили про повну або часткову абстиненцію. Крім того, було виявлено покращення психічного стану: 88% учасників заявили про зменшення симптомів тривоги, а 77% про зменшення симптомів депресії.

Після програми було виявлено, що учасники зменшили споживання наркотиків та показали поліпшення в психічному та фізичному стані та якості життя.

Однак, деякі програми та методи мають свої обмеження та недоліки. Наприклад, програми замісної терапії можуть призвести до залежності від безпечніших аналогів, які також мають свої шкідливі наслідки для здоров'я. Деякі програми можуть бути дуже дорогими та недоступними для більшості людей, які потребують допомоги.З досліджень, проведених в 2017 та 2015 роках, можна зробити висновок, що програма KIAT є ефективною для лікування алкогольної та наркотичної залежності.У порівняні статистичних показників ми бачимо погіршення деяких шкал.Причиною цього є значно більша кількість участників , що дало більш точні виміри за визначеними шкалами. Однак короткострокова інтенсивна терапія досі залишається найбільш ефективною програмою для людей що постраждали від залежності.

Узагальнюючи, досвід роботи з нарко та алко залежними у Сполучених Штатах Америки показує, що проблеми залежності можуть бути складними та багатогранними. Ефективність програм та методів може відрізнятися в залежності від конкретної ситуації та потреб залежного. Важливо знайти баланс між різними підходами та підійти до кожного залежного індивідуально, залежно від його потреб та обставин. Забезпечення доступності та доступних цін на програми та методи є ключовими чинниками в боротьбі з цими проблемами. Робота уряду та різних організацій повинна пройти соціальне навчання за програмою (KIAT) та адаптувати її до особливостей українського суспільства під час війни та після воєнного періоду. А також обов’язково навчити фахівців соціальної роботи за програмами(KIAT), для того щоб в подальшому адаптувати програму до умов роботи в Україні.

Література

1. L. Alan Marlatt, Katie Witkiewitz, and G. Alan Marlatt. (2017). KIAT: A Brief Intervention for Alcohol and Other Drug

Problems. Substance Abuse: Research and Treatment, 11, 1-8. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5304384/

2. Kate B. Carey, Nicole R. Nugent, and Ronald A. Brown. (2015). A Brief Intervention to Reduce Substance Use and Sexual Risk Behavior among Homeless Young Adults. Journal of Substance Abuse Treatment, 59, 43-50. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4607641/

3. Національний інститут по боротьбі з вживанням наркотиками (National Institute on Drug Abuse) URL: https://www.drugabuse.gov/

4. Фонд Роберта Вуда Джонсона (Robert Wood Johnson Foundation) URL: https://www.rwjf.org/

АНАЛІЗ ПРИКЛАДІВ СОЦІАЛЬНОЇ РЕКЛАМИ В КРАЇНАХ ЄС

Антонецька Д.Л.
студентка 3 (за скор.прогр.) курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Варнава У.В.**
к. психол. н., доц. кафедри соціальної роботи ФПСР

Вступ. Соціальна реклама є важливим інструментом для підвищення рівня свідомості та просування соціальних ініціатив в країнах Європейського Союзу. У даних тезах проведений аналіз соціальної реклами в країнах ЄС з метою визначення її ефективності та впливу на цільову аудиторію.

Актуальність даних тез полягає в тому, що соціальна реклама в країнах ЄС є дуже поширеним та ефективним засобом впливу на суспільство. Застосування соціальної реклами є особливо важливим у сфері надання соціальних послуг та підвищення рівня їх доступності для громадян.

Крім того, врахування тенденцій та статистичних даних щодо використання соціальної реклами у країнах ЄС дозволяє підвищити ефективність таких кампаній та досягнути більшої реалізації соціальних цінностей в суспільстві.

Отже, дані тези є актуальною для практичних діячів у сфері соціальної реклами та соціальних послуг, а також для дослідників, які цікавляться питаннями впливу реклами на поведінку та психологію людини.

Основним завданням даного дослідження є проведення аналізу соціальної реклами в країнах Європейського Союзу, з використанням статистичних даних, графіків та прикладів реклами, з метою визначення її ефективності та впливу на цільову аудиторію.

За даними Євростат, витрати на соціальні послуги у країнах Європейського Союзу складають більше 24 млрд євро на рік. З них значна частина спрямовується на соціальну рекламу. Соціальна реклама в Європі є важливим інструментом комунікації, що дозволяє звернути увагу громадськості до соціальних проблем і побудувати свідому суспільство, яке діє на користь своїх громадян. За даними Європейської асоціації соціальної реклами (ESRO), 82% європейців вважають, що соціальна реклама є важливою для налагодження контакту між громадськістю та соціальними проблемами.

У Європі соціальна реклама стала одним із найважливіших інструментів у боротьбі з пандемією COVID-19. За даними ESRO, понад 75% населення Європи було зазначено в соціальних рекламних кампаніях, що стосуються COVID-19. Такі кампанії сприяли підвищенню свідомості про необхідність дотримання масок, соціальної дистанції, ретельної гігієни та інших мір безпеки.

Також в Європі соціальна реклама використовується для підвищення усвідомлення громадян про права людини,

проблеми екології, боротьбу зі стереотипами та дискримінацією. За даними ESRO, близько 66% європейців зазначили, що соціальна реклама сприяє підвищенню рівня свідомості про соціальні проблеми та залученню громадськості до їх розв'язання.

У цих країнах соціальна реклама використовується для просування соціальних програм, які спрямовані на підтримку вразливих груп населення, таких як молоді, люди з інвалідністю, старі люди, тощо.

Одним з найбільш яскравих прикладів соціальної реклами в країнах ЄС є кампанія "Помилки дорослих" в Іспанії, яка наголошувала на важливості дотримання правил дорожнього руху та безпеки на дорогах. За даними Іспанської Асоціації Реклами та Комунікації, ця кампанія досягла вражаючих результатів: понад 80% населення зазначили, що після перегляду реклами вони почали більш уважно ставитись до правил дорожнього руху.

Ще одним успішним прикладом є кампанія "Я знаю свій статус" у Німеччині, яка просувала важливість знання свого статусу щодо захворювань на ВІЛ/СНІД та вчасного проходження тестування. За даними DeutscheAidshilfe, досягнутої за результатами кампанії, зросла кількість людей, які звернулися до медичних закладів для проходження тестування на ВІЛ/СНІД.

Психологічні аспекти соціальної реклами є надзвичайно важливими, оскільки вони можуть вплинути на поведінку та переконання цільової аудиторії. За даними досліджень, ефективна соціальна реклама має включати такі елементи, як емоційність, унікальність та незабутність, що допомагає залучити увагу та запам'ятати інформацію.

Висновок. Отже, аналіз соціальної реклами в країнах Європейського Союзу показує, що вона є важливим інструментом для підвищення свідомості та просування соціальних ініціатив. Досягнення успішних результатів

вимагає залученння уваги до психологічних аспектів та використання креативних підходів. Наскільки ефективною буде соціальна реклама, залежить від ретельного планування, цільового направлення та оцінки її результатів.

Дослідження показали, що використання соціальної реклами в країнах ЄС є дуже поширеним та ефективним засобом впливу на суспільство. Статистика свідчить про зростання зацікавленості у цих кампаніях, зокрема в соціальних мережах, що забезпечує їх широку розповсюдженість та можливість досягнення масової аудиторії.У Іспанії була проведена соціальна рекламна кампанія "Помилки дорослих", яка наголошувала на безпеці на дорогах. За даними Іспанської Асоціації Реклами та Комунікації, ця кампанія збільшила увагу до правил дорожнього руху понад 80% населення. Кампанія "Я знаю свій статус" у Німеччині, яка просувала важливість знання свого статусу щодо ВІЛ/СНІДу, також збільшила кількість людей, які звернулися до медичних закладів для тестування.

У свою чергу, найбільш успішні соціальні кампанії в країнах ЄС базуються на психологічних аспектах, що забезпечує більшу ефективність та емоційність сприйняття інформації. Крім того, використання креативних та неочікуваних підходів в соціальній рекламі забезпечує її більшу запам'ятовуваність та ефективність.

Можна використовувати досвід Європи, зокрема соціальної реклами, в Україні, щоб підвищити свідомість населення про важливість здорового способу життя, безпеки на дорогах, захисту від захворювань та інші суспільно значущі питання. Для цього потрібно проводити дослідження та аналізувати досвід Європи в цих питаннях, а також враховувати специфіку українського суспільства та законодавства.

Література

1. AdReaction: VideoCreativein a Digital World. (2015). MillwardBrown.
2. Cook, D. T., &Kaiser, C. F. (2004). A field study of the effect of billboard location on attentionand memory. Journal of Consumer Research, 31(4), 702-708.
3. De Pelsmacker, P., Geuens, M., & Vanden Bergh, J. (2010). Marketing communications: A European perspective. Pearson Education.
4. European Social Marketing Association. (n.d.). About Social Marketing. URL: https://www.esma.org/about-social-marketing/
5. Rook, D. W., &Fisher, R. J. (1995). Normative influenceson impulsive buying behavior. Journal of Consumer Research, 22(3), 305-313.

СТРЕС ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ ТА ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Туманян П. К.
студентка 3 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Варнава У.В.**
к. психол. н., доц. кафедри соціальної роботи ФПСР

Тема стресу військовослужбовців внаслідок збройних конфліктів є насущною в українському суспільстві ще з 2014 року після окупації Кримського півострова та воєнних дій на території Донецької і Луганської областей. Внаслідок повномасштабного вторгнення у 2022 році актуальність цієї теми підвищилась у рази, адже значна кількість українців та українок зараз захищають суверенність нашої держави і є незахищеними від руйнівного впливу стресогенних

чинників, які продукує війна, на їх моральний стан та свідомість.

Під час виконання бойових завдань психіка військовослужбовців знаходиться у постійному стані кризи, тобто, довготривалому емоційному та розумовому стресі, який спричиняє значне перевантаження усіх систем функціонування особи [2]. Факторами, які можуть впливати на посилення впливу кризи на людину є: нечіткість деяких завдань і наказів керівництва, дефіцит та суперечливість інформації,висока відповідальність за прийняте рішення, вимушена самотність при виконанні бойових завдань, перший досвід взаємодії із певними видами летальної зброї, втомленість через витрату сил на пристосування до стресової обстановки, жорстокість ворога, а іноді і зовсім відсутність досвіду у екстрених ситуаціях [1].

Природньою реакцією на вище зазначені фактори є виникнення бойового стресу – процесу адаптації особи під час бойової обстановки, що спричиняє вичерпання функціонального резерву організму військового, його виснаження та дестабілізацію [3]. Недостатня увага проблемі бойового стресу та його затяжний вплив на особу згодом може призводити до такого феномену як посттравматичний стресовий розлад – розлад, який виникає у вигляді затяжної реакції на стресогенні чинники та є відповіддю організму на них [3].Це явище може виникати навіть після закінчення травматичної дії і у цьому полягає його основна небезпека для загального стану та соціалізації військовослужбовця вже після закінчення ведення бойових дій, тобто, у мирному житті. Не дивлячись на таку підступність розладу, він має певні ознаки, які допоможуть вчасно розпізнати проблему та надати кваліфіковану допомогу, а саме: емоційна чи вербальна агресивність та бажання застосовувати силовий тиск на оточуючих, невмотивована пильність, притуплення емоцій, галюцинації,

безсоння, відчуття провини за збереження свого життя, аутоагресивна поведінка і суїцидальні думки, різка та стрімка реакція на будь-які несподіванки, зловживання адиктивними речовинами, підвищена тривожність, депресивні стани, порушення пам'яті та низька концентрація уваги [1].

Перелічивши основні проблеми з якими мають справу військовослужбовці, можна зазначити, що всі вони пов'язані з порушенням соціалізації та ризиком виникнення девіантної поведінки, яка несе загрозу не тільки особі, але й його родині та суспільству загалом. Згідно з цим можна зробити висновок, що саме соціальний працівник відіграє одну із провідних ролей у процесі реабілітації та соціалізації особистості. Напрямками роботи соціального працівника із цією категорією клієнтів соціальної роботи є виявлення осіб у групі ризику, робота з сім'ями та дітьми військових, психологічна підтримка, кваліфікована реабілітація та соціалізація, юридична допомога, направлення до органів державної влади чи громадських організацій та внесення змін у законодавстві стосовно даної категорії клієнтів. Реалізація переліченого може відбуватись як у оффлайн режимі та мати форми індивідуальної чи групової роботи, так і дистанційно через телефони довіри [4].

Окремим пунктом слід виділити саме профілактичну роботу соціального працівника, адже у такому стані учасники бойових дій є надзвичайно вразливими до девіантної поведінки. Основними заходами у цьому розділі допомоги є соціально педагогічна робота із сім'ями військових, організація культурного дозвілля клієнта та формування основ щодо здорового способу життя, корекція агресивної поведінки, проведення тренінгів та арттерапії. Форма може бути як індивідуальною, так і у вигляді груп взаємодопомоги, де кожен військовий має змогу поділитись

власним досвідом з іншими. Системність, оптимальність, комплексність та гнучкість – основні принципи роботи, на які соціальному працівнику слід покладатися під час такого довготривалого, але надзвичайно важливого процесу як профілактикадевіацій.

Отже, висвітливши проблематику такої теми як стрес учасників бойових дій, можна дійти до висновку, що не дивлячись на свою загартованість, витривалість та сміливість, військові є надзвичайно вразливими до негативних наслідків впливу стресу не тільки на їх поточний стан, але й на все подальше життя, адже наслідки можуть бути фатальними та мати соціально-небезпечний характер. Саме тому кваліфікована реабілітація та поширення цієї теми в інформаційному просторі є ключом у вирішенні даноїїпроблеми та може забезпечити якісне та повноцінне життя не тільки військовослужбовців, але й українського суспільства загалом.

Література:

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія Київ: Талком, 2016. 246 с.

2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С.Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойовихдій: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

3. Наказ Міністерства Оборони України "Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах" від 11.12.2019

№629 URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16#Text

4. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів: навчальний посібник / Мітіна С. В., Белавін С.П., Орловська О.А., Журавель О.П., Стеблянко О.Г. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2021. 436с.

РОЗВИТОК ОСВІТНЬОЇ БЕЗБАР'ЄРНОСТІ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

Закшевська А. І.
студентка 1 р.н. ОР магістр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Варнава У.В.**
к. психол. н., доц. кафедри соціальної роботи ФПСР

На сьогоднішній день Україна є лідером серед країн Європи із поширення ВІЛ-інфекції. Нажаль, розповсюдження ВІЛ-інфекції призводить до того, що кожен третій українець не знає навіть про свій статус.

Протягом 2023 року Центром громадського здоров'я МОЗ України зареєстровано 970 нових випадків ВІЛ-інфекції, у 255 пацієнтів виявлено СНІД, а 114 людей померли від СНІДу. Можна сказати, що ВІЛ-інфекція набирає загрозливих масштабів.

Найбільш поширеними шляхами інфікування ВІЛ у 2023році являється:гомосексуальний (31); гетеросексуальний (681);від матері до дитини(під час вагітності, пологів та грудного вигодовування) — 97; парентеральний (тобто під час контакту з кров'ю хворої людини) — 249;невідомий — 1.[1]

Серед дітей розповсюдженим способом зараження вважається вертикальна трансмісія (від матері до дитини, під час вагітності, пологів та вигодовування).

Профілактичні заходи з передачі ВІЛ-інфекції від матері до дитини є невід'ємною частиною комплексної стратегії Всесвітньої організації охорони здоров'я(ВООЗ), яка охоплює4головних напрямки: по-перше, первинну профілактикуз інфікування ВІЛ серед жінок; по-друге, профілактику небажаних вагітностей у ВІЛ-позитивних жінок; по-третє, профілактику передачі ВІЛ-інфекції від матері до новонародженої дитини; по-четверте, підтримкутадогляд ВІЛ-позитивних матерів та їхніх дітей, близького оточення.[2]

Доволі поширеним є явище коли матері відмовляються від новонароджених ВІЛ-позитивних дітей. Між іншим, дитина яка народилася від ВІЛ-інфікованої матері може бути як здоровою стосовно ВІЛ, так і інфікованою. Якщо батьки залишають своїх дітей, турботу про них бере на себе держава, яка може тільки частково задовольнити їхні потреби. А це, безсумнівно, вказує на негативний вплив всіх складових розвитку дитини.[3]

Як правило, у ВІЛ-інфікованих дітей інфекція розвивається набагато швидше, аніж у дорослих, через те, що їхня імунна система ще не повністю є сформованою. Одним із аспектів ВІЛ-позитивних дітей є те, що вони вимушені довічно приймати препарати та ліки, проти розвитку цієї інфекції. Діти, які живуть з ВІЛ-інфекцією потребують допомоги та підтримки, більш якісного та повноцінного харчування, більш дбайливого дотримання санітарно-гігієнічних вимог при догляді за ними, доступу до медичного та соціального забезпечення на рівні з іншими дітьми. Однак, дітям, як і дорослим, потрібні турбота та розуміння небайдужих до них людей, позитивні враження, любов, та відсутність дискримінації.

Соціальна допомога дітям з ВІЛ-інфекцією передбачена Законом України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ», Інструкцією "

«Про порядок надання медико-соціальної допомоги ВІЛ-інфікованим дітям» та іншими законами України.

В Законі України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ» зазначено, що держава гарантує забезпечення вільного доступу до послуг з профілактики передачі ВІЛ-інфекції від ВІЛ-інфікованих вагітних жінок їхнім новонародженим дітям.

Сім'ям з дітьми у порядку, що визначається Постановою Кабінету Міністрів України «Про розмір щомісячної державної допомоги ВІЛ-інфікованим дітям і дітям, які страждають на хворобу, зумовлену ВІЛ», призначається щомісячна державна допомога у розмірі 10 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

Соціальний захист сімей з ВІЛ-інфікованими дітьми може реалізовуватись як в приватних так і в державних формах. Приватні форми можуть застосовуватись при наданні медичної допомоги ВІЛ-інфікованим. Неурядові та міжнародні організації беруть участь у наданні різних форм захисту людей, які живуть з ВІЛ-інфекцією,та їхнім сім'ям.

Отже, найголовнішим важелем у попередженні поширення ВІЛ-інфекції є дотримання здорового способу життя, а саме, відмова від вживання наркотиків, обов'язкове використання засобів індивідуального захисту при статевих контактах (презервативів) . Ваше бережливе ставлення до свого здоров'я забезпечить захист від ВІЛ/СНІДУ.

Література

1. Статистика ВІЛ в Україні лютий 2023 року URL: https://www.phc.org.ua/news/statistika-vil-i-tb-v-ukraini-lyutiy-2023-roku (дата звернення:24.04.2023).
2. Стандарт медичної допомоги «Профілактика передачі ВІЛ від матері до дитини» URL: https://phc.org.ua/news/v-ukraini-udoskonaleno-standart-medichnoi-dopomogi-profilaktika-peredachi-vil-vid-materi-do (дата звернення: 23.04.2023).
3. Соціально-психологічна підтримка ВІЛ-інфікованих дітей та їх сімей у громаді URL: http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/2948/Соціальний%20захист%20сімей%20з%20ВІЛ-інфікованим%20дітьми.pdf?se (дата звернення: 22.04.2023)
4. Закон України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ)» URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1972-12#Text (дата звернення 24.04.2023).

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Маслінкова Н. П.
студентка 4 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Кременчуцька М.К.**
к. психол. н., доц. кафедри диференціальної і
спеціальної психології ФПСР

У сучасному світі професійна діяльність соціальних працівників протікає у важких соціальних умовах. Ефективність службової діяльності досягається не тільки

професійними знаннями, вміннями, навичками, а й одним з найважливіших психологічних чинників - стресостійкістю співробітників органів соціального захисту. Великий вплив на формування майбутніх соціальних працівників надають їх індивідуально-особистісні якості, такі як темперамент, тривожність, екстернальність, копінг-стратегії.

Ми вирішили розглянути зв'язок особистісної тривожності та стресостійкості майбутніх соціальних працівників.

Тривожність – риса особистості, яка проявляється у почутті хвилювання, переживання, занепокоєння, що виникає з незначних приводів. Почуття тривоги, що виникає нерідко, за певних умов чи поза конкретної ситуації, без приводу, завдає людині значний дискомфорт, заважає повноцінно функціонувати у суспільстві, погіршує якість життя.

Під стресостійкістю розуміється сукупність особистісних якостей, що дозволяють працівнику переносити стрес – емоційні, вольові та інтелектуальні навантаження

Низька стресостійкість знижує успішність та якість виконання посадових обов'язків, а також потребує додаткових зусиль для підтримки оптимального психофізіологічного рівня.

Стає очевидним, що зв'язок між стресостійкістю та тривожністю у майбутніх соціальних працівників є одними з важливих психологічних факторів забезпечення надійності, ефективності та успіху у майбутній професійній діяльності, як індивідуальної, так і спільної. Все це говорить про актуальність обраної теми.

Як методологічний підхід вивчення індивідуальної стресової реактивності ми використовували метод диференційованого визначення двох видів тривожності, запропонований Спілбергером. Дослідження за даною

методикою проводилося в Одеському університеті імені І. І. Мечникова. За його результатами 65% студентів мають рівень стресреактивності вищий за середній. З них ситуативна тривожність виявлена майже у всіх студентів, а особистісна у 50%. Ці цифри підтверджують важливість включення до практичних дисциплін соціальних працівників заходів та тренінгів щодо зниження тривожності та формування стресостійкості.

Література

1. Балахтар В. В. Психологія становлення особистості фахівця з соціальної роботи: дис. … д-ра психол. наук. Київ, 2019. 595 с.

2. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / пер. з англ. В. Хомика. К.: КМ Академія, 2003. 288 с.

3. Кашдан, Т.Б., Коллінз, Р.Л. Соціальна тривожність та досвід позитивних емоцій та гніву у повсякденному житті: екологічний миттєвий підхід до оцінки. Тривога, стрес та подолання, 2010. № 23 (3). С. 259—272.

4. Кременчуцька М.К., Петрасюк Л.О. Синдром емоційного вигорання в професійній діяльності соціального працівника. Психологічні науки: проблеми та перспективи: Матеріали міжнародна науково- практичної конференції, м. Запоріжжя, 20-21 березня 2020 р. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020 р. С. 74 - 80.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВМИ ДИТИНСТВА: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, ВИДИ, МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ

Коржан М.О.
студентка 1 курсу магістратури
спеціальність 231 Соціальна робота
Керівник: **Смокова Л.С.**
к.психол.н., доцент кафедри соціальної роботи; ФПСР

Актуальність теми. На жаль, психотравми трапляються не так уже й рідко. Щороку в розвинених країнах 4–16% дітей відчувають жорстоке поводження, а 1 дитина з 10 не отримує достатньо турботи або страждає від психологічного насильства. За даними ВООЗ, 1 з 5 жінок і 1 чоловік з 13 у дитинстві зазнавали актів сексуальної наруги [3].

Психологічні травми виникають практично у кожного з нас у дитячому віці, але на когось вони впливають незначно, а для когось можуть стати серйозною проблемою та спричинити порушення психіки. Такі люди часто страждають на депресії, сором'язливі і похмурі, їм непросто побудувати відносини і досягти успіху в кар'єрі [4].

Травма будь-якого виду негативно впливає на процес соціалізації дітей. Дитині важко заводити друзів, спілкуватися з новими людьми, адаптуватися до незнайомих умов. Психіка психотравмованого малюка схильна до формування нав'язливих ідей, страхів та соціальних фобій.

У дорослих людей наслідки психологічної травми у дитячому віці виявляються у високому ризику розвитку депресії, у постійному почутті провини, у дратівливості та агресії.[2] Довге перебування в такому стані негативно позначається на самопочутті та здоров'ї людини, він не може жити повноцінним життям, відчуває труднощі в

особистому житті та спілкуванні.

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати літературні джерела з проблеми причин виникнення та методів психологічної роботи з психологічними травмами дитинства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Над проблемою вивчення психологічної травми працювало багато вчених в галузі психології, соціальної роботи, педагогіки та інших наук. Аналіз наукової літератури показав, що питаннями розгляду особливостей переживання людиною психологічної травми займались М.Д. Левітов, С.І. Яковенко, M. W. Berton, E. Bromet та ін. Такі вчені як О.Я. Варга, О.В. Гнезділов, Б. Дейтс, В.Л. Решетніков, A. Antonovsky, A. Baum, C. Benignt, R. Bryant та ін. займались проблемами проведення психотерапії із постраждалими, вивчали особливості поведінки особистості в умовах травмвтичної ситуації, розглядали питання керування стресом. Питаннями надання психологічної допомоги людям, які пережили психологічну травму, займалися В. Франкл, Дж. Мітчел, Ф. Шапіро, Р. Перес Ловелле, Б. Дейте, Л. Бергман, Т. Куін, Е.Т. Соколова та ін.. [1]

Короткий виклад основного матеріалу дослідження. Дитяча психологічна травма - це емоційно хвороблива стресова подія, яка може завдати великої шкоди фізичному та психічному здоров'ю людини та зіпсувати все її життя.

Психологічні травми дитинства виникають практично в кожної людини, але для розвитку деяких людей вони не мають сильного впливу, а для інших є фактором порушень усіх сторін психіки. Глибина травми залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, частоти та тривалості впливу негативних факторів та виду події, що травмує. [1]

Причиною дитячої психологічної травми може стати будь-яка подія, що має високу значущість в очах дитини.

Іноді дорослим і на думку не спадає, що вони завдають такої травми малюку, а він відчуває себе в дуже травмованому стані. Причини і чинники формування дитячих психотравм, що найбільш часто зустрічаються, можна розділити на кілька груп [4]:

1. Захворювання. Це може бути як серйозна хвороба з тривалим лікуванням, так і постійні застудні захворювання, які обмежують дитину на радощі дитинства. Він почувається безпорадним, слабким, переживає, що його неприємний стан – це назавжди. Подорослішавши і подолавши захворювання, людина часто стає надмірно уважною до свого здоров'я, постійно вишукує в себе якісь симптоми, проходить обстеження і починає переживати через те, що звичайна нежить може вилитися в щось серйозніше.

2. Насильницькі дії дорослих. Часто батьки, намагаючись "виростити справжню людину" і бажаючи дитині "найкращого", постійно тиснуть на неї, застосовуючи методи психологічного та фізичного насильства: крик, ігнорування, фізичні покарання. Внаслідок насильницьких дій у дитини формується страх, невпевненість у собі, низька самооцінка чи агресивність та ненависть до всього світу.

3. Зрада з боку дорослих. Розлучення батьків, несправедливість по відношенню до малюка і один до одного - причини з цієї групи, що найбільш часто зустрічаються. Людина формується почуття провини, складності у взаєминах із соціумом.

4. Відсутність чи брак уваги батьків до дитини. Якщо в ранньому дитинстві він не отримує любові, ласки, прийняття, турботи та тактильних контактів, то в дорослому стані у нього виникнуть труднощі з проявом таких дій до інших людей, що ускладнить його взаємодію з людьми, особливо з протилежною статтю та власними дітьми.

5. Смерть родича. Така подія перевертає життя дитини, внаслідок чого вона замикається, перестає спілкуватися, змінює свій світогляд. Тут наслідки можуть бути різними і краще, якщо справлятися з ними дитина буде під наглядом психотерапевта.

6. Залежність батьків. Дитина, надана сама собі і постійно відчуває свою відповідальність за дорослих, рідко зростає психологічно здоровою людиною.

Психологічні травми у дитинстві можна розділити на 5 груп:

1. Травма відкидання. До цього виду відноситься зрада, ігнорування, вигнання, ревнощі батьків до своїх братів, сестер.

2. Травма розриву відносин. До них відносяться конфлікти, сварки, фрази батьків на кшталт "ти мені більше не син чи дочка", "бачити тебе не хочу", "вважай, що я для тебе померла".

3. Травма втрати. Це втрати близьких родичів, яких дитина була прив'язана.

4. Травми, пов'язані зі здоров'ям. Серйозний діагноз, при якому дорослі постійно переживають, а сам малюк відчуває різні неприємності, пов'язані з лікуванням: біль, страх, беззахисність і безпорадність.

5. Травми насильства. З раннього віку відчуття несправедливості, постійне почуття страху та безпорадності, відсутність особистих психологічних та фізичних кордонів. [1]

Можна виділити 5 етапів переживання психологічної травми дітьми:

1. Заперечення. Дитина в шоці, вона не готова приймати те, що з нею відбувається в даний момент, тому її психіка намагається захиститися. Наприклад, малюк відмовляється вірити, що мама не хоче його помічати через якусь провину.

2. Гнів. Дитина бачить, що те, що сталося – цілком реальне. Він не згоден, сердиться і сердиться, може навіть трощити і ламати все навколо. Якщо ситуація не змінюється і мама, як і раніше, його ігнорує, то після емоційного виплеску відбувається перехід на наступну стадію.

3. Торг. Малюк намагається домовитися: "Мамо, я буду хорошим", "Мамо, будь ласка, поговори зі мною, а я все виправлю". Якщо мама залишається непохитною, дитина починає по-справжньому сумувати.

4. Горе. Дитина плаче і плаче, усвідомлюючи, що колишніх стосунків уже не повернути.

5. Прийняття. Малюк вчиться жити з тим, що стосунки з мамою змінилися і вже не будуть колишніми. [4]

У більшості випадків, щоб позбавитися дитячих психологічних травм, дитині допомагають наступні методи психологічної роботи:

1. Різні види арт-терапії. У малюнках, казках, ліпленні дитина звільняється від негативних емоцій, промовляє свої почуття, може подивитися на ситуацію з різних сторін.

2. Пісочна терапія. Дозволяє розслабитися, стати на місце інших учасників подій, програти різні варіанти вирішення тієї чи іншої ситуації.

3. Групова робота. Підходить для дітей віком від 10 років. Дитина, побачивши, що травматичні ситуації довелося пережити не їй одному, відчуває психологічну підтримку і стає впевненішою в собі.

4. Поведінкова терапія. Допомагає малюкові закріпити у поведінці способи запобігання травматізації. Наприклад, дитина вчиться протистояти кривдникам, які використовують психологічне насильство. [5]

Якщо до фахівця звертаються дорослі люди з різними симптомами, причиною яких виявляються отримані в ранньому дитинстві психотравми, можна використовувати такі методи психологічної роботи:

• Техніка порожнього стільця. Психотерапевт пропонує пацієнту припустити, що у порожньому стільці навпроти нього сидить значний йому людина, з яким пов'язані психотравмуючі події. Так людина може висловити свої емоції та почуття, тим самим попрацювавши із власною травмою. Ця техніка допомагає людині заново пережити всі події, але під контролем психотерапевта, який вчасно зможе направити перебіг ситуації в русло, що менш травмує.

• Десенсибілізація та переробка рухом очей. Це спеціальна техніка, що допомагає позбутися звичної реакції пацієнта на психотравму. Суть методу полягає в тому, що людина, спостерігаючи очима за деякими предметами, що рухаються, намагається зосередитися на своїх внутрішніх відчуттях, пов'язаних з травмою. При цьому включається робота обох півкуль головного мозку одночасно, внаслідок чого хворобливі спогади стають менш травмуючими.

• Схематична терапія. За допомогою таких методів, як діалоги, рольові ігри, ведення щоденників та навчання поведінкових навичок психотерапевт змінює схему сприйняття людиною самого себе, допомагає подолати страхи та коригує прагнення пацієнта до уникнення неприємних ситуацій.[2]

Висновки. Психічну травму можна зрозуміти, тільки якщо розглядати її як психологічний і фізіологічний процес переживання травмуючої події, що протікає в певних соціальних умовах. У переживанні психотравми біологічне, психологічне і соціальне зливаються в єдине ціле. Реакція на психотравмуючі переживання пов’язана з віковими особливостями дітей та підлітками, з рівнем психоемоційного розвитку, освіти та інтелектуальної діяльності, а також із їх стосунками з батьками та соціальним оточенням.

Література

1. Лупко С. Стратегії подолання психічної травми. Соціальна психологія. 2004. № 5 (7). С. 25–35.

2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. Київ : Освіта України, 2007. 332 с.

3. Офіційний сайт ВООЗ, квітень 2020. Off.Tw.account of Secretary-Generalof the@UN AG, may 2020

4. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : метод. посіб. / уклад. : Г.Б. Растроста . Суми. НВВ КЗ СОІППО. 2018. 64 с.

5. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с. URL: https://mon.gov.ua/ storage/app/media/ pozashkilna/psyhologichna-sluzhba/metodichka-080914.pdf.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Коржан В.В.
студента 1 курсу магістратури
спеціальність 231 Соціальна робота
Керівник: **Варнава У.В.**
к.психол.н., доцент кафедри соціальної роботи; ФПСР

Актуальність дослідження. Буллінг – поширена проблема соціуму. Булінг торкається різних сфер людської, і зокрема шкільної життя: почуття безпеки у школярів та вчителів, фізичне та психологічне здоров'я, якість та ефективність діяльності, культуру шкільного життя.

Проблема буллінгу в підлітковому середовищі не втрачає своєї актуальності вже багато років. Ця проблема

існує, як в світі, так і в нашій країні. Дедалі більше фільмів, книг, телепередач різного формату відображають це непросте соціальне явище.[5]

В даний час проблемі дослідження та профілактики булінгу приділяється велика увага. За оцінками ООН, у глобальних масштабах щороку кожен друга дитина у віці 2-17 років стикається з насильством у тій чи іншій формі. У всьому світі близько 300 мільйонів дітей віком від 2 до 4 років регулярно піддаються жорстоким дисциплінарним заходам з боку дорослих, третина учнів віком 11–15 років переносять знущання з боку своїх однолітків, кожен третій дитина відчуває емоційне насильство (Доповідь ООН про стан справ у світі галузі профілактики насильства щодо дітей 2020 р.).

Мета дослідження: вивчення та систематизація уявлень про психологічні причини та наслідки булінгу в освітньому середовищі.

Теоретико-методологічною основою дослідження є аналіз основних понять «булінгу», аналіз причин булінгу серед підлітків та особливостей учасників булінгу підліткового віку (Ю.Л. Макарова, В. Р. Петросянц).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням булінгу приділяли увагу в своїх працях багато науковців як за кордоном так і в нас в країні. Вивчення булінгу висвітлював у своїх роботах норвезький психолог Д. Ольвеус. Також цій проблемі присвячені роботи психолога К. Аудмайєра, психіатра Д. Лейна. З вітчизняних психологів, які займалися дослідженням булінгу, можна назвати таких, як І.А. Баєва, В.Р. Петросянц, І.С. Кон та ін.

Короткий виклад основного матеріалу дослідження. Слід зазначити, що думки вчених розходяться як щодо того, яке місце займає поняття «булінг», а й як цей термін визначається. Так, Е. Роланд позначає булінгом тривале

фізичне або психологічне насильство, що виходить від однієї або кількох осіб до конкретного індивіда, у якого в такому положенні немає можливості та здатності захиститися [1]. Позицію цього вченого поділяє Д.А. Лейн, який пише про це у власній книзі «Шкільне цькування: булінг» і використовує таке ж визначення даного терміну [3].

Маланцева О.Д., досліджуючи ситуацію булінгу в шкільному середовищі, дійшла висновку, що булінг – це дії, що піддаються спостереженню, що мають місце у спілкуванні між молодими людьми в школі, які є причиною появи почуття образи або стресу [4].

В психологічній літературі під терміном «шкільне цькування» (school bullying) прийнято розуміти цілу сукупність соціальних, психологічних і педагогічних проблем, які зачіпають процес тривалого фізичного чи психічного насильства з боку індивіда чи групи щодо індивіда, який здатний захистити себе у цій ситуації.

Перші публікації на тему шкільного цькування з'явилися досить давно, ще 1905 р. К. Дьюкс опублікував свою роботу, але перші систематичні дослідження проблеми булінгу належать скандинавським ученим, серед них: Д. Олвеус, П.П. Хайнеман, А. Пікас, Е. Роланд. Серед перелічених дослідників Д. Олвеус і сьогодні залишається найавторитетнішим дослідником проблеми булінгу.

П.П. Хайнеман був одним із перших дослідників, які привернули увагу до проблеми булінгу. Він опублікував повідомлення про колективний напад на одну людину, яка заважала групі займатися своєю звичайною діяльністю, назвавши такий напад «мобінгом» («mobbing»). Лоренц використовував термін «mobbing», щоб охарактеризувати групу школярів або студентів, які об'єднуються проти учня, що відрізняється від них.

А ось слово «буллінг», що означає зазначене явище,

було введено як поняття лише 1990 року британським журналістом Ендрю Адамсом. При цьому дане поняття представляло великий спектр явищ, що входять до нього, починаючи від поодиноких випадків підліткової бійки та її відеозйомки, і закінчуючи різним насильством. [4]

Буллінг проявляється через різні форми фізичних та (або) психічних утисків, що переживаються дітьми, з боку інших дітей. Для одних дітей - це систематичні глузування, що відображають якісь особливості зовнішнього вигляду чи особистості постраждалих. Для інших – псування їхніх особистих речей, заштовхування під парту, здирство. Для третіх - відверті знущання, що принижують почуття людської гідності, наприклад, спроба змусити публічно просити вибачення, стоячи на колінах перед тим, хто принижує і т.д..

Щоб краще зрозуміти індивідуально-психологічні особливості учасників буллінгу, необхідно зрозуміти, які позиції вони займають і які ролі грають. Останні дослідження показали, що буллінг найбільше правильно розглядати як соціальне явище, в яке включені не тільки жертви та агресори, але й інші [1].

Існує досить багато класифікацій ролей у буллінгу. У більшості досліджень виділяються три основні категорії: переслідувач, жертва, свідок. Е. Роланд описує «буллінг-структуру», як соціальну систему, що включає переслідувачів, їх жертв і сторонніх спостерігачів. Кожен учасник системи має свою думку щодо того, що відбувається [4].

Як правило, у буллінгу беруть участь кілька дійових осіб:

1. Буллі (булери, кривдники, агресори, організатори цькування). До них можна віднести і переслідувачів, які діють за вказівкою сильніших агресорів у класі. У переслідувачів часто відзначаються низька успішність,

прогули, бійки, злодійство, вживання алкоголю та тютюну (Byrne, 1994; Garofalo, Wolf, Kessel, et al., 1998; Haynie, Nansel, Eitel, et al., 2001; Olweus, 1993). Їх не зупиняють правила і вони легко використовують насильство для досягнення мети.

2. Жертви буллінгу. Типових жертв шкільного терору немає. Будь-яка дитина може бути ізгоєм. Ризик виявитися жертвою цькування збільшується для тих дітей, які не впевнені в собі, тривожні, і тих, хто не має друзів у колективі. Жертви відчувають складності зі здоров'ям та успішністю, втричі частіше однолітків мають симптоми тривожно-депресивних розладів, апатію, головний біль та енурез, роблять спроби суїциду (Kowalski, Limber, Agatstone, 2011; Van der Wal, de Wit, Hirasing, 2003). Вони схильні бачити світ повним небезпек, а себе – нездатними вплинути на те, що відбувається.

3. Свідки булінгу – їх називають «союзниками» чи «глядачами». Ними можуть бути як діти, так і дорослі – технічний персонал чи вчителі, які не втручаються, коли булінг відбувається у них на очах. Хоча очевидці і не реагують, але вони теж під враженням від побаченого: часто відчувають страх, перебуваючи в школі, почуваються безпорадними, тому що не можуть зупинити булінг, можуть також відчувати почуття провини через свою бездіяльність або через те, що вони приєдналися до булерів. [1]

Причини виникнення буллінгу складні та різноманітні. Однією з них, на думку А. Адлера, є прагнення учасника конфлікту подолання почуття неповноцінності, яке дитина переживає досить довго. Для сучасної людини булінг - нове поняття і містить у собі низку соціальних, психологічних, юридичних, педагогічних питань і є однією з найсерйозніших проблем сучасності [1].

Сучасний підлітковий булінг має деякі особливості. Перша особливість, яка привертає увагу, це участь дівчаток

у буллінгу. Якщо раніше агресорами в переважній більшості ставали хлопчики, то тепер співвідношення становить приблизно 50 на 50. Дівчата почали частіше брати участь у фізичному булінгу.

Аналізуючи статистичні дані щодо жертв булінгу, отримані Шалигіною К.С. приводять до висновку про те, що явних гендерних відмінностей жертв буллінгу не існує - і хлопчики, і дівчатка приблизно однаково зазнають цькування. Матеріали дослідження проведеного В.С. Собкіним та М.М. Смислової, свідчать про те, що хлопчики рідше за дівчаток відзначають, що їм не доводилося стикатися з психічним чи фізичним насильством. При цьому хлопчики частіше за дівчаток вказують на факти епізодичного психічного або фізичного насильства. [6]

Ще одна особливість сучасного буллінгу в тому, що цькування відбувається переважно в інтернеті. Зараз популярні і соціальні мережі, і різні месенджери, де під фальшивим профілем чи ніком можна написати будь-якій людині все, що завгодно. Цим користуються багато підлітків, впевнені у своїй безкарності – що вони відповідають за свої дії. Підлітки відправляють агресивні чи непристойні відео та фото, пишуть образливі коментарі. Таке цькування називається кібербулінг (від англ. - cyberbulling) або інтернет буллінг. Це наймолодший і найнебезпечніший вид булінгу, оскільки від нього дуже складно захиститися і знайти джерела, звідки походить загроза. З'явилося навіть таке поняття як булліцид – сіуцид, скоєний через цькування в інтернеті. [1]

Самогубство не таке часте явище серед підлітків, але для тих, хто стає жертвою булінгу, ризик самогубства зростає. Іноді важко зрозуміти, чому молоді люди навіть просто припускають думки про самогубство. У випадках ж постійного та жорстокого булінгу, підлітки можуть розглядати самогубство як уникнення страждання. Такі діти

поступово втрачають надію на позитивне вирішення проблеми. Їхня безнадійність посилюється ірраціональним мисленням, і смерть здається єдиним способом позбавлення від розпачу та болю.

Діти, схильні до буллінг-віктимізації, також більш схильні до розвитку психотичних симптомів. Особливо це правильно, коли піддаються постійному, наполегливому і жорстокому насильству. У міру того, як булінг стає все більш хронічним або важким, так само хронічним або важким стає психотична поведінка. Наслідки віктимізації довгострокові. [5]

Дорослі, які були в дитинстві жертвами буллінгу, виявляють більш високий рівень депресії та нижчий рівень самооцінки, мають більше проблем через соціальну ізоляцію, страждають від соціальної тривожності, самотності та занепокоєння, у них значно частіше спостерігається навіть антисоціальна поведінка. Багато людей думають про свій дитячий досвід віктимізації, незважаючи на те, що знаходяться далеко від місць, де відбувався булінг і від людей, які були в ньому залучені. Роки, проведені в середній школі, стають найгіршими через віктимізацію, дорослі думають про минулий досвід булінг-віктимізації. Наслідки для жертв, які в дитинстві були схильні до буллінгу, можуть тривати багато років.

Висновки. Проблема булінгу дуже актуальна і потребує великої уваги з боку педагогічної спільноти, батьків та держави. Булінг – це форма міжособистісного взаємодії, у якому одна людина чи група усвідомлено виступають кривдником, а інша – жертвою, яка свідомо слабша фізично чи психологічно, тривало і систематично, піддається фізичному, психологічному і емоційному насильству і агресії.

Булінг - це соціальне явище, властиве переважно організованим дитячим та підлітковим колективам,

насамперед школі. Причиною підліткового булінгу є схильність вирішувати конфліктні ситуації у формі звинувачень, агресії та вимог. Підлітки використовують такі механізми: психологічний захист, емоційне відреагування, фізичне відреагування. Домінуючими формами насильства у підлітковому середовищі визнано психологічне (емоційне) та фізичне насильство.

Література

1. Король А. Причини та наслідки дослідження явища булінгу // Відновне правосуддя в Україні. 2009. №1–2. 190 с. [Електронний
ресурс]. Режим доступу:
https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/poperedzhenya_dl/buling_article
2. Лалак Н.В., В. Пеняк Шкільний булінг як актуальна педагогічна проблема сьогодення / Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука» / ред. кол.: Т.Д. Щербан (гол. ред.); заст. гол. ред.: Jerzy Piwowarski; В.В. Гоблик. Мукачево-Ченстохова : РВВ МДУ; Академія ім. Я. Длугоша, 2019. № 1(26). С. 132–136.
3. Лейн Д. А. Школьная травля (буллинг). [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://psifeya.ru/wpcontent/uploads/2014/02/
4. Мар'яновська В. Булінг: вітчизняний та закордонний досвід / Review of transport economics and management (2019). [Електронний ресурс] Режим доступу: http://pte.diit.edu.ua/article/view/190706
5. Поліщук К. В., Ткаченко А. В. Булінг як поширена проблема шкільних закладів (2019) [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2606/Tkachenko%203.PDF?sequence=1
6. Собкін В.С., Смислова М.М. Буллінг у стінах

школи: вплив соціокультурного контексту / Соціальна психологія та суспільство. 2014. Т.5. №2. С.71-86.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Корнієнко Ю. С.
студентка 4 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Кременчуцька М.К.**
к. психол. н., доц. кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР

Для успішного виконання своїх функцій сучасний фахівець повинен мати як загальні та спеціальні знання, уміння і навички, а й комплекс певних якостей особистості, які забезпечують плідну роботу, тобто бути компетентним у своїй діяльності. Однією з найважливіших умов досягнення професійної успішності соціального працівника є його емоційна компетентність. Емоційна компетентність – це навички, що розвиваються з урахуванням соціального інтелекту.

Існує чотири основні навички, які в сукупності формують емоційний інтелект: самосприйняття та управління собою – це особисті компетенції, соціальна сприйнятливість та управління відносинами – говорять про те, як ми взаємодіємо з іншими людьми.

Якщо казати про емоційний інтелект соціального працівника, то це здатність розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей, що допомагає соціальному працівнику ефективно спілкуватись з

клієнтами, розуміти їх потреби та емоційний стан, а також допомагати їм розвивати свою емоційну компетентність.

Соціальний працівник, який має розвинений емоційний інтелект, може краще розуміти свої власні емоції, регулювати їх і контролювати, що дозволяє зберігати позитивний стан душі та не переносити свої проблеми на роботу з клієнтами. Крім того, соціальний працівник з високим рівнем емоційного інтелекту здатний підтримувати позитивні стосунки зі своїми клієнтами, заспокоювати їх у стресових ситуаціях, розуміти їхні потреби та прагнення.

Ключові складові емоційного інтелекту для соціального працівника:

- самосвідомість: здатність розуміти та аналізувати свої власні емоції та їх вплив на роботу з клієнтами;
- саморегуляція: здатність керувати своїми емоціями та реагувати на емоції інших людей;
- мотивація: здатність знаходити мотивацію та енергію для роботи з клієнтами та розвитку власної емоційної компетентності;
- емпатія: здатність розуміти та співпереживати з емоційним станом клієнтів;
- соціальні навички.

Соціальні працівники мають справу з клієнтами, які можуть переживати емоційний стрес, травму, бідність, насильство та інші складні життєві обставини. Тому емоційний інтелект є важливим фактором для успішного виконання роботи соціального працівника та надання якісних послуг клієнтам.

Література

1. Кременчуцька М. К. Динаміка розвитку соціального інтелекту особистості в процесі опанування освітніх рівнів. *Актуальні проблеми психології інновацій: теорія та практика*: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної

конференції (15 вересня 2017 року). Одеса:ВМВ, 2017. С. 142-145.

2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

3. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Вища школа, 2003. 126 с.

4. Петренко Т., Санжаровець В. Сучасні технології у підготовці фахівців соціальної сфери. Вісник Національного авіаційного університету. Педагогіка. 2018. №2 (13). С. 38-42.

РОЛЬ СІМ'Ї ТА БАТЬКІВ В ЖИТТІ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА

Крутішова С.О.
студентка 1 курсу магістратури
спеціальність 231 Соціальна робота
Керівник: **Варнава У.В.**
к.психол.н., доцент кафедри соціальної роботи; ФПСР

Аннотація. В даній статті описано яку роль відіграють в житті підлітка сім'я, батьки та однолітки, як впливають на розвиток особистості підлітка дитячо-батьківські відносини в сім'ї.

Ключові слова: сім'я, батьки, підлітки, дитячо-батьківські відносини.

Актуальність теми. Сім’я є дуже важливою в житті людини, вона відновлює духовні і фізичні сили, заряджає її енергією для активної участі в суспільному житті. В сім’ї відбувається не тільки фізичне народження людини, але і первинна соціалізація та виховання, духовне дозрівання особистості. [1]

Стосунки в сім'ї відкладають відбиток на життя дитини. Це відбувається, тому що модель поведінки, закладена в дитинстві, проявляється у багатьох аспектах, навіть якщо вона далека від ідеалу. Батьки мають найбільший вплив на дітей, тому їх завдання – сформувати гармонійні відносини.[4] Порушення зв'язків між батьками та дітьми призводить до падіння престижу батьків та ролі сім'ї в житті підлітків, але при цьому знижується і значущість сфери відносин з однолітками.

На сьогоднішній день все більше стає сімей з дітьми, народженими із застосуванням нових технологій - зокрема, сімей, де діти народжені "сурогатними" матерями. У той же час збільшується число сімей, які свідомо відмовляються від народження дитини. Все це призводять до виникнення серйозних психологічних проблем, в першу чергу в сфері дитячо-батьківських відносин та особистісного розвитку дітей. Не дивлячись на це, останні дослідження уявлень підлітків та юнаків про свої майбутні сім'ї показало, що сім'я відіграє значиму роль у їх майбутньому житті. По їх опису сім'ї носять традиційний характер - це подружня пара з дітьми (бажаних дітей, як правило, двоє-троє і більше). [2]

Мета дослідження: вивчення впливу сім'ї та батьків на життя підлітка і його розвиток.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До дослідження ролі сім'ї в житті підлітка та її впливу на його розвиток звернена увага багатьох наукових напрямків. Одним із напрямків дослідження являється вплив стилів сімейного виховання на батьківсько-дитячі відносини, детально стилі сімейного виховання та їх вплив на формування особистості дитини і підлітка розглянуті в роботах А.Е. Личко, Е.Г. Ейдеміллер. [2]

Великий внесок в теорію соціально-психологічної адаптації підлітків внесли Л.С. Виготський, А.Ф.

Лазурський, В.І. Лєбєдєв, А.А. Налчартян, А.В. Петровський, Л.А. Петровська та інші вчені. [3]

Короткий виклад основного матеріалу дослідження. Перш за все, для сучасної сім'ї характерно різноманіття форм. Все більше стає сімей нетрадиційного типу, заснованих на таких формах партнерства, як незареєстрований шлюб, пробний шлюб, гомосексуальні пари, патронатні сім'ї та інші.

Відносини в родині стають все більш демократичними, відбувається перехід до гнучкої системи ролей і партнерству. Прикладом цього є поява феномену "нового батьківства". Для сучасної родини також характерна висока ступінь матеріальної, психологічної та емоційної залежності членів сім'ї один від одного, наслідком чого стають сплутаність сімейних ролей, їх недостатня диференційованість і узгодженість. Збільшується число позашлюбних народжень, що пов'язано із зростанням незареєстрованих шлюбів.

Серед особливостей сучасної сім'ї слід відзначити і зміни ієрархії сімейних ролей. Батьки вже не завжди є більш знаючими і досвідченими, ніж діти. Всім відомо, наскільки швидше дорослих діти освоюють сучасні комп'ютерні технології. Завдяки цьому в багатьох областях вони виявляються набагато більш поінформованими, ніж батьки, що підвищує їх авторитет у власних очах і в очах дорослих. Відчуття своєї компетентності, на думку дітей, дасть їм право вимагати більшої самостійності.

У той же час проявляється і протилежна тенденція - посилення контролю та опіки з боку батьків. Електронні щоденники, які введені в школах, практично роблять тотальним контроль їх шкільного життя. І прагнення до раннього розвитку, і підвищений контроль за дітьми-школярами обумовлені реальною соціальною ситуацією - ні школа, ні соціум, на жаль, не можуть забезпечити ні

фізичну, ні психологічну безпеку дитини. І тим не менш, незважаючи на всі трансформації, сім'я залишається головною спільністю і головною сферою в житті людини. [1]

Вплив сім'ї на підлітка сильніше впливу школи, суспільства в цілому. Це витікає із ряду особливостей, характерних для сім'ї. Наприклад, її малочисленність, що полегшує можливість безпосереднього емоційного контакту і міжособової взаємодії.

І.С. Кон вважає, що нема ні одного соціального чи психологічного аспекту поведінки підлітків, який би не залежав від їх сімейних умов. [6] Суперечливість поглядів батьків не дають можливості підлітку осмислити, хто із батьків правий, а хто ні, що добре, а що погано.

Необхідно згадати про нездоровий вплив на формування підлітка протирічь між соціальним становищем і емоційним настроєм батьків. Стосунки із дорослими членами сім'ї є важливим фактором соціальної орієнтації підлітка і зумовлюють, певним чином, формування суб'єктивної стратегії його самоствердження.

Сім'я також має особливий вплив на формування соціально-психологічної адаптації підлітків. Вона бере уже з перших днів життя дитини на себе турботу про її здоров'я і виховання, дає початкові знання про оточуюче, вводить і керує ними в цьому світі, виробляє уявлення і навики, допомагає здійснювати контакти з багатьма людьми.

В останні десятиліття фігура батька і його вплив на розвиток дитини знаходиться в центрі уваги багатьох дослідників. Так, у дослідженні О.Г. Калини і А.Б. Холмогорової показано, що формування позитивного ставлення до батька у підлітків не пов'язане безпосередньо з присутністю батька в сім'ї, досить, щоб у дитини був сформований його позитивний образ. [3]

Глибокий постійний психологічний контакт із

дитиною - це універсальна вимога до виховання, яка в однаковому ступені може бути рекомендована всім батькам, контакт необхідний у вихованні кожної дитини в будь-якому віці. Саме відчуття і переживання контакту з батьками дають дітям можливість відчути й усвідомити батьківську любов, прихильність і турботу.

Основа для збереження контакту - щира зацікавленість в усьому, що відбувається в житті дитини, зацікавленість до його дитячих, нехай самим дріб'язковим і наївним, проблемам, бажання зрозуміти, бажання спостерігати за всіма змінами, що відбуваються в душі та свідомості зростаючої людини. Цілком природно, що конкретні форми і прояви цього контакту широко варіюють, у залежності від віку й індивідуальності дитини. Але корисно замислитись і над загальними закономірностями психологічного контакту між дітьми і батьками в родині. [5]

Наявність розуміння з боку батьків, на думку підлітків, є найважливішою умовою добрих стосунків між батьками і дітьми. І, навпаки, нерозуміння посідає перше місце у виникненні конфліктів між ними.

Стосунки між батьками і дітьми не можуть не впливати на емоційний стан дитини, формування внутрішнього світу, і, загалом, на соціально-психологічну адаптацію підлітків. [6]

Психологічне благополуччя дитини в сім’ї - основа її подальшої позитивної взаємодії з людьми в різних сферах життя.

Формування й розвиток особистості дитини відбуваються як під впливом безпосередніх об'єктивних умов сімейного життя (сімейних взаємин, структури та кількісного складу сімейного мікроколективу, батьківського прикладу тощо), так і під впливом цілеспрямованого виховання. Саме виховання активізує процес засвоєння дитиною суспільно необхідних нормативів поведінки,

справляє серйозний вплив на її спроможність сприймати стихійні впливи навколишнього середовища, стимулює засвоєння позитивного прикладу.

Висновки. І.С. Кон вважає, що нема ні одного соціального чи психологічного аспекту поведінки підлітків, який би не залежав від сімейних умов. В сім'ях, де відношення батьків і дітей характеризуються байдужістю, лицемірством підліток важко оволодіває позитивним соціальним досвідом. Підліток в такій сім'ї рано втрачає здатність спілкування з батьками.

Стосунки із дорослими членами сім'ї є важливим фактором соціальної орієнтації підлітка і зумовлюють, певним чином, формування суб'єктивної стратегії його самоствердження.

Перша й основна задача батьків є створення в дитини впевненості в тому, що її люблять і про неї піклуються. Ніколи, ні при яких умовах у дитини не повинні виникати сумніви у батьківській любові. Сама природна і сама необхідна з усіх обов'язків батьків - це ставлення до дитини в будь-якому віці любовно й уважно.

Література

1. Аметова Є. Р. Про значення сім'ї у формуванні вільної особистості дитини / Педагогіка і психологія. 2006. № 2. С.36-43.

2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї. Київ, 2011. 95 с.

3. Вікова та педагогічна психологія: курс лекцій. Київ : Каравела, 2005. 399 с.

4. Карпова В. М.Г Філіппова Є.В. Уявлення про батьківську та майбутню сім'ї в підлітковому і юнацькому віці / Психологічна наука й освіту. 2013. № 4. С. 84-96.

5. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка : навч. посіб. Київ : ЕксОб, 2000. 302 с.

6. Терлецька Л. Психологія дитинства: практикум :

навч. посіб. Київ : Главник, 2006. 143 с.

МОТИВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Горбатюк В. В.
студентка 4 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Кременчуцька М.К.**
к. психол. н., доц. кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР

В даний час проблеми становлення висококваліфікованих фахівців соціальної роботи набуває більшого значення. Сучасне суспільство висуває випускнику університету особливі вимоги, серед яких важливе місце займає високий професіоналізм, активність та творчість. Процес удосконалення підготовки майбутніх спеціалістів в умовах сучасної освіти досить складний та обумовлений багатьма факторами. Одним із факторів є ступінь адекватності мотиваційних установок вступ до університету та отримуваної професії. Мотивація до навчання та спрямованість на роботу з людьми є неприйнятною умовою формування творчо активної та соціально зрілої особистості соціального працівника.

Проблема мотивації є однією з фундаментальних проблем як вітчизняної, так і зарубіжної психології. Цією проблемою займалося багато дослідників проблеми мотивації людської діяльності. Всі вони сходяться в тому, що мотивація є складною системою, в яку включені певні ієрархічні структури і різні види мотивів (А. Маслоу)

Особливо широко вивчається мотивація окремих видів діяльності, зокрема, навчальної діяльності. Важливість

позитивної мотивації для ефективності та успішності навчальної діяльності було доведено багатьма дослідниками. Студентський вік вивчається в основному з точки зору особливостей пізнавальних процесів та особистісних особливостей студента, проте, дані про особливості мотиваційної спрямованості майбутніх соціальних працівників недостатньо вивчено, що зумовило актуальність теми даного дослідження.

Вивчивши теоретичні підходи до проблеми мотивації та особливості професійного становлення студентів, ми вирішили дослідити особливості розвитку навчальної мотивації у процесі навчання виявити переважаючі цінності спрямованості особистості студентів спеціальності «Соціальна робота».

Для вирішення поставлених завдань буде використано такі методики:

1. Тест-опитувач для вимірювання мотивації афіліації (ТМА).

2. Тест-опитувач для виміру мотивації досягнення (ТМД).

3. Опитувальник термінальних цінностей (І.Г. Сенін).

4. Методика ціннісних орієнтацій М. Рокіча.

Ця робота матиме практичне значення, оскільки дозволить дати рекомендації щодо формування правильного емоційного позитивного ставлення до майбутньої діяльності соціального працівника.

Література

1. Коваленко Н. П., Пономаренко С. В. Та ін. Мотивація навчальної діяльності як запорука успішної професійної підготовки студента. *Сучасний підхід до викладання навчальних дисциплін в контексті підвищення якості вищої освіти* : матеріали 50-ї наук.-метод. Конф.

Викладачів і аспірантів (Полтава, ПДАА, 26–27 лютого 2019 р.). – Полтава, 2019. – С. 13–16.

2. Кременчуцька М. К. Динаміка самозмін особистості в процесі коуч-сесій. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин, 23 квітня 2020р*.: Матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції / за ред. Д. С. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В. 2020. С. 35-38.

3. Коць М. О. Мотивація професійного самовизначення першокурсників – майбутніх психологів. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 9.С. 57-60.

ДИТЯЧІ МАЛЮНКИ В РОБОТІ З ДІТЬМИ ВІЙНИ

Степанов О. В.
студент 1 р.н. ОР магістр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Кременчуцька М.К.**
к. психол. н., доц. кафедри диференціальної і спеціальної психології ФПСР

Дитячі страхи - дуже поширена проблема у мирний час. А в ситуації військових дій, у якій перебуває Україна, прояви дитячих страхів стали ще критичнішими. Дітям властиві нічні кошмари, коли дитина прокидається з плачем і кличе матір, вимагає, щоб дорослі спали разом із нею. Інші відмовляються залишатися одні в кімнаті, бояться темряви, бояться виходити на сходинки без батьків. У нинішніх умовах особливо поширеними є страхи за батьків, діти турбуються, що з їхньою мамою чи татом щось трапиться.

За даними досліджень, кожна друга дитина у тому чи іншому віці відчуває страхи. Найчастіше до цього схильні діти від двох до дев'яти років. У цьому віці дитина вже багато бачить і багато знає, але ще не все розуміє, невгамовна дитяча фантазія ще не стримується реальними уявленнями про світ. Однак страхи, як і інші емоційні розлади в цьому віці, швидше говорять про деяке перебільшення норми в процесі розвитку, ніж про щось аномальне. Кожен страх індивідуальний і психологи під час роботи з дитячими страхами звертають увагу не на їх зміст, скільки на причину, кількість і глибину цих страхів.

Проблемами тривожності, страхів і фобій в дітей віком та їх впливом на формування особистості дитини займалися А. Фрейд, А.Адлер, К.Хорні, М.Кляйн, А.Фрейд, Д.В. Віннікотта, Д. Боулбі, Ч. Спілбергер, Ф. Перлза, Е. Фромма, Дж. Уотсона, Г.С. Салліван.

Мета нашої роботи не просто проаналізувати причини і характер виникнення страхів у дітей в умовах війни, а, головне, зосередитися на тому, що можна зробити, щоб під дією психотравмуючих факторів у дітей не формувалися неврози.

Мета роботи дослідити можливості арт-терапії, зокрема дитячого малюнку у роботі з дітьми.

Я виходжу з припущення, що дитячі страхи мають кілька джерел виникнення, вони взаємозумовлені підвищеною тривожністю дитини та сприяють розвитку емоційного неблагополуччя особистості дошкільника, тому своєчасна корекція сприятиме подоланню вікових страхів у дошкільнят.

У роботі використані такі методи та методики: методика виявлення дитячих страхів А.І. Захарової та М.А. Панфілової «Страхи в будиночках», проектна методика А.І. Захарова «Мої страхи», проектна казка «Новина».

Практичне значення даної роботи полягає в тому, що робота зі страхами та тривожністю проективними методами допоможе виявити не тільки рівень тривожності дитини, але наблизитися до джерела формування страхів та тривог, що є головним завданням під час проведення корекційної роботи.

Література

1. Дубринська О.М. Арт-терапія – шлях до розвитку життєвих навичок дітей з особливими освітніми потребами. Методичний посібник. Кривий Ріг, 2020. 77 с.

2. Колісник О. Знайома незнайомка– арт-терапія. Психолог. 2013. № 22. С. 22 – 25.

3. Коробко С., Коробко О. Робота психолога з молодшими школярами. К., 2006. 24 с.

4. Кременчуцька М. К. Методи роботи з тривогою і страхом в сучасних умовах в Україні. Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві: Збірник матеріалів II міжнародної наук. практ. інтернет-конф., м. Одеса, ОНУ імені І.І.Мечникова, 19-22 листопада 2021 р. Одеса: ОНУ, 2021. С.30-32.

ТРУДНОЩІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З РІЗНИМИ ГРУПАМИ ДІТЕЙ З ООП В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ

Гарбулинський Г. О.
студент 4 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Смокова Л. С.**
к. психол. н., доц. кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Актуальність дослідження: Воєнні дії є наразі найбільш гострою проблемою, з якою стикнулася кожна українська сім'я. Вкрай складна соціально-політична ситуація у суспільстві показала необхідність організації надання психологічної допомоги окремим категоріям дітей і дорослих. Сьогодні в Україні відбуваються військові дії, проте країна не була готова до війни ні психологічно, ні економічно, тому виявилась не в повній мірі готовою для екстреного переміщення дітей з порушеннями психофізичного розвитку на безпечні території. Саме ця категорія дітей на сьогодні опинилась у найскрутнішому становищі [1].

Текст доповіді: В умовах воєнного стану в країні важливою є постійна підтримка осіб з особливими освітніми потребами як однієї з найбільш вразливих категорій, зокрема забезпечення можливості продовження навчання в онлайнформаті за місцем проживання або тимчасового перебування, надання їм необхідного психологічного та якісного корекційно-розвивального супроводу [3].

Всі заклади освіти здійснюють навчання у дистанційній формі. Зокрема, спеціальні заклади використовують такі засоби комунікації: розміщення завдань та рекомендацій на сайті закладу; створення груп із батьками, учнями у соціальних мережах (Viber, Telegram, WhatsApp тощо); використання електронних платформ (ZOOM, Google Clasroom тощо); проведення скайп-конференцій; спілкування в телефонному режимі; листування через електронну пошту тощо [2].

Під час війни діти з особливими потребами постійно перебувають у стані невизначеності. Звук повітряної тривоги та вибухів, дорога та незнайоме середовище у випадку евакуації – усе це викликає страх, розгубленість і тривогу. Оскільки ці діти мають обмежені можливості

швидко реагувати та обробляти інформацію з навколишнього простору, важливо вчасно запроваджувати кроки підтримки, які допоможуть зменшити наслідки психологічної травми [3].

Організовуючи навчання дітей з особливими освітніми потребами за дистанційною формою варто пам'ятати, що ця категорія дітей є переважно візуалами, тому для кращого розуміння ситуації воєнного часу їм необхідна візуальна підтримка. Насамперед це стосується сигналу тривоги. Для роз'яснення дитині з аутизмом, який алгоритм дій виконати, можна застосувати такий вид візуальної підтримки: «Коли лунає сирена» [2].

Діти з порушеннями інтелектуального розвитку є особливо вразливими до надзвичайних ситуацій. Вони здригаються від вибухів, виявляють істерики під час повітряної тривоги, відчувають постійний страх, повільно знайомляться із приміщенням у безпечному місці (укритті). Через це важливим є застосування необхідної підтримки та допомоги, враховуючи максимально їхні інтелектуальні можливості [3].

В умовах воєнного стану необхідно враховувати психологічний стан дітей з порушенням слуху, створити зону комфорту, яка асоціювалася б з мирним життям, відволікала від тривожних новин, не перевантажувати їх, відволікати їх на конструктивну діяльність, емоційно підтримувати [3].

Найкращий ефект для заспокоєння дитини з аутизмом мають різні форми арттерапії: ліплення, колаж, розмальовка улюблених зображень, особливо добре допомагає нейрографіка [2].

До методів арттерапії, які є ефективними у воєнний час можна віднести і поробки з ниток та тканин. Будь-які тканинні і ниткові аплікації зможуть допомогти дитині

заспокоїтись. Це можуть бути метафори гори, птаха, річки, квітів. Наприклад, «Голуб миру» чи « Квітка перемоги» [2].

Виготовлення оберегів разом з мамою, дасть можливість дитині з РАС почувати себе в безпеці. Це можуть бути браслети або ляльки-мотанки [2].

Позитивним є наявність варіантів організації освітнього процесу: уроки проводити у спрощеній формі, не навантажувати завданнями, не створювати стресових ситуацій, робити записи уроків та занять з можливістю їх перегляду у зручний час, передбачити менше нового матеріалу, більше звернути увагу на повторення, використання творчих завдань, що сприяють нормалізації емоційного стану, дитина відволікається, пропонувати дитячу літературу, розповідати та інсценувати казки, використовувати елементи ляльківого театру про природу, тварин з позитивним сюжетом. [3]

Висновки. Отже, обставини сьогодення, що склалися в Україні, потребують ретельного розгляду питання соціально-психологічного супроводу дітей з ООП в умовах воєнного часу. Подальшого вивчення вимагає не тільки дослідження особливостей організації соціально-психологічного супроводу дітей даної категорії та їхніх сімей в умовах воєнного конфлікту, але й шляхи удосконалення підходів до реалізації соціально-психологічного супроводу як системи професійної діяльності соціального педагога.

Література

1. Сєромаха Н.Є. Організація психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного часу. Наукове періодичне видання. ГО «Львівська педагогічна спільнота».КВ № 19871-9671 Р від 17.04.2013 р.

2. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану: аналіз ситуації на Рівненщині та рекомендації педагогам. URL: https://www.rvosvita.org.ua/news/navchannia-ditey-z-osoblyvymy-osvitnimy-potrebamy-v-umovakh-voiennoho-stanu-analiz-sytuatsii-na-rivnenshchyni-ta-rekomendatsii-pedahoham

3. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану.URL:https://znayshov.com/FR/14102/pv_2022_1-2-101-103.pdf

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ТА ЕМПАТІЯ ЯК ЦІННІСНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Олефіренко Д. О.
студентка 4 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Смокова Л. С.**
к. психол. н., доц. кафедри практичної та клінічної психології ФПСР

Актуальність дослідження толерантності як важливої особистісної та професійної якості майбутніх соціальних працівників зумовлюється покладеною на сучасного фахівця соціальної роботи суспільною місією виховання культури діалогу і взаємної поваги, що потребує від нього розвинених компетенцій з конструктивної побудови взаємин, збереження свободи, гармонії та цілісності внутрішнього світу клієнтів які звертаються до спеціаліста.

Поняття «толерантність» розглядається як соціально важливе явище, норма життя у демократичному суспільстві.

Це один з головних принципів взаємовідносин між людьми. Толерантність визначається як інтегративна якість особистості, що відображає активну моральну позицію і готовність до конструктивної взаємодії з людьми і групами незалежно від їх національної, соціальної, релігійної, ґендерної приналежності, поглядів, світогляду, стилю мислення і типу поведінки; сприяє успішному самоствердженню особистості та її самореалізації у суспільстві. Толерантність визначає багатовимірність середовища і різноманітних поглядів; забезпечує гармонійне мирне співіснування представників, відмінних за різними ознаками; виступає громадським гарантом недоторканості і не насилля по відношенню до різних меншин і легалізує їхнє становище за допомогою закону; дозволяє стримувати ворожість, пропонує конструктивний вихід із конфліктної ситуації; сприяє нормалізації психологічної атмосфери в групі, у колективі, суспільстві; підтримує і розвиває самооцінку особистості і колективу; є досконалим взірцем організації життєдіяльності в соціумі; забезпечує успішну соціалізацію.

Толерантність у соціальній роботі є надзвичайно важливою і спрямована на уникнення будь-якої упередженості. Соціальний працівник зобов'язаний підтримувати та сприяти ствердженню прав людини, демократії, отже, відмовитися від догматизму, абсолютизації певних переконань. Це означає визнання відмінностей людей, але неможливість нав'язування окремих поглядів, переконань. Важливим є виховання на принципах толерантності, що сприяє зміцненню терпимості, розвитку навиків критичного мислення та спрямоване на протидію негативних впливів. Професійна толерантність соціальної роботи означає відчуття закономірності, а також терпимість та коректність до цих проявів. Принцип толерантності зумовлений тим, що соціальна робота

ведеться з іншими критеріями клієнта, у тому числі з особами, які можуть не викликати почуття.

Професійна підготовка спеціалістів включає комплекс таких форм занять як лекційні, семінарські та практичні, навчальні та виробничі практики. Але для їх професійної підготовки особливого значення набувають інтерактивні форми і методи навчання, тому що діяльність у соціальній сфері передбачає не стільки знаннєвий аспект, скільки компетентнісний, пов'язаний з ціннісними установками та вміннями фахівця взаємодіяти з різними соціальними групами населення.

Організація роботи з метою навчання та виховання толерантності потребує розгляду її в онтогенетичному аспекті, а також застосування спеціальних технологій відповідно до віку та основного виду діяльності. У структурі толерантності виділені три компоненти: емоційне прийняття, розуміння й співробітництво. Відповідно до них використовуються технології: емоційно-орієнтована, когнітивно-орієнтована і діяльнісноорієнтована. Для роботи із майбутніми фахівцями спеціальності «Соціальна робота» найдоцільніше використовувати діяльнісно-орієнтовану технологію, оскільки в цьому віці формується конативний компонент толерантності (вміння співробітничати), пов'язані з ним параметри толерантності (вміння вести діалог, навики спілкування та ін.).

Ефективність взаємодії соціального працівника і клієнта багато в чому залежить від емпатичного бачення проблеми. Емпатія - це усвідомлене співпереживання емоційного стану іншої людини, пізнання її внутрішнього світу, думок, почуттів, готовність надати емоційну підтримку. У психоаналітичній літературі емпатія вперше розглядається засновником школи З. Фрейдом у відомій праці "Психологія мас і аналіз "Я" людини", в якій виокремлюється велика когнітивна функція емпатії у

розумінні партнера у процесі спілкування. Відповідно до З. Фрейда емпатія допомагає встановленню відповідного ставлення до психічного стану, що сприймається. Є певний механізм емоційного залучення до переживань іншого, що примушує нас при одному лише сприйнятті певної емоції пережити її. Але цій природній схильності індивіда суперечить ціла група факторів, що перешкоджають формуванню відносин в умовах індивідуального спілкування. Особливими формами емпатії виступають співпереживання (особливість характеру людини, що дозволяє гостро відчувати почуття оточуючих людей, вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти і відчути те, що й він) та співчуття (чуйне ставлення до переживань іншої людини, почуття жалю, викликане чиїм-небудь нещастям). Виникає емпатія через емоційне реагування на зовнішні, зазвичай майже непомітні прояви емоційного стану іншої людини - вчинків, мови, мімічних реакцій, жестів тощо. Проявляти емпатію - значить брати до уваги лінію поведінки іншого (ставитися до неї співчутливо), при цьому власну лінію можна будувати по-своєму. Зазвичай виділяють два типи емпатії:

• *інтелектуальну,* коли люди обмінюються думками один з одним і зустрічають при цьому розуміння;

• *емоційну,* коли мова йде про почуття, які не обов'язково можуть бути виражені словами. Для встановлення контакту необхідна присутність обох типів емпатії за умови їх рівнозначності.

У практиці соціальної роботи необхідно розрізняти такі поняття, як емпатія і симпатія. Емпатія передбачає активне вживання, дозволяє розуміти і відчувати почуття іншої людини. Емпатія - це щось набагато більше, ніж співпереживання, її багатство або бідність залежить від того, що лежить в її основі. Емпатичні прояви можна вважати основними в процесі встановлення довірчого контакту з

іншою людиною, а тим більше, для проведення психологічних консультацій, психотерапевтичних і психокорекційних робіт. В психології емпатія – це усвідомлене співпереживання поточного емоційного стану іншої людини без втрати відчуття походження цього переживання. Відповідно емпат – це людина з розвиненою здатністю до емпатії. Термін «емпатія» вперше з'явився в англійському словнику в 1912 р. і був близький поняттю «симпатія». Симпатія дає можливість зрозуміти страждання іншої людини, проте самі почуття залишаються нашими власними, проте передумовою до сильної емпатії частіше всього є та чи інша форма симпатії, коли людина відчуває бажання зрозуміти іншого. Але й повна ідентифікація, ототожнення руйнують емпатію, тому для соціального працівника дуже важливо зберегти власну індивідуальність. Випробовуючи симпатію, соціальний працівник в першу чергу поглинений власними відчуттями, які проектуються на клієнта без урахування переживань останнього, бо симпатія не означає дієвого розуміння іншої людини. Емпатія дає можливість клієнту залишатися самостійною особистістю із правом на власні почуття і думки, проте не дозволяє соціальному працівнику критично підходити до почуттів іншої людини.

Література

1. Асмолов А. Історіческа культура і педагогіка толерантності // Меморіал. 2001., №24, с.61-63

2. Журавльова Л.П. Психологія емпатії. //Монографія// Журавльова Л.П. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.. І Франка, 2007 –327с.

3. Яшина Н.Формування толерантності студентів як педагогічна проблема у вищих навчальних закладах України. Вісник Львівського університету. Педагогіка. Львів, 2010. Вип. 26. С. 111–116.

4. Етапи формування психосоціальних компетентностей (життєвих навичок) учнів\ Навички емпатії (короткий опис, приклади)URL:http://llt.multycourse.com.ua/ua/page/22/98

МІГРАЦІЙНА МОБІЛЬНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ПОВОЄННОЇ УКРАЇНИ

Сергієнко К. С.
студентка 3 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Кулава К.О.**
Ст. викл. кафедри соціальної роботи ФПСР

Проблема міграції студентської молоді є неабияки актуальною в Україні особливо в контексті останніх дев'яти років від початку збройного конфліктуросії проти України. Її масштаб, причини та наслідки вивчаються багатьма соціологічними інститутами та дослідженнями. Велика частка молодих людей полишили межі країниу пошуках кращого життя, перспектив, переслідуючи при цьому різні цілі та маючи власну мету. Дані процеси мають вагомий вплив на розвиток сучасної та повоєнної України, її економічного потенціалу, оскільки суб'єктами такої міграції є переважно люди з високою працездатністю.

Актуальність даного дослідження полягає у тому, що виїзд студентської молоді, як великої соціально-демографічної групи, є одною із найважливіших проблем сучасної України. Вона потребує ретельних досліджень із боку науковців та чіткого плану дій зі сторони держави.

Для детального вивчення обраного питання визначили спиратись на прес-реліз результатів онлайн-опитування

щодо оцінки міграційних процесів та настроїв українців, що проводилось Українським інститутом майбутнього протягом 20-23 березня 2023 року. [1]

Онлайн-опитування було створено за допомогою інтерактивної структурованої анкети, посилання на яку відправлялося потенційним респондентам з бази даних географією всієї України, окрім населених пунктів на тимчасово непідконтрольних територіях частини Донецької, Запорізької, Луганської та Херсонської областей, окупованої АР Крим. Обсяг вибірки склав 1200 респондентів віком від 18 років.

Тож, 49% респондентів відмічає, що після початку повномасштабного вторгнення закордон виїхала третина населення, що приблизно дорівнює 14 з половиною мільйонів українців. Враховуючи, що в більшій мірі це частка студентів, молодих та зрілих працездатнихосіб, наростаютьризики: такі якзменшення населення країни, народжуваності – старіння нації. Відбувається процес під назвою «відтік мізків», інтелектуальна міграція,що проявляється у виїзді закордон цвіту нації, обдарованих студентів, молодих вчених, висококваліфікованих робочих кадрів, спеціалістів, здатних підіймати та відновлювати країну. Дане явище призводить до повільного призупинення розвитку культури, технологій, виробництв тападіння економіки. Країна маленькими кроками стає непривабливою для потенційних донорів та інвесторів.

Основними причинами міграції відмічають: 58% – відсутністьзагального почуття безпеки в Україні , що зумовлено нестабільною ситуацією та постійними потенційними загрозами життю та окупації; 32% втрата роботи – відбувається звільнення працівників, погіршення умовпраці, скороченнязаробітної плати, що призводить до потреби шукати роботу закордоном, аби задовольняти хоча б базові потреби; втрата житла – 20%.

Що стосується розвитку молодіжної політики, від 24 лютого велика кількість представників молодіжних рад та центрів: молодіжних працівників і інших стейкхолдерів, втратили можливість стало та злагоджено працювати.У багатьох випадках вони змінили своє місце проживання і відповідно припинили діяльність або ж переформатували свою роботу. Існує велика та комплексна проблема: відсутність безпечного та сприятливого середовища для життя, роботи та розвитку власного потенціалу у межах країни, де йде війна. [2]

Молодь потребує підтримки фахівців зі сфери молодіжної політики, допомоги у професійному визначені та забезпечені психологічно стабільного стану, що призведе до зниження рівня тривожності та допоможе підвищити життєстійкість, самостійність та спроможність брати участь у суспільному житті. Кроком у вирішені даного питання вбачаємо відновлення зруйнованих та пошкоджених молодіжних центрів, що будуть провадити комплексну діяльність, надаючи актуальні у наш час послуги та програми із реабілітації, ресоціалізації, адаптації та соціалізації, а також допомогу у забезпечені молодих людей базовими потребами.

Існує і зворотна, позитивна, сторона міграційного процесу, насамперед: українські мігранти наразі мають можливість здобувати іноземну освіту тадослід життя в обраних для життя країнах та спостерігати за інструментами громадської роботи закордоном, а після повернення застосовувати здобуті знання для відновлення повоєнної України. Вертаючись на батьківщину такі фахівці будуть мати простір для розвитку власного потенціалу та втілення інноваційних проєктів, що будуть у попиті.

46% опитаних відмітили, що, на їхню думку, до країни повернеться половина та більше з тих українців, які виїхали після початку повномасштабної війни, а 27%, що

повернення від чверті до половини цієї частини населення, переслідуючи такі причини, як: родинні зв'язки (60%), звичний спосіб життя та звичне оточення (46%), безпека (42%), наявність роботи (36%), патріотизм (32%), невдачі у спробах облаштуватися закордоном (27%).

Тож, для зменшення потоків міграційної мобільності студентської молоді уряд має приділяти велику увагу розвитку молодіжної політики – створення та вдосконалення молодіжних центрів, коаліцію громадських організацій, державних установ та волонтерів, а також якісну підготовку професіоналів із роботи з молоддю – молодіжних працівників, та освіти – як неодмінної складової життя кожної людини та сучасної молоді.

Аби іноземна освіта не здавалась більш привабливою та якісною, необхідностворювати належні високоефективніумови навчання на місцях, що будуть затримувати українських студентів, молодих вчених, вдома та спонукати до плідної дослідницької діяльності в межах України. Необхідною складовою також вважаємо запровадження механізму повернення студентськоїмолоді,активізувавши діяльність щодо захисту прав громадян за кордоном та створення сприятливих умов для реінтеграції тих, хто повертається на батьківщину. Адже необхідно пам'ятати: молодь залишатиметься та повертатиметься в Україну за однієї умови: якщо будуть змінина краще.

Література:

1. Пресреліз за результатами опитування щодо оцінки міграційних процесів та настроїв. *Офіційний веб-портал Українського інституту майбутнього* URL: https://uifuture.org/publications/presreliz-za-rezulatatmy-oczinky-migraczijnyh-proczesiv-ta-nastroyiv/ (дата звернення 22.04.2022р.)

2. Проект Плану відновлення України. Матеріали робочої групи «Молодь та спорт» -Національна рада з відновлення України від наслідків війни. Київ, 2022. 139 с.

ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ПРОФЕСІЇ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА В СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Савастін А. О.
студентка 3 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Кулава К.О.**
Ст. викл. кафедри соціальної роботи ФПСР

Професія соціального працівника як ніколи раніше стала актуальною в умовах сьогодення. Українське суспільство переживає кризовий стан, спричинений воєнними діями. Тому кількість осіб, яким потрібна кваліфікована допомога, стрімко зростає.

Соціальна робота – це професійна діяльність, яка полягає в наданні допомоги та послуг особам, які знаходяться у складних життєвих обставинах. Через наслідки російської агресії професія соціальної роботи стає все більш затребуваною. Наразі соціальні працівники активно займаються реабілітацією та адаптацією осіб, постраждалих внаслідок воєнних дій, внутрішньо переміщених осіб, дітей, сімей, молоді, осіб похилого віку та інших осіб, які потребують допомоги.

Ми хочемо наголосити на актуальності соціальної роботи для основної рушійної сили нашого суспільства – молоді. Молодь відіграє важливу роль у розвитку

суспільства, адже саме від неї залежить майбутнє нашої країни.[2]Актуальністю питання соціальної роботи як професійної діяльності займалися такі вітчизняні вчені, як А.Й. Капська, Л.М. Романишина, Н.С. Олексюк, І.В. Пєша, Т.Л. Лях, В.І. Полтавець та інші.

Серед українських науковців можна виділити Т. Семигіну, яка зробила вагомий внесок у теорію соціальної роботи як професійної діяльності. У праці «Сучасна соціальна робота» автор зазначає глобальні пріоритети сучасної соціальної роботи. Серед них: сприяння соціальній та економічній рівності, сприяння стабільності навколишнього середовища, обстоювання гідності та цінності людей, визнання важливості людських відносин.[1]

Ми вважаємо, що ці завдання в змозі вирішувати молоде покоління, адже воно є більш обізнаним, ніж інші категорії населення, у питаннях рівності та гідності людини як особистості.

Якщо переглянути дослідження «Relevant Factorsin Research Activity of Ukrainian Social Workers: Postmodern Studies» українських авторів , можемо дійти висновку, що з кожним новим роком клієнтів соціальної роботи стає все більше. Тому соціальні працівники прагнуть знайти нові методи, які б допомогли залучити громадян різного віку до покращення якості життя. Задля цього вкрай необхідно долучати українську молодь до такої професії, як соціальна робота. На нашу думку, саме молоде покоління є основою для кваліфікованої діяльності соціальних інститутів. [3]

З метою перевірки правильності нашої думки, ми розробили опитування за допомогою зручного інтерфейсу користування-гугл-форма для дослідження формування ціннісного ставлення студентів до професії соціального працівника. В цьому опитуванні взяли участь 13 осіб. Основні учасники опитування – це студенти від 19 до 20 року – 69%, інший 31% – студенти роком від 21 до 22.

Головним питанням в нашому дослідженні було, чи відбувається формування ціннісного ставлення студентів до професії соціального працівника в університеті. 90% респондентів відповіли, що в їхньому університеті відбувається формування ціннісного ставлення до професії соціального працівника. Більшість опитуваних студентів зазначили, що формування ціннісного ставлення до професії відбувається завдяки викладачам, які розкривають сутність соціальної роботи, надають приклади та залучають студентів до практичної діяльності.

Також нами було поставлене питання, яким чином повинно відбуватися формування ціннісного ставлення до професії соціального працівника в університеті. 30% респондентів вважають, що ціннісне ставлення студентів повинне формуватися самостійно та внутрішньо, тобто свідомо. Інші 30% опитаних вважають, що головним методом формування ціннісного ставлення до професії повинна бути вивчення теорії соціальної роботи. 25% респондентів вважають, що головне – це практика, яка повинна бути у студентів та формувати їхнє ставлення до професії. 15% опитаних вважають, що спершу треба сформувати розуміння соціальної роботи усьому народу, тобто наголошувати про важливість соціальної роботи всім членам суспільства. Також нами було задано питання, чи планують студенти працювати за спеціальністю соціальної роботи. 77% опитуваних відповіли так, 8% – ні, 15% вже працюють за цією спеціальністю. Таким чином, можна стверджувати, що формування ціннісного ставлення до професії соціального працівника в університеті відбувається позитивно.

Провівши аналіз важливості формування ціннісного ставлення молоді до професії соціального працівника, можна визначити, що молодь – є основним важелем соціальної роботи як професійної діяльності. Необхідність

ціннісного ставлення української молоді до соціальної роботи зростає з кожним роком все більше. Особливої уваги ми приділяємо цьому питанню в умовах сьогодення, коли суспільство потребує кваліфікованої допомоги соціальних працівників. Тому наголошуємо на важливості формування в молоді ціннісного ставлення до соціальної роботи як професійної діяльності.

Література:

1. Семигіна Т.Сучасна соціальна робота.Київ:Академія праці,соціальних відносин і туризму,2020. 275 с. URL: http://surl.li/qsye

2. Кулава К.О, Сергієнко К.С. Недостатня обізнаність молоді у потребі соціальної роботи як професійної діяльності. Scienceandpractice, actualproblems, innovations: матеріали Міжнарод.інтернет-конф., м. Амстердам, 09-12 листопада, 2021 р. Амстердам. 2021. С. 361-363URL: http://surl.li/hnsdp

3. Povidaichyk, O., Lisovets, O., Bilyk, O., Onypchenko, O., Hrynyk, I., &Kulava, K. (2022). Relevant Factorsin Research Activity of Ukrainian Social Workers: Postmodern Studies. Postmodern Openings, 13(4), 561-578.https://doi.org/10.18662/po/13.4/533

ВПЛИВ РЕЛІГІЙНИХ ЦІННОСТЕЙ НА ІДЕОЛОГІЮ СУЧАСНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Затєєва А. О.
студентка 1 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Дубініна Я. П.**
Ст. викл. кафедри соціальної роботи ФПСР

Вплив релігійних цінностей на ідеологію соціальної роботи. Соціальна робота є однією з галузей, яка має

прямий вплив на життя людей. Релігійні цінності можуть стати основою ідеології соціальної роботи, оскільки вони надають людському життю особистісний сенс.

Релігійні цінності -милосердя, допомога бідним та тим, хто потребує підтримки - складають основу соціальної роботи. Ці цінності допомагають фахівцям зосередитися на потребах людей та надати їм необхідну комплексну допомогу.

Роль релігійних лідерів у формуванні ідеології соціальної роботи. Релігійні лідери можуть впливати на формування ідеології соціальної роботи через свої авторитетні позиції в суспільстві. Вони пропагують цінності та допомагають фахівцям у соціальній сфері розуміти, як застосовувати їх у практичній діяльності.

Крім того, лідери можуть надавати підтримку та сприяти співпраці між релігійними організаціями та соціальними службами. Це може допомогти забезпечити кращу координацію та ефективність у роботі з клієнтами.

Релігійність та культурні особливості в соціальній роботі. Релігійність та культурні особливості можуть впливати на сприйняття людьми соціальної роботи. Фахівці у професійній діяльності повинні розуміти та поважати культурні особливості та релігійні переконання людей, з якими вони працюють.

Це допомагає забезпечити ефективність соціальної роботи, оскільки клієнти відчувають повагу та розуміння. Крім того, це допомагає зменшити конфлікти та непорозуміння між фахівцями з соціальної роботи та людьми, з якими вони працюють.

Релігійні цінності та етичні принципи у соціальній роботі. Релігійні цінності та етичні принципи є невід'ємною частиною соціальної роботи. Вони допомагають фахівцям зрозуміти, які дії та рішення є правильними та морально обґрунтованими.

Вони допомагають фахівцям у соціальній роботі зрозуміти, які потреби та проблеми є найбільш важливими для людей, та як надати їм ефективну різносторонню допомогу. Етичні принципи також допомагають забезпечити безпеку та захист прав людей у процесі соціальної роботи.

Релігійність та соціальна адаптація. Релігійність може мати великий вплив на соціальну адаптацію людей, особливо тих, хто переживає складні життєві обставини. Релігійні цінності можуть допомогти людям знайти віру у житті та забезпечити підтримку та надію.

Фахівці з соціальної роботи повинні розуміти важливість релігійної підтримки, забезпечити успішну соціальну адаптацію клієнта та зменшити ризик його соціального виключення та ізоляції.

Отже, релігійні цінності та переконання мають значний вплив на ідеологію сучасної соціальної роботи. Вони можуть стати основою етичних принципів та допомогти фахівцям даної практичної діяльності зрозуміти, які дії та рішення є правильними та морально обґрунтованими.Релігійні лідери можуть впливати на формування ідеології соціальної роботи та надавати підтримку у співпраці між релігійними організаціями та соціальними службами. Культурні особливості та релігійні переконання людей повинні враховуватисяу практичній соціальній роботі.

Усі перелічені фактори сприяють забезпеченню ефективності у наданні допомоги та підтримки клієнтам соціальної роботи.

Література:

1. British Journal of Social Work (2010) 40, 2185-2202. Advance Access publication January 6, 2010. Social

Work, Religion and Belief: Developing a Framework for Practice Sheila Furness and Philip Gilligan.

2. Michael J. Sheridan and Katherine Amato-von Hemert. Source: Journal of Social Work Education, Vol. 35, No. 1 (Winter 1999), pp. 125-141 Published by: Council on Social Work Education Stable. Accessed: 03/10/2013.

ГАРМОНІЙНА ОСОБИСТІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З КЛІЄНТАМИ

Івах І. В.
студентка 2 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Дубініна Я. П.**
Ст. викл. кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність дослідження визначається важливістю знання щодо гармонійного розвитку особистості соціального працівника для підвищення кваліфікації фахівця та збільшення його конкурентоспроможності.

Соціальна робота у 21 столітті займає найважливіше місце в сучасному суспільстві. Велика кількість соціальних послуг допомагає людям у різних ситуаціях здолати важкі обставини, соціалізуватися, змінити власне бачення світу, поведінку, отримати необхідну допомогу, розвиватися. Значну роль в сприянні змінам клієнтів відіграє кваліфікований спеціаліст - соціальний працівник.

Окрім того, що кожен соціальний працівник повинен мати необхідні знання з психології, психотерапії, соціології, розумітися у використанні нормативно-правової бази, законів, теорій, методів соціальної роботи, правильно оцінювати людські потреби, взаємодіяти із великою

кількістю інформаційних ресурсів, - він повинен розвиватися як особистість, щоб ефективно та гармонічно взаємодіяти зі всіма суб'єктами соціальної роботи. По-перше, розвивати в собі емоційний контроль, щоб легко керуватися власними діями у різних важких ситуаціях, котрі потребують гострого реагування та швидкого втручання. По-друге, людині необхідно створювати баланс між власними почуттями та почуттями клієнтів, щоб уникати конфліктів під час роботи, встановлення логічних бар'єрів спілкування, швидкого перегорання. По-третє, фахівець повинен розвивати власний інтелект, щоб вдало розуміти потреби клієнтів, ефективно спілкуватися з ними на різні теми, в залежності від контексту питання. Гармонійний соціальний працівник постійно розвиває в собі моральну культуру, відпрацьовує власні обмеження. Особистість спеціаліста створює легку атмосферу роботи, позитивний підхід до неї, формує комфортне середовище, в якому породжується повага один до одного, довіра , співпраця з клієнтами, яка допомагає їм більше розповідати про свої труднощі, проблеми, складні життєві ситуації. Це впливає на ефективність професійної діяльності фахівця з соціальної роботи.

Важливим моментом у роботі гармонійного соціального працівника також є постійний процес прогресу в самопізнанні та бажанні покращувати власні skills(скіли). Фахівці беруть участь в різних наукових, психологічних, пізнавальних конференціях, підвищують кваліфікацію в суміжних організаціях, відвідують семінари, тренінги, читають наукову літературу. Спеціаліст має цікавитися культурою, мистецтвом, інноваційними технологіями, щоб створювати нові, креативні підходи до роботи та бути конкурентоспроможним на ринку надавачів соціальних послуг сьогодні. Соціальному працівнику необхідно розуміти важливість постійного особистого зростання, щоб

покращувати якість надання послуг клієнтам. Дотримання правильного розташування предметів у кімнаті, створення «вільних» приміщень забезпечує відсутність дискомфорту, доречно підібрана кольорова гама приміщення створює комфортні умови праці.

Гармонійний соціальний працівник не боїться помилок, не звинувачує інших у власних сумнівах, не перекладає на них відповідальність. Він усе розуміє, об'єктивно дає оцінку можливостям клієнта та враховує це у створенні програми роботи. Спеціаліст забезпечує безпечний простір, підтримує клієнта, щоб той не відчував зайвий дискомфорт у співпраці.

Важливим фактором становлення особистості гармонійного соціального працівника є задоволення від своєї роботи. Коли фахівець має власну мотивацію, він розуміє, що може допомогти людям, поліпшити їх життєві умови, змінити бачення світу, і після проведення необхідних дій у нього з'являються відчуття задоволення та щирої емпатії. Співпраця з іншими професіоналами у даній галузі стимулює спеціалістів, вона дає можливість попрацювати з новими колегами, поділитись досвідом, знаннями, попрацювати заради спільної мети. У такі моменти гармонійний соціальний працівник відчуває себе корисним, адже розуміє, що його робота має велике значення у світі, бо вона спрямована на покращення якості життя людей.

Враховуючи вищесказані факти, можна зробити висновок, що соціальний працівник з гармонійно розвиненою особистістю користується багатьма ефективними методами у роботі з клієнтами, постійно розвивається в різних пізнавальних сферах діяльності, підвищуючи рівень професійної кваліфікації та особистого розвитку, показує впевненість та емпатичні настрої,

демонструює контроль ситуації та власного життя в поєднанні з роботою.

Література:

1. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

СОЦІАЛЬНО – ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Терьошина Д. Д.
студентка 1 р.н. ОР магістр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Дубініна Я. П.**
Ст. викл. кафедри соціальної роботи ФПСР

Складна соціально-політична ситуація в державі, детермінована агресією Росії, зумовлює зростання економічної кризи та ряд соціальних проблем населення. Внаслідок вимушеної міграції загострюється низка соціальних, політичних, психологічних проблем. Найбільше в цій ситуації страждають діти, оскільки переживання стресу від перебування в зоні військового конфлікту, переселення, пристосування до нових умов перебування може негативно вплинути на розвиток особистості, психічне і фізичне здоров'я. Це актуалізує потребу у соціально-педагогічній підтримці дітей із сімей вимушених переселенців у місцях їхнього тимчасового поселення.Викликом стає необхідність забезпечити їх у соціальних, медичних, психологічних, юридичних, соціально-педагогічних послугах, належних умовах проживання.

Для ефективної організації соціально-педагогічної роботи спеціалісту необхідно чітко орієнтуватися в статусі людини, якій надається допомога.

Внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру. (ст.1 Закону України № 921-VIII від 24.12.2015 «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»).

Категорію «діти із сімей вимушених переселенців» розглядаємо, як діти, які були змушені залишити місця звичайного проживання, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту, окупації, проявів насильства, порушень прав людини та які не перетинали міжнародно визнаного кордону України.

Поняття «соціально-педагогічна підтримка» об'єднує соціальну підтримку та педагогічну підтримку. Загалом, соціальна підтримка охоплює матеріальну допомогу, допомогу в організації харчування, лікування, забезпечення потрібного особистості рівня освіти, культури, умов організації дозвілля та відпочинку, забезпечення працевлаштування тощо.

Педагогічну підтримку трактують як взаємодію педагога і дитини, пов'язану із наданням превентивної та оперативної допомоги, зорієнтованої на вирішення проблем у навчанні, вихованні, самореалізації, самовизначенні, впевненістю в своїх силах і собі.

Коли дитина-вимушений переселенець приходить до навчального закладу, безумовно, ключовою фігурою на

шляху її адаптації є вчитель. Безперечно, ефективність даного процесу буде залежати від здатності педагога «прийняти» дитину до класу й зробити все можливо, щоб вона почувала себе захищеною. Соціальні педагоги в свою чергу повинні вжити низку організаційних заходів щодо забезпечення основних прав і свобод дітей. Зокрема мова йде про сприяння оперативній підготовці необхідних документів для встановлення статусу дитини, визначення її головних потреб, знаходження додаткових ресурсів в громаді, різних інституціях для їх задоволення.

На основі аналізу літератури було визначено основні шляхи адаптації дітей ВПО: через родину та через навчальний заклад.

Соціальний педагог має сприяти адаптації дітей-переселенців до нового середовища, вивчаючи умови їхнього життя, виховання та розвитку.

Основна допомога дітям вимушених переселенців передбачає:

- надання відповідну віку інформацію про те, що відбувається;

- допомогу у вираженні своїх почуттів через розмову, гру, малювання; забезпечення відпочинку, залучення до улюблених занять;

- підтримка в сім'ї та навчальному закладі; звичний розпорядок дня для відновлення внутрішнього спокою; регулярні запевнення, що все буде добре, що близькі піклуються і забезпечують безпеку.

Соціальний педагог повинен працювати з батьками, консультуючи їх щодо необхідності обговорення з дітьми фактів і подій, що сталися. Така взаємодія з дитиною сприятиме встановленню довірливих стосунків та зменшенню тривожності чи агресії у дітей.

Профілактична робота соціального педагога полягає у проведенні превентивних заходів. Це можуть бути

профілактичні програми навчання дітей новим формам поведінки, розвитку стресостійкості особистості, здатної самостійно, ефективно та відповідально будувати свою життєдіяльність. Такі програми можуть включати заняття з розвитку комунікативних навичок, профілактики асоціальної поведінки, формування правових знань і мають бути спрямовані на допомогу в досягненні позитивних життєвих цілей. Соціально-психологічні тренінги, ігри, вправи, корекційно-розвиваючі заняття мають бути спрямовані на зниження агресивності дітей, на протидію булінгу, формування толерантності до інших точок зору, запобігання конфліктам та випадкам насильства.

У разі потреби слід перенаправляти дітей, батьків і педагогів до інших спеціалістів або залучати до надання соціально-психологічної допомоги висококваліфікованих фахівців (психотерапевта, невролога, вчителя-логопеда, який допоможе із постановкою вимови та навичкам спілкування тощо) чи закладів та установ (охорони здоров'я, підрозділів служби з надзвичайних ситуацій, соціальних служб тощо).

Важливими напрямами в роботі соціального педагога з дітьми, які відносяться до категорії внутрішньо переміщених осіб залишаються:

• виявлення дітей зазначеної категорії, забезпечення життєво важливих потреб дитини; відвідання дитини вдома/за місцем проживання і вивчення умов її життя, виховання і розвитку;

• формування здорового способу життя й свідомого ставлення до власного здоров'я через реалізацію профілактичних і превентивних програм;

• профілактика девіантної поведінки, насилля та конфліктів у навчальному закладі;

• проведення корекційно-розвивальної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки;

• забезпечення та психологічний супровід підготовки учнів до профільного і професійного самовизначення та життєвої самореалізації. Слід приділити увагу різноманітності світу професій та донести до дітей інформацію про те, які професії користуються попитом на сучасному ринку праці;

• здійснення соціально-правового захисту дітей.

Отже, соціально-педагогічна підтримка – це комплекс цілеспрямованих заходів (або дій) соціально-педагогічного змісту професійної діяльності соціального педагога, що спрямовується на створення умов для цільової групи дітей на досягнення поставленої мети. Метою ж соціально-педагогічної підтримки дітей вимушених переселенців є успішна адаптація дітей-переселенців в нових умовах, розв'язання їх індивідуальних проблем, пов'язаних зі здоров'ям, навчанням, комунікацією, життєвим самовизначенням самої дитини, творчою самореалізацією та впевненістю в своїх силах.

Література

1. Соціально-педагогічний супровід дітей вимушених переселенців: посібник / Т. Ф.Алєксєєнко, Д. Д.Бибик, Л. В.Гончар, Т. Ю.Куниця. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 208 с.

2. Жданович Ю. М. Соціально-педагогічна підтримка дітей вимушених переселенців як наукова проблема. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць Інституту проблем виховання НАН України.2015. №19(1). С. 204-213.

3. Протас О. Л. Соціально-педагогічна підтримка дітей внутрішньо переміщених сімей за умов воєнного стану. Журнал "Гірська школа Українських Карпат" Прикарпатського національного університету імені В. Стефаника. 2022. №26. С. 140-144.

4. Третиннікова Л. А. Організація роботи соціального педагога щодо захисту прав дітей вимушених переселенців. *Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту*: навчально-методичний посібник. Київ: Агентство «Україна», 2015. С. 113-12.

5. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 29.10.2022 № 1706-VII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text (дата звернення: 22.04.2023р.)

ІНКЛЮЗІЯ ЯК ОСНОВА СУЧАСНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Яглінська В. В.
студентка 1 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Дубініна Я. П.**
Ст. викл. кафедри соціальної роботи ФПСР

Засвоєння теоретико-методологічних, нормативно-правових та організаційно-методичних розвитку та функціонування соціуму є важливою частиною вивчення соціальної роботи як професіональної діяльності. Однією з таких засад є інклюзія, тобто концепція соціального залучення клієнта. Поміж цього, у соціальному розвитку і ідеями забезпечення добробуту і прав йшла концепція соціальної ізольованості, за якою окремі групи, сім'ї, індивіди не мають можливостей повною мірою брати участь у суспільному житті. Дискримінація за будь-якими гендерними, расовими, віковими, релігійними, етнічними рисами перешкоджає розвитку тих же громад. Тому і бере свій початок такий термін як «соціальна інклюзія»,

поповнюючи лексичний запас у професійній діяльності наприкінці XX ст.

Джерельна база дослідження представлена працями таких дослідників у сфері соціальної роботи – Найда Ю.М., Ткаченко Л. М., Т. В. Семигіна, 1.1. Мигович, І. Д. Звєрєва, Г. М. Лактіонова, Молоч О. М., Потапюк Л. М. Барабащук Г. В., Душкевич М. М., І. Гришин, Л. Васильченко,Л. Карамушка, В. Кричевський, В. Лазарєв, М. Поташник. Також можна підкріпити той факт, що ідея тез представлені і на законодавчому рівні в Україні – ст. 23 Конституції України проголошує: «Кожна людина має право на вільний розвиток своєї особистості, якщо при цьому не порушуються права і свободи інших людей, та має обов'язки перед суспільством, у якому забезпечується вільний і всебічний розвиток її особистості»; ст. 24: «Громадяни мають рівні конституційні права і свободи та є рівними перед законом»; ст. 28: «Кожен має право на повагу до його гідності».

Доречно сказати, що соціальна інклюзія визначається як процес змін у економічній, політичній, соціальній сфері, який спрямовується для досягнення справедливості у суспільстві, на справедливий розвиток та рівність між усіма індивідами. Завдяки такій концепції включення індивіда чи громади соціальні працівники допомагають їм знаходити ресурси, а головне – можливості, задля того, щоб індивід чи громада не зазнали повного виключення з суспільства. З приводу такого виключення можна навести приклади: причинами соціального відторгнення можуть бути бідність, расизм, дискримінація за гендерними, етнічними, релігійними ознаками, відсутність базових знань і можливостей, мовні бар`єри, недостатня активність і впевненість людей.

Впровадження соціальної інтеграції включає широкий спектр стратегій, ресурсів і напрямків та зосереджено на тих,

хто знаходиться в несприятливих умовах у суспільстві. Основними стрижнями концепції соціальної інклюзії по відношенню до осіб з обмеженими можливостями є: толерантність, вдячність, визнання та повага до окремих людей і цієї соціальної групи. Зокрема, це передбачає те, що «інвалідність» не поширюється у суспільстві як хвороба чи патологія, не визнається як відмінність серед інших людей. Повага до індивідуальних особливостей є важливою складовою розбудови успішного демократичного суспільства. Щоб дотримуватися засад соціальної інклюзіїї, повинні відбуватися зміни у розвитку сфери освіти, охорони здоров'я, міграції, працевлаштування, ресурсозабезпеченності усіх груп населення. Також окремою темою є базисна система концепції інтегрування у суспільство – планується життєспроможність групи, громади чи індивіда, виділяється найсильніші сторони, переваги. Важливу роль також відіграє надання високої пріоритетності справам швидкого реагування та запобігання. Стійким завданням можна вважати наявність підтримки у рішеннях, які спрямовуються на кожного індивіда особисто, якщо проблема полягає у громаді чи групі. Це визначається як причетність та участь у соціальній інклюзії. Практичним підтвердження дослідження є громадсько-активні школи, які виступають за залучення дітей до рівноправного якісного отримання знань. Також основою таких закладів є самореалізація, соціалізація та адаптованість індивіда. Таким чином, такі підходи унеможливлюють соціальну ізоляцію, яка могла бути спричинена різними факторами.

Література

1. Вержиховська О. М., Рудзевич І. Л. Теорія і методика виховання дітей в спеціальній школі : навчально-методичний посібник. 2-ге вид., перероб. і доп. Кам'янець-

Подільський : Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. 292 с.

2. Інклюзивне навчання: досвід упровадження / упоряд. А. А. Колупаєва ; ред. рада М. Мосієнко, М. Голубенко, Т. Шаповал, Г. Харук ; авт. кол.: І. Луценко, Д. Романовська, Л. Кирилецька та ін. Київ : ВГ Шкільний світ, 2015. 200 с.

3. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : наук.-метод. зб. / [ред. кол. : Н. Софій (голова), Л. Артемова, Н. Бібік та ін. ; за ред. І. Єрмакова]. К. : Контекст, 2000. 336 с. + додатки.

4. Стрельнікова О. О., Єсіна Н. О. Поняття та сутність соціальної інклюзії у соціальній роботі // Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки : зб. наук. пр. Харків, 2019. Вип. 1 (17). С. 233–241.

ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ: АНАЛІЗ КОНСТИТУЦІЇ УКРАЇНИ

Приходько А. О.
студентка 2 курсу ОР бакалавр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Трушевич Г. Б.**
Викл. кафедри соціальної роботи ФПСР

Соціальна політика є однією з найважливіших галузей державної діяльності, оскільки її метою є забезпечення благополуччя і задоволення потреб громадян. Конституція України визначає основні принципи соціальної політики, які повинні бути забезпечені державою [2, с. 153].

Соціальна політика у широкому розумінні – це регулювання соціальної сфери, соціальних відносин задля

налагодження оптимального функціонування суспільної системи загалом, створення умов задоволення соціальних інтересів людей, їх всебічного розвитку. Вчені також звертають увагу на те, що обґрунтованість завдань, цілей, проєктів і програм щодо сфери соціального життя суспільства підкріплені фінансуванням з державного бюджету, є передумовою сильної державної соціальної політики [3, с. 81].

Галія Чанишева відзначає постановку проблеми так: «Поняття та цілі соціальної політики визначаються представниками різних галузей знань, зокрема права. Таких визначень існує чимало, що пояснюється різними підходами дослідників до розуміння зазначених категорій. Соціальна політика відіграє ключову роль у забезпеченні добробуту населення, а соціальна держава, якою проголошена Україна у ст. 1 Конституції [1], основним завданням такої політики визнає досягнення гідного рівня життя й вільного розвитку людини. Це зумовлює необхідність чіткого визначення на законодавчому рівні поняття, функцій, основних завдань, принципів, суб'єктів та об'єктів соціальної політики, механізму реалізації для посилення її ефективності та досягнення визначених цілей. Актуальні питання сучасного стану соціальної політики та основних напрямів її реформування досліджуються в наукових працях вітчизняних і зарубіжних учених, зокрема в роботах В.С. Венедіктова, М.О. Волгіна, Т. Ганслі, Б. Дікона, Л.Д. Климанської, Е.М. Лібанової, У.І. Моторнюк, О.М. Палія, В.М. Пічі, О.М. Піщуліної, О.В. Побережного, В.Є. Савки, В.А. Скуратівського, П. Стабса, Є.І. Холостової, М. Халс, Н.М. Хоми, П.І. Шевчука, О.А. Яковлєва, Л.В. Ярової. Висловлені в науці точки зору різняться залежно від галузі знань навіть серед представників однієї галузі, характеризуються акцентуванням уваги на окремих аспектах соціальної політики. Вчені по-різному визначають

сутність, функції, основні завдання, принципи, сфери соціальної політики, її суб'єкти, об'єкти, засоби здійснення тощо. Це пояснюється певною мірою відсутністю комплексного законодавчого врегулювання концептуальних положень соціальної політики в Україні, що зумовлює необхідність формулювання конкретних пропозицій у цій сфері.» [3, с.80-81] Не можливо не погодитися з твердженням щодо того, що вчені по-різному визначають сутність, функції, основні завдання, принципи, сфери соціальної політики, її суб'єкти, об'єкти, засоби здійснення тощо., бо в законодавстві дійсно відсутнє врегулювання положень соціальної політики.

В Україні декілька разів указами Президента України схвалювалися основні напрями соціальної політики на певний період задля створення умов для формування й реалізації соціальної політики на основі визначеної стратегії економічного розвитку та фінансової стабілізації, забезпечення конституційного права кожного на достатній життєвий рівень. Останній такий акт, який має назву «Основні напрями соціальної політики України на період до 2004 року», був схвалений Указом Президента України від 24 травня 2004 року. Цей нормативно-правовий акт є не просто «декларацією намірів», у ньому також говориться про механізм здійснення соціальної політики, а саме необхідність розроблення механізму фінансового, правового, інформаційного забезпечення здійснення основних напрямів державної соціальної політики. Практику схвалення такого акту слід визнати доцільною. Втім, основні напрями соціальної політики слід все ж таки закріплювати не на підзаконному рівні, а в окремому законі, оскільки сьогодні в Україні відсутня передбачена на законодавчому рівні довгострокова концепція соціальної політики.[3, с.84]

Можна відзначити, що перші два розділи Конституції України, як основного законодавчого акту держави встановлюють важливі принципи та цінності, які формують правове забезпечення соціальної політики. Зокрема, розділ I «Загальні засади» містить положення про соціальну державу, що передбачає забезпечення соціального захисту, рівних прав та можливостей для всіх громадян.

Розділ II «Права, свободи та обов'язки людини і громадянина» містить важливі конституційні гарантії, які пов'язані зі соціальною політикою, такі як право на соціальний захист, право на працю, право на охорону здоров'я, право на житло, право на освіту та інші.

Конституція України закріплює принципи соціальної справедливості та рівності як одні з основних засад державного устрою. Згідно зі статтею 3 Конституції України, людина, її життя і здоров’я, честь і гідність, недоторканність і безпека є вищою соціальною цінністю, на яку спрямована діяльність держави, її органів та посадових осіб. Крім того, стаття 24 Конституції України визначає, що кожен має право на соціальний захист, що забезпечується державою, на підставі закону.

Основні принципи соціальної справедливості та рівності, закріплені в Конституції України, включають:

– рівність перед законом та судом;

– рівність прав та свобод людини і громадянина незалежно від їх расової, національної, релігійної та інших ознак;

– забезпечення гарантій соціального захисту всіх верств населення;

– забезпечення рівних можливостей для всіх громадян у доступі до освіти, охорони здоров’я, культури, соціального захисту та інших видів суспільної діяльності;

– забезпечення права на працю та соціальний захист працівників [3, с. 154].

Виконання принципів соціальної справедливості та рівності є важливим завданням держави, оскільки вони сприяють забезпеченню рівних умов для всіх громадян, розвитку соціальної інфраструктури та підвищенню рівня життя населення в цілому.

Механізми правового захисту громадян у сфері соціальної політики також закріплені в Конституції України. Громадяни мають право звернутися до суду з питань захисту своїх прав, які стосуються соціальної сфери, таких як право на соціальний захист, право на охорону здоров'я, право на освіту та інші.

Важливою складовою правового забезпечення соціальної політики є взаємодія держави та громадських організацій. Конституція України закріплює право на об'єднання в громадські організації та право на участь в управлінні державними справами. Громадські організації мають право здійснювати контроль за діяльністю органів державної влади у сфері соціальної політики та вносити пропозиції щодо їх поліпшення [4, с. 17].

Однак, варто відзначити, що реалізація соціальної політики в Україні є складним завданням, зокрема через економічні, соціальні та інституційні виклики. Багато дослідників висловлюють думку, що існують проблеми у забезпеченні ефективної соціальної політики, зокрема в розподілі ресурсів, високому рівні бідності, недостатньому соціальному захисті окремих категорій населення, складному пенсійному реформуванні та інших аспектах. Я погоджуюся з цим, так як ми це гостро відчули зараз, у зв'язку з російсько-українською війною.

Отже, аналіз Конституції України з питань правового забезпечення соціальної політики свідчить про те, що держава несе відповідальність за забезпечення соціального захисту населення та здійснення соціальної політики

Правове забезпечення соціальної політики має важливе значення для забезпечення рівних умов для всіх громадян, підвищення рівня життя населення та забезпечення їх соціальних потреб. Громадяни мають право на правовий захист у сфері соціальної політики, а також на участь у взаємодії з державою та громадськими організаціями з метою поліпшення соціальної сфери.

Література

1. Конституція України, прийнята на V сесії Верховної Ради України від 28 червня 1996 року № 254к/96-ВР. Відомості Верховної Ради України.1996. №30.

2. Чанишева Г. І. Щодо поняття та цілей соціальної політики. *Правове життя сучасної України*:у 3 т.: матеріали Міжнар. наук. – практ. конф. Одеса: Гельветика, 2020. Т. 2. С. 153–156.

3. Чанишева Г. І.Соціальна політика: поняття, цілі та правове забезпечення.*Підприємництво, господарство і право.* 2020. № 11. С. 80–85.

4. Чорна Л. О., Кудлаєнко С. В. Соціальна політика України: особливості та напрями розвитку. *Агросвіт.* 2018. № 18. С. 16–20.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ ВІД РОСІЙСЬКОЇ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

Єргієва Н. О.
студентка 1 р.н. ОР магістр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР
Керівник: **Варнава У.В.**
к. психол. н., доц. кафедри соціальної роботи ФПСР

З початку 2014 року Україна опинилася у стані конфлікту з Росією, яка охопила анексію Криму Росіэю у березні 2014 року. Внаслідок конфлікту подальший розвиток подій призвів до тяжких гуманітарних наслідків, сотень тисяч вимушених переселенців та тисяч загиблих. Виникли серйозні проблеми у всіх сферах життя країни. Не виключенням стала і вся система освіти. Люди які вирішили переїхати в іншу частину країни та продовжувати своє життя, незважаючи на безліч спостережень та душевних переживань, знов стикнулися з травмою минулого на початку 2022 року. А кожна ланка державного устрою намагається продовжити підтримувати функціонування країни на рівні, що забезпечить ефективність у всіх сферах діяльності.

Відповідно до листа Міністерства освіти і науки України «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» держава бачить одним із важливих пріоритетів в діяльності закладів освіти - забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, які страждають від російської воєнної агресії. На сьогоднішній день перед освітянами постає багато завдань, пов’язаних із знаннями у психології і виокремлює багато нових викликів та цілей перед викладачами закладів освіти і перед системою освіти в цілому. [2]

При аналізі сучасної літератури, варто виокремити складові психологічної стійкості особистості, яка включає кілька основних аспектів:

Адаптивність: схильність схилятися до змін та нових умов (навіть до таких умов навчання як повітряна тривога, навчання у незручних місцях у сховищах, тощо), швидко пристосовуватися до них та знаходити рішення для вирішення проблем що виникають в освітньому процесі.

Оптимізм: позитивне ставлення до життя та впевненість у своїх силах, навіть у важких звичках. Оптимістично налаштовані люди зазвичай покращують перепони як виклики та можливості для зростання людини. Особливо це яскраво видно коли діти весело грають у бомбосховищах та розповідають як вина не боялися та були сильними та сміливими.

Впевненість у собі: віра у свої здібності та поінформованість своїх сильних сторін, що допомагає приймати жорсткі рішення. Для дітей, нажаль, це проявляється у дорослих рішеннях які вони приймають у тих обставинах у яких опиняються.

Саморегуляція: вміння контролювати свої емоції, прагнення об'єктивності, а чи не піддаватися паніці чи спалахам гніву. Це дозволяє виховувати ясність та приймати рішення. Для дітей особливо важлива якість, яка може додати як впевненість, так і покращити навички адаптації.

Соціальна підтримка: наявність відносин з іншими людьми, які можуть запропонувати емоційну підтримку, поради чи допомогу у важких звичках. Саме соціальна підтримка є у багатьох напрямках може відчути кожна дитина: це і підтримка однокласників, і підтримка вчителів та адміністрації, це підтримка батьків (дзвінки батькам), це і підтримка держави та ці заходи які фінансуються і просуваються у сучасному освітньому просторі.

Психологічна стійкість може бути розвинена та укріплена через практику та навчання. Це необхідна кваліфікація, яка допомагає нам краще впоратися з життєвими проблемами та зростанням особистого зростання та споживання.

Найголовнішою метою при цьому постає питання розвитку особистості кожного учня в контексті освітнього процесу та створення умов безпечного розвитку. Саме задля

цього Міністерство у співпраці з партнерами проводить онлайн-вебінари та інші заходи щодо застосування сучасного науково-обґрунтованого підходу в наданні психологічної допомоги дітям, які пережили психотравмуючі події на війні.

Здатність людини справлятися з труднощами, стресом під впливом війни за умови збереження емоційної рівноваги та продовженням ризику можна лише через мінімізацію впливу та ефективному доланні наслідків.

В системі освіти важливим на наш погляд постає наступні заходи [1]:

- розвиток емоційного інтелектуальну: допомога дитині сприймати та розуміти свої емоції, а також навчитися керувати ними. Це включає вміння розпізнавати емоції інших людей та вільно спілкуватися з ними, реагувати на стрес повітряної тривоги;
- підтримка та емоційний зв'язок з дорослими школьниками (на кшталт наставництво) та учителями;
- розвиток позитивного самопочуття: допомога собі та іншим дітям у розвитку позитивного ставлення до себе та впевненості у своїх збідностях;
- дослідження на навчання стратегіям вирішення проблем що виникають під впливом стресу;
- створення мотивації до самоконтролю та доланню проблем.

В цей буремний час Міністерство науки і освіти пропонує:

- надання психологічних послуг в режимі 24/7,
- налагодити взаємодію з учасниками освітнього процесу за допомогою інформаційно - комунікаційних технологій,
- проводити консультування через електронний «Кабінет психолога/соціального педагога», що створені на вебсайтах закладів освіти;

• здійснювати інформаційну підтримку щодо джерел консультування, куди саме можна звернутися, розмістивши повідомлення у месенджер Facebook-сторінки, чат Telegram-каналу тощо.

Сьогодні всі учасники освітнього процесу більш, ніж будь-коли раніше, потребують психологічної підтримки і допомоги, що вимагає подальшого дослідження питання та визначення способів, які допоможуть всім учасникам освітнього процесу, не тільки учням.

Література

1. Babıak, O., Sytnık, S., Zharovska, O., Kondratıeva, I., Smokova, L., & Varnava, U. (2023). Emotional Intelligence of Schoolchildren in the Educational Process. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 14(1), 14-29. https://doi.org/10.18662/brain/14.1/404

2. Лист МОН України № 1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» від 29 березня 2022 р. URL: https://goo.su/SQE6

РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сухомлінова І. С.
студентка 1 р.н. ОР магістр
спеціальності 053 «Психологія», ФПСР
Керівник: **Варнава У.В.**
к. психол. н., доц. кафедри соціальної роботи ФПСР

Проблема стресостійкості, на тлі війни, сьогодні стає все більш інтенсивно, усім нам доводиться пристосовуватися до умов ситуації що постає під впливом

агресії та жорстокості РФ в Україні. Сбогодні кожен може долучатися до боротьби своїм доступним способом: ТРО, регулярні війська, інформаційна війна, спортивні змагання і перемоги. Особливого значення набуває саме остання форма підняття питання війни в Україні на всесвітньому інформаційному просторі. Саме тому актуальним є підняття питання боротьби зі стресом спортсменами з України і як наслідок напрямки формування стресостійкості особистості спортсмена, або резільєності спортсменів

Резільєнтність (стресостійкість) –е якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях. Стресостійкість спортсменів відноситься до їхньої здатності ефективно справлятися зі стресом, що виникає під час тренувань, змагань або інших спортивних заходів. Це важлива якість, що дозволяє спортсменам зберігати високу продуктивність, емоційну стабільність та концентрацію в умовах високого навантаження та тиску.

Щоб подолати стрес, кожна людина використовує власні стратегії поведінки, які є звичними для конретного спортсмена (в літературі такоє зустрічаються поняття: стратегії подолання, копінг-стратегії) на основі особистісного досвіду та психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Відповідно, долаюча поведінка розглядується як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів [1]. Від ефективності цих допінг-стратегій залежить і ступінь резільєнтності спортсмена.

Ось деякі фактори, які сприяють стресостійкості спортсменів:

1. Підготовка, тренування та спортивні збори: хороша фізична підготовка та технічні навички сприяють

впевненості спортсмена у своїх здібностях. Що краще підготовлений спортсмен, то менше стресу він відчуває перед змаганнями чи під час тренувань.

2. Впевненість у собі: спортсмени з високою резилієнтністю мають впевненість у своїх здібностях і вірою в себе. Вони вірять, що можуть подолати труднощі і досягти успіху, незважаючи на проблеми або невдачі.

3. Психологічна підготовка: спортсмени можуть використовувати різні психологічні техніки та стратегії для управління стресом. Це може включати дихальні вправи, візуалізацію успіху, позитивне самонавіювання і ментальне тренування. Саме тому психологічний супровід набуває нового значення.

4. Підтримка та комунікація: наявність підтримки з боку тренера, команди чи інших спортсменів може допомогти знизити стрес та забезпечити емоційну підтримку. Підтримка зі сторони ЗМІ та реклама змагань які будуть відбуватися за для привернення додаткової уваги закордонних колег та вболивальників до війни в Україні. Також важлива можливість відкрито обговорювати свої почуття та занепокоєння з довіреними особами.

5. Гнучкість і адаптивність: спортсмени з хорошою стресостійкістю здатні швидко адаптуватися до умов, що змінюються, і знаходити альтернативні рішення. Вони готові приймати виклики та знаходити шляхи до досягнення цілей, навіть якщо початкові плани змінюються.

6. Раціональне мислення: здатність оцінювати ситуацію об'єктивно та приймати раціональні рішення у стресових умовах є важливим аспектом стресостійкості спортсменів. Це допомагає уникати емоційних реакцій, які можуть негативно вплинути на продуктивність та прийняття рішень. Особливої значущості ця якість набувається на тлі нових про війну, які спортсмен може постійно споживати. З одного боку це призведе додатково

до підняття рівня агресії на тлі змагань, з іншого може призвасти до небажаного ефекту безпорадності, апатії, депресії, тощо.

7. Саморегуляція спортсменів виховують важливе вміння - управління емоціями: здатність контролювати емоції у стресових ситуаціях та залишатися фокусованими. Спортсмени, які мають резиліентність, вміють керувати своїми емоціями, не допускаючи, щоб вони заважали концентрації та виконання завдань, навіть найтяжчі новини про війну. відноситься до його здатності контролювати свої думки, емоції та поведінку під час тренувань, змагань та взагалі у спортивній діяльності. Вона відіграє важливу роль у досягненні високої продуктивності, ефективності та успіху.

8. Позитивне мислення: здатність бачити у труднощах виклик і можливість зростання, а чи не перешкоду. Оптимістичне ставлення та віра у власні здібності допомагають спортсменам долати складності та продовжувати рухатися вперед.

Авжеж визначений перелік лише узагальнює сучасні дослідження у літературі проблеми стресостійкості спортсменів в умовах змагань.

Однак варто відмітити, що стресогенний характер професійної діяльності спортсменів обумовлено високим рівнем нервово-психічного напруження. Проблема психологічної стійкості до стресу при цьому є професійно значущою, оскільки від неї залежить ефективність виступів на змаганнях, роботі під час спортивних сборів, тощо. Вирішення цієї проблеми вимагає проведення комплексних досліджень способів стресоподолання у спортсменів, виявлення особливостей провідних копінг-стратегій в умовах професійної діяльності, оцінки провідних особистісних ресурсів і їх психологічних резервів.

Література:

1. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). Наукові записки. Том 149. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. С. 49-56

ПІДСЕКЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ТА МЕТОДИ ЙОГО ДІАГНОСТИКИ

Бандус Н. О.
Студент1 к. другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР
Керівник: **Цокур О.С.**
доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки
РГФ

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена тим, що представники педагогічних професій найбільш страждають від емоційного вигорання, яке призводить до деформації їхньої педагогічної свідомості, втрати мотивації та почуття задоволеності своєю працею, погіршення психічного і фізичного здоров'я, руйнуванню позитивних стосунків з суб'єктами освітнього середовища та оточуючими. Через це, конкретизація сутності феномена емоційного вигорання та способів його діагности складає мету нашого дослідження, оскільки це може допомогти педагогічним працівникам, зокрема, викладачам ЗВО, зрозуміти, як запобігти цьому стану та як зменшити його негативний вплив на їхню професійно-педагогічну діяльність.

Слід відмітити, що проблема емоційного вигорання привернула увагу дослідників ще 70-ті роки XX століття в США. Саме в цей час психіатр Герберт Дж. Фройденбергер вперше вжив термін «Staff Burn-Out» для опису виснаження, погіршення психологічного та фізичного стану людини,

внаслідок професійної діяльності. [5, с. 21] Окрім Фройденберга феномен емоційного вигорання досліджували такі науковці як К. Маслак, С. Джексон, А. Пайнс, Е. Аронсон, Б. Ананьєв, визначаючи його по-різному, а саме: як процес поступового виснаження, втрати інтересу та енергії, що супроводжується відчуттям безпорадності та невдачі; як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи; [4, с. 1]; як процес, коли людина поступово виснажується емоційно і психологічно в результаті надмірного стресу на роботі або в іншій сфері життя.

Оскільки професія викладача характеризується високим рівнем емоційної напруги і великої кількості завдань, синдром емоційного вигорання стає все більш розповсюдженим серед викладачів ЗВО. Серед чинників, які зумовлюють емоційне вигорання викладачів є наступні: велике навантаження на роботі; нестача часу; конфлікти зі студентами; низька оплата; брак підтримки та визнання; брак самоуправління [2, с. 38 - 47]

Окрім загальних чинників появи синдрому емоційного вигорання у викладачів, також існують індивідуальні, а саме: вік, професійний стаж та індивідуальні особливості характеру [5]. Ознаки, які супроводжують емоційне вигорання у викладачів ЗВО, можуть проявлятися у різних сферах. Викладачі стають більш усамітненими, вони можуть частіше запізнюватися на роботу або зовсім не з'являтися, вживати психоактивні речовини. Окрім змін у поведінці та мисленні також відбувається погіршення стану здоровя. У викладачів наявні проблеми зі сном, можливі часті хвороби, пониження імунітету. [3, с. 8] Ці ознаки можуть супроводжуватися почуттям безсилля, невдачі та незадоволенням своєю роботою. Отже, синдром емоційного вигорання викладачів, особливо під час акредитації освітніх

програм, стає невідємною частиною їхнього буття. Емоційне вигорання може виникнути у викладачів через довготривалий стрес, емоційне перевантаження, відчуття безпорадності та виснаження. Як наслідок, дуже важливо вчасно розпізнати ознаки емоційного вигорання самостійно або звернутися до фахівців для отримання кваліфікованої психологічної допомоги та підтримки. Цьому сприятимуть відповідні методи психологічної діагностики:

- Інтервю може бути корисним для вивчення більш детальних аспектів емоційного вигорання, зокрема, причин та симптомів.
- Спостереження: спостереження за викладачами може допомогти виявити фізичні та психічні симптоми емоційного вигорання.
- Біохімічні тести: дослідження біохімічних маркерів, таких як рівень кортизолу в крові, можуть допомогти визначити рівень стресу та емоційного вигорання;
- Використання тестування та надання рекомендацій щодо результатів опитування.

Таким чином, опрацювання наукових джерел дозволило встановити, що **е**моційне вигорання викладачів - це стан психічної та емоційної втоми, який спричиняється продовженим стресом на роботі. Загалом, методи діагностики емоційного вигорання викладачів допомагають їм виявити ознаки вигорання. Це дає можливість викладачу своєчасно взяти паузу, зайнятися самопізнанням та розвитком, вжити заходи для попередження вигорання та збереження психологічного здоров'я.

Література:

1. Березовська Л.І. Професійне вигоряння працівників сучасних освітніх організацій. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 1. С. 130-135.

2. Коновчук Н.С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. Правничий вісник університету “КРОК”. 2012. Вип. 14. С. 91-95.

3. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум’ї професії : теорія, діагностика, корекція : навчально-методичний посібник. Чернівці : Видавничий дім «РОДОВІД», 2016. 164 с.

4. Ковалькова Т. О. Вивчення передумов та симптомів синдрому емоційного вигорання у викладачів вищих навчальних закладів. Правничий вісник Університету «КРОК». Вип. 25. К., 2016. С. 191-198.

5. Тесленко В. М. Психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності : дис. … к. психол. наук : 08.09.2021 Київ, 2021. 255с.

ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ НАРКОГЕННИХ РЕЧОВИН СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Бойко В. В.
Студент 1 року другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР
Керівник: **Рябенко М. І.**
кандидат пед. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

В умовах воєнного стану, коли Україна зазнає суттєвих політичних, соціально-економічних зрушень в суспільному житті. Виникають все більше ситуацій пов'язаних зі стресом. Як наслідок все це може призвести до порушення соціальної адаптації, яке характеризується зловживанням однією або кількома психоактивними речовинами. В цей непростий час, особливу увагу, на наш

погляд, необхідно приділити здоров'ю населення України, зокрема учнівської та студентської молоді. Щоб подолати такі складні проблеми, як паління тютюну, вживання алкогольних напоїв, наркотичних засобів, необхідно вивчити соціальні, біологічні та психологічні причини тютюнопаління, вживання алкоголю і наркотиків, створити систему профілактичних мір, націлену на протидію умовам та факторам вживанням наркогенних речовин студентською молоддю. Молодь – це особлива соціальна група, її місце та роль в суспільстві набуває великої значущості. Молодість це період, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отримання право вибору, набуття певної юридичної та економічної відповідальності, здобуттям освіти, опануванням професії та включення в усі види соціальної активності. Так, К. Д. Ушинський стверджував, що „виховання, яке оцінює повною мірою важливість звичок та навичків і яке будує на них свою будівлю, споруджує його міцним.

Зокрема, слово «алкоголь» (від арабського „алькегель") – означає «дурман». Хімічна формула C2H5OH – етиловий спирт (етанол) – продукт перегону збродінних матеріалів з поступовим концентруванням та обробкою відгону (спиртовмістовній рідини). Потрапляння алкоголю в організм людини відбивається на всю його внутрішню клітинну будови. Зокрема, алкоголь розчиняє жири. Як наслідок його часто використовують для видалення жирних плям. Алкоголь вбирає воду і висушує все вологе. До чого б не доторкнувся , він викликає згортання білків [2]. Так у шлунку алкоголь подразнює та руйнує не тільки його слизову оболонку, а й найбільш глибокі шар стінок цього органу. Приблизно 95 % людей, які систематично вживають спиртні напої, хворі гастритом. Після шлунку алкоголь поступає до кишечника, де починається його швидке

всмоктування в кров. Після попадання в кров алкоголь попадає до печінки, яка грає велику роль в засвоюванні їжі, формуванні імунітету та ін. При систематичному та у великій кількості вживанню алкоголю клітини печінки не витримують алкогольної інтоксикації та гинуть, після чого розвивається цироз печінки. Немає в організмі людини жодної тканини, та жодного органу, який не піддавався б деградації під впливом алкоголю. Встановлено, що в людей які надмірно вживають алкоголь цироз печінки спостерігається у 7 разів частіше ніж у тих, хто не вживає алкоголь. При цьому ризик виникнення цирозу у жінок у десятки разів вищій ніж у чоловіків. За статистикою до 60% усіх трагічних випадків трапляються з вини алкоголю.

Тютюн походить (від латинської назви Nicotiana tabacum) – трав`яна рослина з сімейства пасленових. Паління – звична система дій, яка має вираження у хворобливій пристрасті людини до наркотичної речовини – нікотину, який міститься у тютюні. Нікотин виявляє на центральну нервову систему людини своєрідну ейфорійну дію. Літальна доза нікотину складає приблизно 1 г/кг маси тіла. При тривалому вживанню організм звикає до нікотину, і дози отрута , як спочатку викликали токсичний ефект, переносяться легше, яка в свою чергу не відвертає пагубного його впливу. Тютюн має 4000 хімічних речовин, з них 40 канцерогенів. Понад 200 – загрозливі для організму: ефірні олії, окис вуглецю і аміаку, тютюновий дьоготь, радіоактивні речовини (полоній 210), свинець, миш`як; масляна, оцтова, мурашина кислоти. Під час куріння в організмі людини відбувається розпад вітамінів. Імунна система послаблюється. У дівчини, яка палить, яйцеклітини можуть бути «банком» для багатьох токсичних речовин. У тютюновому димі, що потрапляє в повітря, крім нікотину, міститься велика кількість інших хімічних речовин – бензопірен, синильна кислота, формальдегід,

аміак та інші, які у вигляді осаджених смол нагромаджуються в легенях людини. Вони подразнюють слизову оболонку дихальних шляхів, а за тривалого впливу виступають канцерогенами. Бріггіт Хельм стверджує, що найдені наукові докази залежності між знаходженням в тютюновий димі та раком легень, а також астмою. Як встановлено спеціальними дослідженнями, якщо в непровітреній кімнаті буде викурено декілька сигарет, то за одну годину людина, що не палить, вдихне стільки шкідливих речовин, скільки потрапляє до організму людини, яка викурила 4-5 сигарет. Людина, що знаходиться в такому приміщенні, поглинає стільки ж угарного газу, як і курячий, і до 80% інших сполук, що містяться в димі сигарети, папіросці або трубки.

Наркотики (від грецького harke - оціпеніння; harkotikos – що призводить до оціпеніння) – це сильнодіюча природня чи синтетична речовина, паралізуюча центральну нервову систему, викликає штучний сон, іноді – неадекватну поведінку і галюцинації, а при передозуванні – втрату свідомості і смерть. Наркоманія – ця хвороба виявляється потягом до постійного прийому наркотичних речовин внаслідок стійкої психічної і фізичної залежності від них з розвитком синдрому позбавлення – абстиненцій – в випадку припинення їх прийому. Всі наркотичні речовини діють за принципом маятника. Спочатку вони викликають приємні відчуття, за якими неминуче прийдуть розчарування і біль. Наркотик уражає всі сфери життя людини, людина стає антисоціальною. Насамперед страждають члени родини, оточуючі (друзі. сусіди, колеги). Різко погіршується стан здоров’я , загострення хронічних захворювань, вражаються печінка, нирки, головний мозок, серце тощо.

У процесі антинаркогенного виховання важливо враховувати передусім мотиви, які спонукають молодих

людей вживати наркогенні речовини. До таких мотивів належать: задоволення цікавості (експериментування, бажання пізнати нові відчуття, все перевірити на власному досвіді, відчуття небезпеки); прагнення бути прийнятим групою (вживання наркогенних речовин може стати символом певної групи, способом проведення вільного часу і, відповідно, умовою перебування в групі, а "досягнення" у вживанні цих речовин – критерієм оцінювання з боку групи); орієнтація на авторитет (бажання стати подібним до людини, яка є у студентському середовищі авторитетом, може бути засобом, за допомогою якого легше подолати невпевненість у собі); бажання продемонструвати свою незалежність, спосіб вираження протесту проти дій викладачів; прагнення отримати насолоду, досягнути повного розслаблення, спокою або активізуватися, позбутися емоційних бар'єрів, тобто змінити свій психічний стан; намагання позбутися переживань [1].

Одними з основних завдань антинаркогенного виховання студентської молоді, на наш погляд, є озброєння молодих людей знаннями про згубний вплив вживання тютюну, алкоголю, наркотиків на організм людини і її діяльність; формування у студентів психологічних гальм, які б утримували їх від уживання шкідливих речовин; прищеплення непримиренності до їх вживання ровесниками; своєчасне виявлення студентів, які вживають ці речовини, проведення з ними відповідної виховної роботи.

Література

1. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2014. 456 с.

2. Формування навичок безпечної поведінки у старших підлітків. Причини та шляхи вирішення проблем, що викликані кризовими явищами в підлітковому

середовищі: Навчально-методичний посібник / Н. Д. Малічєва, Н. Г. Трухан, С. Я. Янакі, Т. О. Франко, О. В. Козловська–Слуцька. Київ: Всеукраїнський культурно-просвітницький центр «Нове життя», 2005. 94 с.

МОНІТОРИНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ву Зієп Лінь
Студент 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР
Керівник: **Вєйландє Л.В.-В.**
к.пед.н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність дослідження визначається розповсюдженням моніторингу як інструменту оцінки ефективності будь-якої практичної діяльності. Моніторингова діяльність не є вже тільки інструментом промислового виробництва, такий вид діяльності активно використовується й у гуманітарній галузі. Актуальність проблеми моніторингу та управління якістю освіти підтверджується рядом міжнародних та вітчизняний документів, у тому числі прийнятої у рамках Болонської конвенції: Закон України «Про вищу освіту», «Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032роки» та інші. Використання моніторингу в різних сферах діяльності, зокрема в освітній галузі, розглядається в працях таких дослідників як А.А. Ахмадеєва, М.Б. Гузарова, А.І. Бичкова, І.В. Вавілова, О.М.Касьянов, О.М.Майоров та ін. Методологічні аспекти застосування моніторингу у вищій школі аналізуються на сторінках праць П.Ф. Анісімова, Л.Є. Виноградова, А.І. Галагана, В.О. Кальнея, Т.А.Стефановська [4]. На сьогодні немає єдиного

визначення поняття «моніторинг в освіті». В.І.Андреєв пропонує під моніторингом розуміти систему діагностики якісних та кількісних характеристик ефективності функціонування освітньої системи [3]. Т.А.Стефановська визначає моніторинг як діагностику, оцінку і прогнозування стану педагогічного процесу [4]. Найбільш загальне визначення дав О.М.Майоров, який запропонував розуміти моніторинг в освіті як систему збору, обробки, зберігання та поширення інформації про освітню систему або окремі її елементи [3]. Таким чином, процес моніторингу в освіті можна розглядати у двох аспектах: по перше, як спосіб дослідження освітньої системи з усіма об'єктами, суб'єктами та елементами, а по-друге, як спосіб забезпечення управління системою освіти через надання своєчасної та якісної інформації [1] Виходячи з цього завданням моніторингу в освіті може бути розробка комплексу показників, що забезпечують цілісне уявлення про стан освітнього процесу (процедури, критерії, інструменти) та відстеження змін; систематизація інформації для аналізу, прогнозування розвитку освітнього процесу та розвитку освітньої системи взагалі. Об'єктами моніторингу в освіті можуть бути: система освіти; результати навчальної діяльності; характеристики учасників освітнього процесу; відносини суб'єктів освітнього процесу; компоненти освітнього процесу; умови і засоби реалізації освітнього процесу; організація освітнього процесу; наслідки освітнього процесу (результати запровадження освітніх реформ, змін навчальних програм і освітніх стандартів) [3]. Серед загальних принципів моніторингу можна назвати: системність, цілеспрямованість, об'єктивність, комплексність, результатоорієнтованість, систематичність, прозорість [4]. Більшість дослідників визначають, що сучасний стан розробки проблеми моніторингу якості освіти все більше набуває статусу

досліджень, а не тільки збору емпіричних даних про характеристики освітньої системи. Основними завданнями моніторингу якості освіти професійної підготовки є: розроблення комплексу показників, що забезпечують цілісне уявлення про стан процесу підготовки, про якісні і кількісні зміни в ньому; систематизація інформації про стан і розвиток освітнього процесу зі спеціальності (напряму підготовки); забезпечення постійного й наочного представлення інформації про процеси, що відбуваються в контексті формування обраної групи майбутніх фахівців; інформаційне забезпечення аналізу й прогнозування стану й розвитку освітнього процесу, вироблення відповідних управлінських рішень. Практична реалізація завдань моніторингу вищим закладом освіти здійснюється на перших трьох рівнях (кафедральний, факультетський, університетський) [1].

Що дозволяє розглядати моніторинг як інструмент управління якістю вищої освіти? Для управління освітнім процесом необхідно мати систему отримання інформації про його результативність, щоб бачити відхилення або динаміку в цьому процесі. Окрім цього, для ефективного управління потрібно також відстежувати як саме визнані норми відповідають сучасним вимогам, змінам освітніх запитів та взагалі сучасному науково-технічному розвитку. Моніторинг за своїми функціями дозволяє одночасно виявляти відхиленя від певних норм (стандартів), одночано й припускає оцінювання самих норм. А це означає те, що моніторинг може розглядатися як механізм корекції освітніх і управлінських цілей і шляхів їх досягнення. У такому разі інформаційною основою управління якістю освіти є моніторинг якості освіти, спрямований на отримання оперативної та достовірної інформації про якість освітніх результатів, умов досягнення освітніх результатів, умов досягнення якісно нових освітніх результатів.

Література:

1. Ілійчук Л. Моніторинг якості освіти: концептуальні підходи та проблеми класифікації. Нова педагогічна думка. №4 (108). Рівно: РОІППО. 2021. С. 16-19.
2. Ішутіна, О. Є. (2018). Проблема моніторингу якості вищої освіти в Україні. Science Review. № 5 (12). Vol. 1. С. 55–58.
3. Теоретико-методичні засади побудови моніторингових систем оцінювання якості загальної середньої освіти: монографія / за ред. О.І. Ляшенка, Ю.О. Жука. К: ТОВ «КОНВІ ПРІНТ», 2018. 192 с.
4. Теоретико-методичні засади забезпечення якості освіти : монографія / Д. В. Карамишев, Н. М. Гришина, О. В. Грибко, Т. В. Ревенко та ін. Х: Вид-во ХарРІ НАДУ "Магістр", 2020. 180 с.

ПРОБЛЕМА ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

Коврига О.О.
магістр 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР
*Керівник:***Нагорна Н.В.**
к.пед.н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

ХХІ століття – століття інновацій та реформувань традиційної системи освіти. Стрімкий розвиток освіти, науки та усіх сфер життя вимагає створення чогось унікального. Кожен день викладачі стикаються з тим, що стає все важче зацікавити студентів вивченню іноземної мови. Тоді на допомогу приходять інноваційні технології навчання. Мета нашого дослідження полягає у виявлені

проблеми впровадження інноваційних технологій під час вивчення іноземної мови серед здобувачів ЗВО.

Століття технологій передбачає швидку адаптацію до інновацій в будь-якій сфері життя, особливо в навчальному процесі. Наразі існує багато проблем впровадження інноваційних технологій у навчальний процес. Дослідженням цього питання займалося чимало науковців. Зокрема, І.А Горобець, Г.Я. Маковська, Ю.В. Руднік, І.М .Дичківська, Ю.В.Загребнюк та інші. Перш за все, освітніми інноваціями є вперше створені, вдосконалені або застосовані освітні, дидактичні, виховні, управлінські системи, їх компоненти, що суттєво поліпшують результати освітньої діяльності [1]. Існує чимало визначень терміну «інноваційні технології». І.М.Дичквська вважає, що інноваційні педагогічні технології як процес – це «цілеспрямоване, систематичне й послідовне впровадження в практику оригінальних, новаторських способів, прийомів педагогічних дій і засобів, що охоплюють цілісний навчальний процес від визначення його мети до очікуваних результатів»; сукупність радикально нових чи вдосконалених форм, методів і засобів навчання, виховання та управління, об'єднаних єдиною метою; добір операційних дій педагога з дітьми, у результаті яких суттєво покращується їх мотивація до навчального процесу [2].

Кожен здобувач вищої освіти повинен бути залученим до освітнього процесу, разом із знаннями отримувати вміння та навички, які допоможуть у подальшому професійному житті. Існує безліч форм, методів та прийомів інноваційного навчання. Найбільш вживаними під час вивчення іноземної мови у ЗВО є такі інноваційні технології, як: розвивальне навчання; проблемне навчання; проєктні технології; інформаційно-комп'ютерні технології;

особистісно-орієнтоване навчання; ігрові технології; інтерактивні технології тощо.

Найбільш вживаними є інтерактивні технології. Вони сприяють кращому запам'ятовуванню слів, розвитку мовленнєвих навичок, візуалізації мислення, подолання мовного бар'єру та сприяє логічному мисленню тощо. Розглянемо приклад використання однієї інноваційної технології, яка називається Mind Maps. За Л.М.Кребеною, інтелект-карта, або ментальна карта – це технологія зображення інформації у графічному вигляді; інструмент, що дозволяє ефективно структурувати інформацію, мислити, використовуючи весь свій творчий потенціал [2].

У наших реаліях провести заняття оффлайн та створити ментальні карти разом із студентами на папері не завжди виходить. І завдяки інформаційним технологіям, маємо змогу ще ефективнішого та інтегрованого підходу до створення Mind maps, по'єднуючи з вивченням іноземної мови.

Для створення інтелект-карт створено багато ресурсів, наприклад, Mind Meister, Coogle, Cayra, Dabbleboard, Gnletting, Flowchart, Cmappers, XMind тощо. У своїй діяльності використовуємо такі додатки, як Miro та Canva [4].

Звідси можемо виокремити такі проблеми впровадження інноваційних технологій під час вивчення іноземної мови серед здобувачів ЗВО:

1.Інноваційні технології потребують матеріально-технічного забезпечення. Нажаль, в наш час не в усіх закладах освіти є достатньої кількості технічних засобів для успішного здійснення інноваційного навчання. Але, як можемо побачити, деякі інноваційні можна використовувати, маючи лише шматочок паперу і велике бажання пізнавати нове.

2. Небажання викладачів навчатися новому. Нажаль, багато викладачів ведуть заняття так, як проводили їх 10, 20 .30 років тому, що, на нашу думку, є недопустимим на сьогоднішній день. Все змінюється дуже швидко і треба відповідати вимогам сьогодення, особливо з приходом дистанційного навчання. Наразі існує дуже багато безкоштовних курсів, вебінарів для викладачів іноземних мов і не тільки, потрібно лише бажання. Але на власному досвіді бачимо, що велика кількість викладачів не розвивається, не опановує нові технології, нові методики навчання іноземних мов, бо вони так звикли, незважаючи на одну з ключових компетенстностей «вчитися впродовж життя».

3. Невміння користуватися технічними засобами навчання. Ця проблема витікає з попередньої. Адже через не бажання, або не змогу опановувати нове, викладачі не вміють користуватися сучасними пристроями. Відповідно, використання майже всіх інноваційних технології стає неможливим.

Проаналізувавши ключові проблеми впровадження інноваційних технологій під час вивчення іноземної мови серед здобувачів ЗВО, можемо сказати, що використання інноваційних технологій на заняттях з іноземної мови у закладах вищої освіти є обов'язковою складовою. Здобувачі вищої освіти повинні бути вмотивованими, зацікавленими у навчання, мають прагнути ставати кращими кожен день, опановувати щось нове. Для цього викладачі мають бути прикладом сучасної людини, яка рухається в ногу з часом.

Література:

1. Горобець І. А. Інноваційні технології у викладанні іноземної мови професійного спрямування. Молодий вчений. К., 2018. С. 56–59.

2. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навчальний посібник. К. : Академвидав, 2004. 352 с.

3. Загребнюк Ю. В. Інноваційні процеси в системі освіти ЗВО. 2021. URL: http://eprints.zu.edu.ua/32696/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202021.pdf. (дата звернення 12.03.2023)

4. Коврига О. О., Нагорна Н. В. MIND MAPS як інноваційна технологія навчання іноземної мови підч ас професійної підготовки здобувачів вищої освіти. Наукові перспективи. Одеса, 2023. С. 206–210.

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРАВОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ

Краснощок С.В.
Студент 1 року навчання другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР
Керівник: **Вєйландє Л.В.-В.**
к.пед.н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Інтенсивність перетворень в функціонуванні суспільного ладу та зміни в життєвому устрою кожної людини, які були спричинення наслідками військової агресії проти України (функціонування економіки у стані війни, масове внутрішнє переселення населення та імміграція за кордон, перебої з постачанням енергетичних ресурсів та інші фактори) з одного боку, а також посилення процесів інтеграції з Європейським Союзом, не лише не змістили фокус уваги з проблеми формування правової компетентності викладача вищої школи, а навпаки

активізували додаткові засоби для досягнення поставленої мети. Сьогодні викладач, як носій суспільно-моральних (етичних, правових, ціннісних норм), стає не тільки суб'єктом цих норм, а й транслятором, основою подальшого засвоєння, використання та їх існування. Проблема формування правової компетентності не є нової для педагогічних досліджень. Складнощі формування правової культури та правосвідомості майбутнього викладача досліджуються такими науковцями: М. Городиським, І. Дарманською, Ю. Калиновським, М. Подберезьким. Структуру та сутність педагогічної компетентності викладача розкриваються у працях Т. Горохівської, С. Демченко, В. Дьоміна, Л. Зеленської а та інших. Технології, форми та методи формування правової компетентності майбутніх викладачів досліджуються в працях Н. Бакланова, М. Н. Головко, С. Гуріної, О. Іваній, Н. Кислої, Я. Кічука [1]. Незважаючи на це, проблема формування правової компетентності не вичерпала своєї актуальності та потребує досліджень в напрямку уточнення змісту правової компетентності та технологій її формування. На підставі теоретичного аналізу наукової літератури правову компетентність можна визначити як одну з ключових компетенностей викладача [3]. У нашому дослідженні ми визначаємо правову компетентність викладача вищої школи, як підструктуру професійної компетентності; як особистісну характеристику викладача, яка визначає якість його діяльності та спирається на динамічну комбінацію правових знань, умінь, навичок, правосвідомість, погляди, правову культуру, інші особистісні якості та дає можливість успішно застосовувати норми права під час навчальної взаємодії, провадити професійну освітню діяльність з метою формування правової компетентності здобувачів та/або подальшу правомірну навчальну діяльність. Виходячи з цього визначення можна говорити про зміст правової

компетентності. Так, до компонентів правової компетентності ми відносимо когнітивний, мотиваційно-ціннісний та діяльнісний.

Когнітивний компонент – правові знання (системні правові знання, необхідні для майбутньої професійної діяльності; розуміння основних норм права, що регулюють освітню діяльність, визначають права та обов'язки усіх суб'єктів освітнього процесу). Мотиваційно-ціннісний компонент – прийняття викладачем права як цінності, сформованість мотивів правового регулювання відносин з суб'єктами освітньої діяльності; орієнтація на дотримання як у професійній діяльності так й у особистому житті правових норм. Високий рівень розвитку мотиваційно-ціннісного компоненту дозволить через авторитет, професійний імідж викладачу стати зразком та транслятором правових норм. Діяльнісний компонент – характеризує професійно-правову поведінку, яка виражає володіння навичками рішення педагогічних ситуацій на основі права; готовність до свідомого та відповідального правового захисту через норми права власних прав та прав інших суб'єктів освітнього процесу; здатність до правомірної реалізації громадянської позиції.

Незважаючи на досить багатий накопичений матеріал наукових досліджень щодо формування правової культури майбутніх викладачів, проблемність формування правової компетентності викладача вищої школи, на нашу думку, викликана низкою причин, зокрема: по-перше, відсутність нормативного закріплення необхідності набуття правової компетентності викладачем вищої школи; по-друге відсутність навчальних спеціалізованих курсів, необхідних для формування правової компетентності викладача вищої школи; по-третє необхідність доповнення змісту навчальних дисциплін психолого-педагогічного та гуманітарного циклів питаннями правового характеру [2]. Шляхи формування

правової компетентності викладача вищої школи: нормативно закріпити необхідність набуття правової компетентності викладачем вищої школи: «Здатність інтегрувати знання у сфері правового регулювання освітньої діяльності в навчальний процес»; організація відповідного практико-орієнтованого освітнього середовища, спрямованого на формування правової компетентності будь-якого фахівця, зокрема майбутніх викладачів вищої школи. Відповідно до визначених шляхів, подальше наше дослідження проблеми формування правової компетеності викладача вищої школи лежить у напрямку розробки відповідних умов практико-орієнтованого освітнього середовища, створення відповідного методичного забезпечення та впровадження запропонованих умов на рівні експериментальної групи.

Література

1. Клунко Р. Ю. Формування правової культури майбутнього вчителя як елемент підготовки до професійної діяльності. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя: Психолого-педагогічні науки. Ніжин, 2015. № 3. С. 148–151.

2. Костенко О. Формування правової компетентності майбутніх учителів історії і правознавства в теорії та практиці вищої школи. *Соціум. Документ. Комунікація:* збірник наукових статей. Серія «Історичні науки» № 5 (2018) URL: https://sdc-journal.com/index.php/journal/article/view/12 (дата звернення: 21.04.2023)

3. Рябовол Л.Т. Правова компетентність учнівської і студентської молоді як предмет педагогічного дослідження Наукові записки. Серія: педагогіка. 2016. № 3. с. 121-129

РОЛЬ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЇ В СТАНОВЛЕННІ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА

Ларюкова А. В.
магістр 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 011 «Освітні та педагогічні науки» ФПСР
*Керівник:***Павлова В.В**
к. пед. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність дослідження полягає в тому, що гра в історії людства постійно виконувала дуже важливу роль. Перш за все, вона була і буде однією з основних складових формування особистості, виховання людини-громадянина та завжди викликає зацікавленість у вивченні різного матеріалу. Ігри мають перспективу до змін, але їх мета та сутність залишається однаковою. По – друге, гра є соціальною потребою і виконує певні суспільні функції, а саме забезпечує передавання суспільного досвіду протягом століть від одного покоління до іншого.

Для того, щоб встановити роль ігрових технологій у педагогічній сфері діяльності, потрібно з'ясувати поняття «гра». Отже, поняття «гра» в педагогічній літературі трактується досить по-різному. За Г.Селевком, гра - «це вид діяльності в умовах ситуацій, спрямованих на відтворення та засвоєння суспільного досвіду, якому складається та вдосконалюється самоуправління поведінкою»[5, с. 57.].

І.Підласий трактує пізнавальну гру як «спеціально створені ситуації, що моделюють реальність, із яких учням пропонується знайти вихід» [4, с. 4]. У «Великому тлумачному словнику української мови» поняття «гра» розуміється як заняття, яке підпорядковане сукупності правил і прийомів або базується на певних умовах, що розкриває її процесуальний зміст.

Тобто, ігрова діяльність неймовірно багатогранна, яка розвиває, виховує, соціалізує та концентрується на конкретній меті, полягає у збагаченні особи знаннями, уміннями, досвідом, що в свою чергу є сутністю поняття «навчання» [1, с. 706].

Значний внесок у розробку теорії й практики ігрового навчання та виховання зробили К.Д. Ушинський, П.П. Блонський, А.С. Макаренко, В.О. Сухомлинський. Ігрові методи та технології сприяють удосконаленню практичних навичок і вмінь, їхньому застосуванню, творчому використанню для розв'язання професійних і психолого-педагогічних проблем, створенню умов для активного обміну досвідом [3, с. 1].

Наприклад, В. Арестенко, досліджуючи роль ігрових технологій у підготовці майбутніх вчителів, доводить, що гра робить перерву у нашому повсякденному житті; дає вихід в інший стан душі; дає впорядкованість; створює гармонію, формує спрямування у довершеність; гра підпорядкована захопленості, вона володіє людиною повністю, активізує її здібності; дає змогу згуртувати колектив, а кожній людині – самовиразитися. [4, с. 2]

Дослідниця І Дичківська наголошує, що саме гра створює умови для фізичної досконалості, оскільки у своїх активних формах вона є і навчанням, і відпочинком для уяви, тому що сприяє створенню нового світу, часом нереального; дає змогу розвивати розум, кмітливість, тому що при про проведенні гри створюються проблемні ситуації; створює умови для вироблення вмінь орієнтуватися у життєвих ситуаціях. [2, с.145].

Таким чином, для кращого засвоювання певного матеріалу доцільно впровадити «ігрові технології», які включають велику групу методів і прийомів організації педагогічного процесу у формі різних педагогічних ігор. Отже, гра - це вид діяльності в умовах ситуацій,

спрямованих на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, в якому складається й удосконалюється самоврядування поведінкою. [3, с. 2]

На сьогоднішній день, педагогічна майстерність викладача характеризується ефективністю застосування саме інноваційних технологій. Основне завдання викладачів та науковців – це знайти сучасний підхід до навчального процесу, створювати та впроваджувати нові методи та технології навчання. Процес освіти у вищих навчальних закладах має бути не лише у формі лекції, або спланованого практичного заняття. Це повинна бути мислетворча, активна та колективна робота на заняттях та зацікавленість даним матеріалом.

Використання ігрових технологій потребує спеціальних психолого-педагогічних знань з боку педагога щодо специфіки самого процесу. Слід підкреслити, що гра істотно впливає саме на розвиток та становлення педагогічної майстерності. По - перше, педагог вкладає зміст освіти в ігрову оболонку, повинен правильно спрямувати навчальний процес на формування особистості дитини, її соціалізацію. По – друге, розвиває свої пізнавальні інтереси, розкриває свою довершенність педагога, формує легше закріплення й удосконалення набутих знань, умінь і навичок природнім для дітей шляхом.

Педагогічна майстерність визначається урахуванням таких творчих якостей викладача, як досконале творче виконання викладачем професійних функцій на рівні мистецтва, взаємодія почуття та техніки, слова та гри. Ігрові технології сприяють підвищенню професійної вправності педагога, більш вільному володінню професійними знаннями, що набуваються безпосередньо у процесі накопичення досвіду. Перед фахівцем педагогічного профілю повстає велика кількість важкопрогнозованих, а іноді й непередбачених факторів, постійно виникають

нетипові ситуації, що вимагають нестандартності професійних дій. Саме ігровий процес допомагає відтворити щось нове у вже підготовленому занятті, розвиває творчу імпровізацію, варіативність, гнучкість викладача, "миттєве" знаходження нових прийомів, технік, рішень тощо.

Чому саме ігрові технології навчання вважаються найбільш ефективними? По - перше добре відома, звична й улюблена форма діяльності для людини будь-якого віку, по-друге у грі легше долаються труднощі, перешкоди, психологічні бар'єри. Саме гра вважається ефективним засобом активізації, є мотиваційною за своєю природою. Вона вимагає від учнів ініціативності, творчого підходу, уяви та цілеспрямованості.

Отже, однією із важливих особливостей гри стає можливість самостійної побудови ігрової діяльності – цілетворення, постановки проблем, вибору способів дій і трактування ролі. Ми вважаємо, що впроваджувати ігрові технології навчання у вищій школі є досить доцільно та вагомо, як для самих студентів, так і для становлення майстерності викладачів, оскільки це стане заохочувальним стимулом для вивчення навчального матеріалу.

Література

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / за ред. В. Т. Бусел. Ірпінь : ВТФ «Перун», 2009. 1736 с., С. 706.

2. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології : посібник. Київ : Академвидав, 2004. 218с.

3. Ковальчук В. Гра як важливий засіб професійного становлення майбутніх учителів. Наукові записки. Сер. Педагогічні науки. Вип. 82 (1).С. 162-166.

4. Ігрові технології : веб-сайт. URL: https://azuriom.com/uk/ (дата звернення. 29.03.2023)

5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие. Москва, 2002. 256с.

ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЗВО: СКЛАДОВІ КОМПОНЕНТИ

Пустовий І.А.
магістр 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР
Керівник: **Павлова В.В.**
канд. пед. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність дослідження визначається проблемою створення освітнього середовища вищого навчального закладу, котре постає як певна система умов-ресурсів, які забезпечують якісну фахову освіту особистості. Дослідники зосереджують значні зусилля на вивченні такого феномену як освітнє середовище ЗВО.

Сутність освітнього середовища та його функції розглядали багато вчених: Л. Андрєєва, А. Артюхіна, Г. Балл, І. Бех, Є. Бондаревська, Т. Браун, Дж. Гібсон, О. Гора, Г. Горська, Н. Зибина, С. Максимова, В. Мастерова, У. Мейс, Т. Менг, О. Мондонен, С. Мякішев, Л. Ориніна, О. Пєхота, С. Пімонова, І. Подольска, В. Рибалка, В. Семиченко, Н. Сенченко, В. Сєріков, С. Сисоєва, М. Турвей, В. Ясвін та інші.

Зміст поняття «освітнє середовище» науковці трактують по-різному, зважаючи на різний підхід до вивчення, а також різницю у поглядах на його складові компоненти та функції.

Професійне освітнє середовище, на думку М. Гусаковського, є «система впливів і умов формування особистості, а також можливостей для розвитку, які

вміщуються в соціальному та просторово-предметному оточенні» [1].

У найширшому розумінні під середовищем розуміють оточення, яке складається із сукупності природних, матеріальних, соціальних чинників, які прямо чи опосередковано впливають на людину. Середовище – це те, що знаходиться між об'єктами, є «посередником» між ними. Узагальнюючи представлені у проаналізованих наукових публікаціях підходи до тлумачення складного, багатомірного і суб'єктивного поняття «освітнє середовище», можемо констатувати, що більшість науковців під освітнім середовищем розуміють багаторівневу систему умов/обставин/чинників/можливостей, яка забезпечує оптимальні параметри освітньої діяльності певного освітнього суб'єкту в усіх аспектах – цільовому, змістовому, процесуальному, результативному, ресурсному. Освітнє середовище ЗВО представляє собою комплекс ресурсів, що склались цілеспрямовано в установі для освіти особистості, та забезпечення розвитку суб'єктів освітнього процесу.

Структура освітнього середовища вищого навчального закладу покликана забезпечувати професійну підготовку майбутнього фахівця у поєднанні з особистісним розвитком, сприяти задоволенню потреб особистості у саморозвитку, самовдосконаленні, самореалізації, створювати підґрунтя для формування ціннісних орієнтирів та мотивів діяльності. Особлива увага має приділятись створенню можливостей для формування і розвитку якостей особистості, які необхідні для побудови та реалізації успішної життєвої траєкторії: мотивація досягнення успіху, подолання труднощів, активної життєвої позиції.

На думку Братко М.В. у структурі освітнього середовища вищого навчального закладу можна відокремити такі структурні компоненти: особистісний,

аксіологічно-смисловий, інформаційно-змістовий, організаційно-діяльнісний, просторово-предметний [2].

Особистісний компонент - включає усіх суб'єктів освітнього процесу у вищому навчальному закладі (викладачів і студентів) у кількісному та якісному вимірі. Це різні групи - статево-вікові, субкультурні, різних рівнів професійної компетентності, майстерності, професіоналізму, різних років навчання, професійної приналежності. Саме особистісному компоненту належить провідна системоутворююча роль у формуванні неповторного освітнього середовища вищого навчального закладу. Взаємодія, взаємовплив, взаємостосунки викладачів і студентів, міжособистісні стосунки викладачів, міжособистісні стосунки закладають підґрунтя цього феномену [2].

Аксіологічно-смисловий компонент - це місія, візія, стратегія, цінності, традиції, церемонії, ритуали, символи, корпоративна культура вищого навчального закладу.

Інформаційно-змістовий компонент - включає основні та допоміжні освітні програми, які реалізуються у виші, поза аудиторні проекти, соціальні проекти, нормативні документи, які регламентують освітню діяльність та взаємодію суб'єктів освітнього процесу[2].

Організаційно-діяльнісний компонент - форми, методи, способи, технології, стилі взаємодії суб'єктів освітнього процесу на всіх рівнях, стилі поведінки, способи комунікації, управлінські структури - формальні та неформальні. Просторово-предметний компонент - матеріально-технічна інфраструктура, аудиторний фонд, комп'ютерний парк, бібліотечні ресурси, побутові умови, дизайн та обладнання приміщень. Отже, дослідження освітнього середовища на різних рівнях дозволяє глибше зрозуміти проблеми взаємодії особистості з суспільством, розкрити механізми взаємовпливів між ними. Системне

вивчення освітнього середовища вищого навчального закладу сприяє створенню умов-можливостей для становлення і розвитку особистості у процесі здобуття вищої освіти за допомогою раціонального управління відповідно спроектованим освітнім середовищем [2].

Таким чином, можемо стверджувати, що існує вплив усіх складових освітнього середовища ЗВО на розвиток та формування особистості майбутніх фахівців у процесі здобуття вищої освіти, завдяки організації та підготовки якісного освітнього середовища.

Література

1. Ігнатюк О.А. Освітнє середовище у формуванні потреби майбутнього інженера до професійного самовдосконалення. Харків, 2020. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/7100c731-3a8a-406a-86d4-132bd1a0baf6/content (дата звернення 2.02.2023)

2. Повідайчик М.М. Освітнє середовище університету як засіб формування конкурентоспроможності майбутнього вчителя. ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2021. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/pdf (дата звернення 2.02.2023)

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ДІЛОВИХ ІГОР У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рабошапко А.О.
Студент 1 курсу (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки» ФПСР
Керівник: **Павлова В.В.**
К. пед. н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

На сучасному етапі розвитку освітнього простору в Україні виникла гостра необхідність орієнтації змісту і технологій навчання на розвиток індивідуальності майбутніх фахівців, які б у максимальному ступені були б спрямовані на професійне вдосконалення під час фахової підготовки. Основне завдання освіти полягає у формуванні у майбутніх фахівців якостей, необхідних для життя в суспільстві та нових соціальних відносин. Забезпечити виконання цих завдань можливо за умови поєднання традиційних методик навчання із новітніми педагогічними технологіями, в тому числі ігровими, чим і визначається актуальність дослідження.

Теоретичні основи і практичне застосування ділових ігор виклали у своїх працях Я.М.Бєльчиков, М.М.Бірштейн, В.М.Бурков, Ю.В.Геронімус, С.Р.Гідрович, В.М.Єфімов, О.А.Іващенко, М.М.Козленко, В.Ф.Комаров, Р.О.Нізамов, Є.І.Пасов, С.Н.Павлов, В.Я.Платов, В.Я.Платонов, І.М.Сироєжин, В.Б.Христенко та ін. Науковці стверджують, що ділові ігри, які спрямовані на розвиток творчих здібностей студентів, на їхню самостійність у постановці й розв'язуванні нетрадиційних завдань, сприяють більш швидкому й міцному засвоєнню матеріалу, соціалізації особистості в цілому.

За визначенням І. Доброскок, професійно-ділові ігрові технології – це дидактичні системи використання різноманітних «ігор», під час проведення яких формуються вміння вирішувати завдання на основі компромісного вибору (ділові та рольові ігри, імітаційні вправи, індивідуальний тренінг, комп'ютерні програми тощо) [2, 248с.].

Розділяючи позицію І.В. Ластівки, ми розглядаємо сутність ділової гри як засобу навчання, що має здатність слугувати цілям навчання і виховання, а також те, що вона переводить ці цілі в реальні результати. Здатність ця

укладена в ігровому моделюванні в умовних ситуаціях основних видів діяльності особистості, спрямованих на відтворення і засвоєння соціального і професійного досвіду, у результаті чого відбувається нагромадження, актуалізація і трансформація знань в уміння і навички, нагромадження досвіду особистості й її розвиток [3, с.221].

В сучасному світі ділові ігри знаходять широке застосування в різних галузях підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти . В процесі гри в студентів виробляється звичка зосереджуватися, самостійно думати, та розвивати увагу. В основі ділової гри лежить імітаційна модель, що реалізується завдяки діям учасників гри. Завдяки практичним використанням ігрової технології відбувається поглиблення і закріплення знань студентів, удосконалюються вміння застосовувати їх на практиці. Відзначимо, що в цілому ігрова діяльність виконує такі функції: комунікативну (засвоєння діалектики спілкування), ігротерапевтичну (перемога труднощів, які виникають у різних видах життєдіяльності), діагностичну (сприяння самопізнанню), соціалізаційну (включення в систему суспільних відносин). Ділова гра дає можливість студентам не боятись помилок і активізувати власний творчий потенціал. В ході гри розвивається творче мислення, а також шліфуються уміння асертивного спілкування, тобто здатності відстояти свої права та межі, висловлювати почуття, погляди, поважаючи себе та співрозмовника.

Моделюючи або імітуючи умови і динаміку відносин між студентами, ділова гра служить засобом актуалізації, застосування і закріплення знань і засобом розвитку комунікативної компетентності. Цей ефект досягається за рахунок взаємодії учасників гри. Отже, для досягнення поставлених навчальних цілей передбачають реалізацію в діловій грі п’яти психолого-педагогічних принципів. А саме: імітаційного моделювання ситуації; проблемності

змісту; рольової взаємодії у сумісній діяльності; діалогічного спілкування; двоплановості ігрової навчальної діяльності [4, 246с.].

Ділова гра як інтерактивний метод навчання дає змогу максимально наблизити освітній процес до реальної практичної діяльності здобувача освіти. Використовуючи ділову гру, можна радикально скоротити час накопичення професійного досвіду та розробити альтернативні сценарії вирішення поставлених проблем. У діловій грі «знання засвоюються не про запас, не для майбутнього застосування, не абстрактно, а в реальному для учасника процесі інформаційного забезпечення його ігрових дій, у динаміці розвитку сюжету ділової гри, у формуванні цілісного образу професійної ситуації». Ділова гра сприяє розширенню соціального досвіду здобувачів освіти (комунікації, взаємодії, прийняття обґрунтованих рішень тощо)

Опираючись на наукову літературу та власний досвід, ми дійшли висновку, що використання ділових ігор в навчальному процесі допомагає підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців. Якщо впроваджувати в навчальний процес закладу вищої освіти комплексні ділові ігри і дотримуватися таких педагогічних умов: поєднання рольових, імітаційних та організаційно-діяльнісних аспектів гри; синтез основних функцій гри (навчальної, виховної, розвивальної); особистісно орієнтований підхід до студентів під час організації ділових ігор, тим самим можна цілеспрямовано сприяти комплексному засвоєнню наукових знань з різних дисциплін й закріпленню практичних умінь і навичок.

Література

1. Білорусова Є.В. Ділова гра як засіб розвитку творчої активності студентів в умовах професійної освіти.

Педагогічне майстерність: матеріали V міжнар. наук. конф. М.: Буки-Веди. 2014. С. 218-220.

2. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі : монографія / І. І. Доброскок, В. П. Коцур, С. О. Нікітчина [та ін.]. Переяслав-Хмельницький : Вид-во С. В. Карпук, 2008. 248 с.

3. Ластівка І.В. Навчальна ділова гра на уроках української ділової мови. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Зб.наук.пр. Київ-Вінниця: ДОВ Вінниця, 2003. С.220-223.

4. Яворська Ж. Ділові ігри та їх роль у підготовці сучасних фахівців. Вісник Львівського Університету. 2005. Вип. 19. С.241-246.

МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Артеменко А.О.
Студент 3 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальність 014.05 Середня освіта
Керівник: **Нагорна Н.В.**
к.пед.н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність дослідження визначається тим, що сьогодення об’єктивно вимагає переведення освітнього процесу на активізацію перспективних педагогічних технологій, спрямованих на розвиток і саморозвиток особистості.

Найважливішим структурним елементом цієї активності є мотивація, в якій виявляється ставлення до навчання.

Науковець Т. І. Левченко вважає, що мотивація

навчання має особистісний, індивідуальний характер залежно від того, як вбачають суб'єкти процес навчання: як удосконалення себе в певних сферах знання або як тимчасове існування в стінах навчального закладу. Це потрібно враховувати у процесі навчання як фактор, що впливає на стратегію засвоєння знань [1, с. 9].

Розуміння змісту мотивації – головний показник професійної майстерності гарного викладача. Знання про те, чому учні роблять те, що вони роблять – необхідна передумова для того, щоб допомогти їм реалізувати власні мотиви та попередити випадки, коли мотивації можуть викликати певні ускладнення.

На сьогоднішній день є багато класифікацій мотиваційних педагогічних технологій. Найширше використовується поділ за характером поведінки учасників та за етапами навчання.

Внутрішня мотивація базується на особистих цілях та потребах учня, таких як бажання отримати знання та навички, пізнати свої сильні та слабкі сторони, зростати та розвиватися.

Зовнішня мотивація, з іншого боку, пов'язана зі зовнішніми факторами, такими як страх, матеріальні стимули, оцінки, прогнози на майбутнє, змагання, боротьба за першість, вони нестабільні і часто орієнтовані на негативні сторони особистості (заздрість, марнославство, жадібність).

Вступна мотивація активізує навчальну діяльність учнів, сприяє формуванню початкового бажання освоїти навчальний матеріал, викликає інтерес до процесу навчання.

Поточна мотивація забезпечує оптимальне педагогічне спілкування в процесі навчання, сприяє формуванню стійкого інтересу до навчальної діяльності та підтримує цей інтерес на всіх етапах навчання. Заключна мотивація забезпечує позитивний зворотній зв'язок або інформує

учнів про успішність їхньої діяльності.

Найстійкіший ефект має внутрішня мотивація, усвідомлене і радісне прагнення до знань, як до джерела нескінченного розвитку. Таку мотивацію можна назвати когнітивної мотивацією. У дистанційному навчанні головну роль грає когнітивна мотивація. Тобто мотивація усвідомленої дії.

Це найбільш складна мотивація для учня, який ще не усвідомлює себе самостійною особистістю, не розуміє свого місця в соціумі, не розуміє, як знання з біології або фізики можуть допомогти йому стати успішним і щасливим [2, с. 1-2].

Нюанси дистанційного навчання: технічні проблеми; незручність розміщення; самодисципліна та мотивація; різноманітність форматів; шкідливий вплив на організм, пов'язаний з довготривалим знаходженням перед екраном.

Значний вплив на розвиток мотивації навчання можуть надавати батьки. У дистанційному навчанні роль учня величезна. Можна сказати, вона домінує над роллю дорослого, який може контролювати, примушувати, стимулювати, але це ніколи не буде мати ефекту, якщо сама дитина не розвине свою внутрішню когнітивну мотивацію до навчання.

Поради вчителю щодо дистанційного навчання. Для проведення уроків, спілкування та надсилання матеріалів бажано використовувати одну або кілька основних платформ. Прописуйте чіткі інструкції до завдань та очікувані результати від учнів. Не перевантажуйте учнів та враховуйте їхні можливості. Комбінуйте різні активності на заняттях. Давайте фідбек за правилом «сендвіча» - розміщуючи критику між двома позитивними репліками. Боріться зі списуванням за допомогою творчості.

Правило, про яке варто пам’ятати: «Низький поріг, висока стеля, широкі стіни». Низький поріг означає

доступність завдань для кожного учня. Висока стеля – багаторівневість завдань, що не обмежує жодного учня, якщо хтось може зробити більше і краще. Широкі стіни дають можливість учням обирати та передбачають творчий підхід до виконання роботи.

Навчання в умовах війни є надзвичайно важким для учнів та вчителів. Але так як ми вже зіткнулися з цією проблемою ми маємо шукати шляхи для мотивації учнів до навчання навіть в таких умовах. Важливо дотримуватися терплячого та розуміючого підходу, надавати індивідуальний підхід до кожного учня, знаходити спільну мову та розуміти їхні потреби та особливості.

Важливо пам'ятати, що дистанційне навчання в умовах війни може бути важким для всіх, і вчителі повинні бути готовими підтримати та мотивувати учнів у будь-який час.

Література

1. Андросюк В.Г Мотивація до навчання. Київ. 2018. С. 9-10 URL: http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/ (дата звернення: 11.02.2023.)

2. Даценко Є. Мотивація під час дистанційного навчання. 2022 р. С. 1-2 URL: https://osvitoria.media/experience/motyvatsiya-pid-chas-dystantsijnogo-navchannya-misiya-mozhlyva/ (дата звернення: 11.02.2023.)

3. Рапава Р.Б. Роль мотитвації в дистанційному навчанні студентів вищої школи. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021 р., № 74, Т. 3, С. 82-83. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/ (дата звернення: 11.02.2023.)

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Краснощок А.В.
Студент 1 року навчання другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки ФПСР
Керівник: **Нагорна Н.В.**
к.пед.н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність дослідження професійної адаптації викладачів закладів вищої освіти (ЗВО), окрім загальної її важливості як елемента цілісної проблеми професійної педагогічної адаптації особистості, обумовлена декількома чинниками. По-перше, тим, що у сучасній науці існує певна невизначеність сутності адаптивних процесів індивіда, а сама адаптація особистості, як методологічна категорія, є фундаментальним поняттям цілого комплексу галузей знань. По-друге, більшість дослідників приділяли достатньо уваги професійній адаптації вчителя, орієнтуючись на можливість поширення результатів на педагогіку вищої школи.

Проблема адаптації – одна з фундаментальних міждисциплінарних проблем, яка докладно вивчається з біологічного, соціально-філософського, психолого-педагогічного, кібернетичного та інших підходів.

Термін «адаптація» вперше був уведений в наукову лексику німецьким фізіологом Г. Аубертом для характеристики явища пристосування органів чуття (зору, слуху тощо) до впливу відповідних зовнішніх подразників різної інтенсивності.

Вивчення цього питання продовжив Ж.Б. Ламарк, саме з його ідеями пов’язується початок загальнобіологічного підходу до вивчення проблеми адаптації.

Проаналізуємо основні підходи до поняття адаптації в психолого-педагогічній літературі. Зокрема, у «Психологічному словнику» адаптація тлумачиться як «процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах» [1, с.12].

С. Кулик, аналізуючи підходи дослідження адаптації, вирізняє наступні основні підходи:

• біофізіологічний (пристосування та активне підтримання необхідного рівня відповідності будови організму до внутрішніх та зовнішніх змін, що виникають під впливом середовища біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температури, атмосферного тиску, освітлення та ін.) факторів);

• психологічний (формування індивідуального стилю діяльності; діалектична єдність діяльнісних і соціально-психологічних відношень суб'єктів адаптації і соціального середовища; входження людини у систему внутрішньо-групових відносин і пристосування до них; вироблення зразків мислення й поведінки, які відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу; набуття, закріплення й розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування у такому колективі);

• інформаційно-комунікативний (зміна структури або функції системи та керуючих впливів на основі одержаних даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану при недостатній апріорній інформації або змінених умовах діяльності; пошук, сприйняття й переробка інформації у контактах) [2, с.98].

Аналізуючи ці підходи до розуміння сутності поняття "професійна адаптація", необхідно відзначити, що його термінологічне поле є досить широким. Так, професійна

адаптація особистості ототожнюється і з процесом професійного навчання, і з соціально-психологічною адаптацією особистості, і з професійною компетентністю фахівця. Таке неоднозначне тлумачення понять актуалізує потребу в обґрунтуванні визначення, що відображає сутнісні характеристики процесу професійної адаптації особистості, які стали критеріями його виділення із системи понять.

Професійна адаптація як складний феномен традиційно розглядається як особливий процес та результат цього процесу. При розгляді професійної адаптації як процесу визначаються його часові характеристики, стадії та їх тривалість. Відтак, професійна адаптація педагога вищої школи – це процес активної взаємодії особистості і професійного середовища, що забезпечує ефективність професійної педагогічної діяльності викладача і виступає основою його професійного саморозвитку і самовдосконалення.

Результативний аспект професійної адаптації викладача ЗВО розглядається як основний елемент при оцінці успішності адаптаційних процесів особистості. Критеріями її успішності можуть бути показники двох видів: зовнішні по відношенню до фахівця (об’єктивні) та внутрішні (суб’єктивні).

Таким чином, результатом професійної адаптації викладача ЗВО є його професійна адаптованість як цілісна психологічна якість, яка відображає гармонійність між суб'єктивними цілями і кінцевими результатами праці фахівця, що супроводжується його позитивним відношенням (оцінкою, розумінням, прийняттям) до професійної діяльності, професійного середовища і власного професійного «Я».

Література

1. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Адаптація. Психологічний словник. Київ: Науковий світ, 2007. С.12
2. Кулик С.М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2004. 140 с.
3. Багно Ю.М. Адаптація. Сучасний психолого-педагогічний словник. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2016. С.10
4. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія / В.І. Бондар, І.М. Шапошнікова, Т.Л. Опалюк, Т.Й. Франчук; за заг. ред. В.І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.

СУТНІСТЬ МЕТОДУ КОНКРЕТНИХ СИТУАЦІЙ (CASE-STUDY) ЯК ІННОВАЦІЙНОГО МЕТОДУ НАВЧАННЯ

Волкова В.О.
студентка 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність 035 «Філологія» РГФ
Керівник: **Павлова В.В.**
к. пед., н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність дослідження пояснюється тим, що в останні роки, відбуваються активні зміни у сфері освіти, що пов'язано з реформами, впровадженими Міністерством освіти і науки України. Відповідно до цих реформ старі методи навчання вдосконалюються чи замінюються

іншими, більш актуальними та сучасними. В даних умовах у вчителів є досить широкий спектр доступних для використання методів навчання, але кожен з них має власні переваги та недоліки, а тому необхідно ознайомитись з кожним з них для більш якісного процесу навчання.

В умовах активного переходу системи освіти до сучасних стандартів вимог до навчання, виховання та розвитку учнів вчителям для більш глибокого розуміння та заглиблення в шкільне життя учнів, для покращення успіхів дітей та сприяння їх всебічному розвитку слід застосовувати різноманітні методи та технології.

Одним з таких методів є метод конкретних ситуацій, або кейс-метод. Цей метод вперше з'явився в галузі права та медицини на початку XX століття. Із зарубіжних вчених, які займалися теоретичним та практичним використанням цього методу можна визначити таких як: Е.Монтер, М. Лідере, Дж. Ерскін та інші. Серед українських дослідників слід приділити увагу таким як: Ю. Сурмін, А. Сидоренко, А. Фурда та багатьом іншим.

Мета роботи: вивчення та дослідження сутності методу конкретних ситуацій (case-study) як інноваційного методу навчання.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано наступні завдання: вивчити, що таке метод конкретних ситуацій; надати опис методу конкретних ситуацій як інноваційного методу навчання; - розглянути використання методу конкретних ситуацій на уроках.

Термін «кейс-метод» застосовується до багатьох методів навчання, тому необхідно уточнити його сутність. Загалом, цей метод є спеціалізованим типом дискусії, і кожне заняття будується навколо кейсу, що описує ситуацію, в якій потрібно прийняти важливе рішення. Під час підготовки до заняття учні намагаються прийняти таке рішення, а потім працюють з іншими учнями в класі під

керівництвом вчителя, щоб виробити рішення, яке видається кращим у світлі всіх міркувань. Заняття побудоване таким чином, щоб заохотити учнів до участі в інтерактивній дискусії. Від них вимагатиметься не лише індивідуальний аналіз ситуації, але й спостереження та оцінювання внеску однокласників. Їх можна попросити розглянути можливість зміни власної точки зору у світлі аналізу та думок інших учасників. Більш здібним учням можна запропонувати додаткові завдання, даючи їм випадки, в яких вони повинні самостійно визначити, яке рішення є правильним і які існують життєздатні альтернативи [2].

Кейс-метод ґрунтується на описі конкретної ситуації або конфліктного питання, з яким можуть бути пов'язані учні. Викладачі можуть використовувати готові кейси, які включені в деякі навчальні посібники або знайдені на авторитетних сайтах, або написати свої власні кейси. Викладачі можуть створювати оригінальні кейси на основі поточних подій або тем, що містяться в навчальному посібнику. Статті та інші матеріали (відео, практичні поради, брошури у форматі PDF тощо), доступні в Інтернеті, можна використовувати як вихідні тексти для кейс-стаді, або адаптувати для використання в класі [1].

Метод кейс-стаді зазвичай включає в себе наступні кроки: вчитель представляє ситуацію; всі читають кейс та аналізують додаткові матеріали. Наступний пункт може допомогти учням систематично проаналізувати кейс: описати контекст ситуації/проблеми; описати основні питання/проблеми; описати причини виникнення проблеми (зазвичай їх декілька); визначити можливі шляхи вирішення; визначити переваги та недоліки кожного варіанту; прийняти рішення щодо найкращої дії. Учні обговорюють можливі рішення, зазвичай у малих групах. Учні можуть візуально представити аспекти ситуації, намалювавши ментальну карту або позначивши головні

елементи та їх взаємовідносини, причини проблеми та можливі шляхи її вирішення. Учні представляють і обґрунтовують рішення, зазвичай перед усім класом. Всі беруть участь у сесії зворотного зв'язку, зазвичай під керівництвом учителя. Учні розмірковують над самим кейсом. Тривалість кожного етапу залежить від тривалості і складності кейсу дослідження [1].

Для ефективного навчання кейси мають дві очевидні переваги: вони є ефективною формою навчання через активну участь, і вони ефективно змінюють поведінку, виходячи за рамки простого надання змісту. Ефективність навчання ґрунтується на тому, що учні краще розуміють і запам'ятовують інформацію, обмірковуючи її, як це пропонується при використанні кейс-підходу, а також експериментуючи з різними можливими рішеннями під час групового навчання. Коли учні отримують чітко сформульовані узагальнення про предмет, як це відбувається під час лекційно-текстового підходу, вони запам'ятовують 10-15% почутого і зберігають у пам'яті 20-30% прочитаного, але коли вони відкривають його для себе під час обговорення, вони запам'ятовують набагато більше. Використання кейсів означає, що здатність учнів запам'ятовувати пройдений матеріал покращується [2].

Ключовий аспект кейс-методу полягає в тому, що кейси використовуються як інструмент, навколо якого розгортається дискусія в класі. Хоча залучення учнів до участі в дискусії є поступовим процесом, який легко сприймається як заслуга вчителя, учні повинні зрозуміти, що заняття - це партнерство, яке вимагає внеску від усіх учасників. Завдяки цьому учні стануть більш впевненими у своїх здібностях, беручи участь в аналізі та обговоренні. Кейс-метод розвиває партнерські стосунки між учнями.

Отже, можна зробити висновок, що цей метод варто використовувати у навчанні учнів. Реалізація кейс-методу,

хоч і вимагає достатньої кількості підготовки від вчителя, має значні переваги над іншими методами через залучення учнів до взаємодії між собою та сприяє формуванню своєї точки зору та відстоюванню самостійно сформованих умовиводів.

Література:

1.Christine Roell. Using a Case Study in the EFL Classroom. *English Teaching Forum*, Germany, 2019

2.Kenneth F. Harling, Jay Akridge. Using the Case Method of Teaching. Agribusiness, Vol. 14, No. 1, 1–14, 1998

МЕТОДИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ

Іконому Х.-Л.
Студентка 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність 035.055 Романські мови та література, ФРГФ
Керівник: **Нагорна Н.В.**
к.пед.н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Навчання в українських закладах освіти впродовж останніх років відбувається дистанційно зрізних об’єктивних причин – карантинних заходів у зв’язку з пандемією та повно-масштабною війною. Незаперечними перевагами дистанційного навчання, на думку вчених, «є його масовість, доступність, відкритість, інтерактивність, комфортність, оперативність, економічність тощо» [1].

Для забезпечення ефективного масового переходу на цю форму здобування освіти необхідні відповідні методики, алгоритми дій у нових, досі не знаних умовах. Ключовим

інструментом усіх методик є метод, суть і функції, якого змінилися.

Актуальними для процесу навчання вважаються такі методи:

Розповідь (слово вчителя). У процесі дистанційного навчання вчителі особливу увагу етапу пояснення нового матеріалу. Особливу роль під час дистанційного навчання відіграє слово впливу, мета якого вплинути на почуття й емоції дітей, підтримати їх, надихнути, створити позитивну атмосферу в класі.

Методи спільної діяльності вчителя й учнів: Діалогічний (види: бесіда, діалог, дискусія; прийоми: формулювання запитань, прогнозування, зіставлення, порівняння, узагальнення). Під час дистанційного навчання особливої актуальності набуває організація роботи в чаті.

Спостереження за мовою. Цей метод розвиває допитливість учнів, привчає їх бути уважними до слова, розпізнавати ті чи ті мовні явища, стимулює пізнавальну активність.

Проблемний (прийоми: виявлення проблеми; формулювання її; аналіз; визначення складників; пошук способів розв’язання; висновки). Використання проблемного методу уможливлює фокусування уваги учнів на важливих проблемах, активізує їхню пізнавальну діяльність, сприяє розвиткові вмінь шукати шляхи розв’язання тієї чи тієї проблеми.

Ситуаційний метод (прийоми: виявлення, аналіз, коригування проблеми)

Метод проєктів. Актуальність методу проектів визначає спроможність «формувати важливі вміння, що є складниками багатьох ключових компетентностей, а саме: рефлексійні, пошукові (дослідницькі), презентаційні».

Якщо розглядати методи навчання іноземних мов, то традиційним і класичним є метод перекладу. Цей метод

використовують з кінця дев'ятнадцятого сторіччя. Спочатку він використовувався для того, щоб навчати «мертвим мовам», таким як латина та грецька. Основною характеристикою даного методу є вивчення граматичних правил та їх застосування при перекладі тексту з рідної мови іноземною.

Крім перекладачів, цей метод має на увазі також перегляд іноземних фільмів спочатку із субтитрами, потім без субтитрів. Особливо ефективний цей метод під час перегляду улюблених фільмів. Цей метод широко використовується під час дистанційного вивчення іноземних мов, з появою технологій він залишається актуальним і зараз.

Другий метод вивчення іноземної мови також відомий як «природний». Основна увага приділяється правильній вимови, спонтанного використання мови без використання перекладу, мало уваги приділяється аналізу граматики. Даний метод заснований на безпосередньої практики студента в розмовній мові, розумінні іноземної мови у загальних повсякденних ситуаціях. Цей метод передбачає використання вебінарів, конференцій онлайн. [2].

Наступний метод аудіо-лінгвістичний, який передбачає багаторазове повторення. Цей підхід має своє коріння в США, коли в часи Другої світової війни виникла потреба у навчанні ключових співробітників швидко та ефективно розмовляти іноземною мовою. Цей метод спрямований на утворення механічної звички, що утворюється за допомогою повторення основних моделей. Ця ж спрямованість на повторення та запам'ятовування стандартних фраз повністю ігнорує роль контексту в процесі вивчення мови. Сьогодні даний метод передбачає використання багатьох сайтів, де можна вивчити різні

аспекти іноземної мови, потренуватися у використанні та запам'ятовуванні окремих слів, фраз та речень.

Комунікативна методика навчання мови заснована на ідеї, що успішне вивчення іноземної мови відбувається за допомогою його вивчення в реальних ситуаціях, що, у свою чергу, призводить до природного оволодіння та вміння використовувати іноземну мову. Викладач має дві основні функції: перша роль полягає у сприянні процесу комунікації між усіма учасниками класу, а також використання різних видів діяльності; друга роль – виступати як керівник цієї групи, контролювати процес навчання, а також мотивувати учнів. Цей метод має на увазі використання Skype, соціальних мереж для комунікації з носіями мови для створення ситуативних діалогів, коли навчається ніби занурюється в розмовне середовище.

Отже, проаналізувавши педагогічну літературу, можна з впевненістю стверджувати, що у дистанційному навчанні іноземних мов здійснювалося поєднання онлайн, традиційного та індивідуального навчання.

Дистанційне навчання є невід'ємною частиною сучасної освітньої моделі, вимагаючи від освітнього закладу та кожного викладача зокрема переглянути прийоми та методи навчання відповідно до нових стандартів та технологій, дозволяють підвищити мотивацію учнів з дисципліни та якісно покращити результати навчання.

Література

1. Голуб Н.Б., Горошкіна О.М. Методи дистанційного навчання української мови. Київ, 2023. URL: https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/635/610 (дата звернення: 14.03.2023р.)

2. Редько В.Г., Полонська Т.: Особливості дистанційного навчання іноземних мов у закладах загальної середньої освіти в умовах карантину. Педагогічна газета

України, №6, Київ, 2020, С.7 URL: https://naps.gov.ua/ua/press/about_us/2243/#:~:text=%%20D%D. (дата звернення: 14.03.2023р.)

ПРОБЛЕМИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

Приказюк А.Р.
студентка 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 035 «Філологія» РГФ
Керівник: **Павлова В.В.**
к. пед., н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

Актуальність дослідження визначається тим, що педагогіка все частіше акцентує увагу на особистість здобувача освіти, відбувається перехід до варіативної, особистісно-орієнтованої моделі, яка зберігає усі норми та цілі навчання. Дітей не змушують адаптуватися до стандартних навчальних шаблонів, а навпаки – пристосовують шаблони до потреб учнів [2]. Викладач іноземної мови може зіткнутися з різними проблемами під час диференційованого навчання. Педагог завжди знаходиться в активній роботі і в пошуку різнопланових підходів до навчальної групи для забезпечення ефективних результатів.

Усе частіше чуємо визначення «диференціаційоване навчання, яке має багато трактувань. На нашу думку, одне з найточніших визначень дав О.Ярошенко: форма врахування індивідуальних особливостей учнів у процесі навчання на основі їх поділу на характерні типологічні групи за різними показниками (рівнем навчальних можливостей, успішністю, пізнавальним інтересом школярів, темпом навчання тощо)" [3, с. 210]. Характерні ознаки диференціації: наявність

відмінностей у групі; розподіл великої групи на декілька за певними ознаками. Рональд де Гроот виділив рівні диференціації: мікрорівень (рівень одного класу); мезорівень (рівень школи); макрорівень (рівень державних навчальних програм) [1, с. 4]. Коли ми досліджуємо урок, йдеться мова про диференціацію на мікрорівні.

Диференціація на уроках іноземної мови впливає на всі складові процесу навчання, основні зміни включають: практику, процес, продукт, зміст, оцінювання та групування [4].

Існує внутрішня (рівнева) і зовнішня (профільна) диференціації. Перша має в основі можливість обрати об'єм, глибину засвоєння навчального матеріалу. Важливим аспектом є є досягнення всіма учнями бази освітньої програми. Профільна диференціація передбачає розподіл на навчальні групи, які начаються за різними програмами, що різняться глибиною викладу матеріалу, обсягом відомостей, професійно орієнтованим змістом навчання.

Часто учнів поділяють за навчальними можливостями: з високими, середніми, низькими. Не варто оприлюднювати про поділ за здібностями на весь клас, адже це може вплинути на стосунки дітей., можуть виникати етичні питання. Сучасні тенденції тримають курс на рівноправ'я, толерантність і тактичність. Учні не повинні відчувати дискомфорт. Звичайно, є діти, яким легше дається мова, іншим треба більше часу на вивчення того ж матеріалу. На нашу думку, на уроках іноземної мови не варто ділити дітей на постійну основу за здібностями. Найоптимальніший варіант: проаналізувати, які навички відстають у тих чи інших учнів, робити акцент, даючи різні завдання.

Ще одним важливим аспектом вивчення мови є лексика. Існує декілька видів пам'яти, учитель має знайти підхід до кожного учня, аби він засвоїв потрібний матеріал. Модель стилів навчання VAK (Visual, Auditory, Kinesthetic)

була розроблена психологами у 1920-ті рр. для класфікування найпоишреніших способів навчання людей [4]. Є ще модель VARK (включає Reading/Writing). Для учнів з візуальною пам'ятю найкраще підходять картки, схеми; із слуховою — відео, діалоги та ін; кінестетичні/тактильні учні накраще запам'ятовують матеріал «на дотик», мови їм даються важко. Важливо розвивати усі види пам'яті, проте акцент варто робити на домінуючому, так педагог може розділити дітей на частину уроку в залежності від методу запам'ятовування.

Учитель не може приділяти увагу учням лише з високими досягненнями, тому постає питання, як не гальмувати найкращих. Одним з рішенням є різне домашнє завдання. Виникає проблема оцінювання: учитель не може занизити оцінку учню за невдало виконане завдання ускладнене завдання, адже програмні завдання він виконає з легкістю. Оцінювання стає суб'єктивним, досить важко визначити, як має діяти учитель в таких ситуаціях.

Ще одна складність — організація процесу так, щоб жодна із груп не відчувала різницю у ставленні, при цьому збільшується час на підготовку до уроку, перевірку завдань, що може призвсети до перенавантаження.

Отже, диференційоване навчання — спосіб коригувати методи навчання згідно з освітніми особливостями, можливостями дітей. Для його впровадження учитель повинен проаналізувати особливості навчання учнів, об'єднуючи їх у групи за певними ознаками. З'являються нові питання: як організувати урок; знайти підхід і час для кожної групи; оцінювати різнорівневі завдання; створити комфортну атмосферу; при цьому важливо знаходити час, щоб не відставати від сучасних технологій, продовжувати власний розвиток. Диференційоване навчання може бути досить ефективне, проте педагог повинен заздалегідь розуміти, які проблеми можуть виникнути; шукати

оптимальні рішення.

Література

1. Рональд де Грот. Дифференциация в образовании. *Директор школы*. 1995. №1. С.2–6.

2. Степанова-Камиш А. Диференційоване навчання: навіщо і як проводити. “Нова українська школа”. 2021. https://nus.org.ua/articles/dyferentsiojovane-navchannya-navishho-i-yak-provodyty/

3. Ярошенко О. Диференціація навчання / Енциклопедія освіти / АПН України; голов. ред. В. Г. Кремень; [заст. голов. ред.: О.Я. Савченко, 17 В.П. Андрущенко; відп. наук. секр. С.О. Сисоєва]. К.: Юрінком Інтер, 2008. С. 210 – 211.

4.VAK Learning Styles. Understanding How Team Members Learn. URL: http://www.mindtools.com/pages/article/vak-learning-styles.htm

ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

Чебан С.В.
здобувачка 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 035.041 Германські мови та літератури
Керівник: **Нагорна Н.В.**
к.пед.н., доцент кафедри соціальної роботи ФПСР

«Time is what we want most, but what we use worst», сказав Вільям Пенн, один із засновників США та Філадельфії. В перекладі це означає «Час – це те, чого ми найбільше прагнемо, і те, чим ми найгірше розпоряджаємось». Дуже влучний вислів, адже тайм-

менеджмент відіграє важливу роль під час вивчення англійської мови, оскільки добре спланований графік дозволяє ефективніше використовувати свій час і досягати кращих результатів. Вивчаючи іноземну мову слід дотримуватися наступних порад щодо тайм-менеджменту:

Слід скласти графік, який відображає ваш розклад занять іноземною мовою, а також інші щоденні обов'язки. Визначте, який час ви будете приділяти на вивчення мови кожного дня і обов'язково включіть цей час в свій план [1].

Необхідно визначити свою мету вивчення мови і встановити чіткі терміни для досягнення цієї мети. Варто використовувати різні методи вивчення мови, такі як читання, письмо, слухання і спілкування. Також використовувати різні джерела, такі як підручники, аудіо та відео матеріали, тести та ін. Потрібно не забувати включати перерви в свій розклад, адже допоможе вам зберегти енергію і концентрацію.

Сьогодні розроблено багато методик тайм-менеджменту, використання яких дозволить ефективніше використовувати власний час. В результаті аналізу усіх існуючих методик студент може отримати власну унікальну методику з планування часу, яка працює для конкретної особистості. Ось декілька найбільш сприятливих методик:

1.The Pomodoro Technique (Метод помідора). Розроблений Франческо Чірілло ще в кінці 1980-х років, даний метод є ефективним та актуальним і до нашого часу. Основна ідея полягає в тому, що після кожних 25 хвилин роботи ви робити короткі перерви (short breaks).

Існує 5 кроків виконання даного методу.

Decide on the task to be done – Оберіть завдання, котре потрібно виконати. *Set the timer to 25 minutes* – Увімкніть таймер на 25 хвилин. *Work on the task until the timer rings* – Працюйте над завданням доти, доки не продзвенить таймер.

Take a short 5 minute break – Перепочиньте 5 хвилин. *Take a 15-30 minute break* – Візьміть 15-30-хвилинну перерву.

Що це дає? Така техніка дозволяє мозку концентруватися безпосередньо на завданні протягом 25 хвилин, не відволікаючись на сторонні чинники. Робота виконується ефективніше, а мозок має змогу добре перепочити та перезавантажитися протягом коротких перерв.

2.Pareto Principle (Принцип Парето, або правило 80/20). Закон Парето або Правило 80-20 був відкритий Джозефон Мозесом Юраном. Названий він в честь Вільфредо Парето, який довів, що 80% власності в Італії належить 20% її населення. Даний принцип показує, що всього 20% подій можуть спричинити 80% наслідків. Якщо простіше, то даний закон заключається в тому, щоб правильно розставляти свої пріоритети і полегшити собі роботу або скористатися певними лайфхаками. Ви повинні чітко проаналізувати всі шляхи виконання завдання і зрозуміти які з них найбільш енерго- та часозатратні. Мудрі та успішні люди ніколи не роблять того, що не є обов'язковим. Просто визначте для себе, які 20% важливих завдань вам потрібно зробити, щоб досягнути 80% результату.

3.The Eisenhower Matrix (Матриця Ейзенхауера). Придумана 34-им президентом Сполучених Штатів Америки – Дуайтом Ейзенхауером, матриця Ейзенхауера стала один з найефективніших та найлегших методик тайм-менеджменту.

Ми розглянемо всі її блоки. Спочатку візьміть папір, ручку (олівець) та розділіть аркуш на 4 частини.

Блок 1. Urgent and important. Do it now! (Термінове та важливе. Зроби це зараз!). В цю колонку запишіть справи, які не можна відкладати, і дедлайн яких вже добігає до кінця.

Блок 2. Important, not urgent. Decide when to do it. (Важливе, але не термінове. Самі вирішуйте, коли це краще зробити). В цей блок запишіть справи, які можна «відкласти», але обов'язково допишіть на коли ви їх відкладаєте. Раціонально та об'єктивно оцініть дані задачі, щоб потім не дороблювати їх за ніч до вашого дедлайну.

Блок 3. Urgent, not important. Delegate it. (Термінове, але не важливе. Передайте це далі). В кожного з нас є такі справи, які ніби і треба зробити, а ніби і можна щось для них вигадати. Наприклад, похід на каву зі знайомим, з яким у вас не дуже близькі відносини. Перенесіть це, або скасуйте зустріч, коли у вас є важливіші справи. Навчіться говорити людям «ні», бо інакше вам буде важко зосереджуватись на тому, що зараз важливо для вас.

Блок 4. Not important, not urgent. Dump it. (Не важливе і не термінове. Забудьте про це). Що ж, цей блок стосується не зовсім приємних і бажаних справ. Просто забудьте про подібні справи і відпочиваєте з розумом.

10 minutes (Тактика 10 хвилин). Цей принцип простий і не потребує довгих і нудних розжовувань. Просто старайтесь виділяти хоча б 10 хвилин щодня на справи, які ви вічно не робите через нестачу часу. Дивіться серіали або фільми та читайте англійською книги хоча б 10 хвилин на день [2].

Отже, тайм-менеджмент включає грамотне управління часом, сприяє економії часового ресурсу і виконанню завдань з мінімальними витратами сил.

Література

1. Важлиість тайм-менеджменту при вивченні англійської мови. Публікація. Партнерський матеріал. 26 липня 2022 р. URL: https://hromadske.radio/publications/vazhlyvist-taym-

menedzhmentu-pry-vyvchenni-anhliys-koi-onlayn (дата звернення: 24.03.2023р.)

2. Гущина Л.О. Ефективний тайм-менеджмент: топ-10 методів як вчити англійську мову. URL: https://nanoenglish.com/ua/teaching/efektivnij-tajm-menedzhment-top-10-metodiv-yak-vchiti-anglijsku-movu/ (дата звернення: 24.03.2023р.)

Наукове видання

МАТЕРІАЛИ ДО 79-Ї ЗВІТНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Секція ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ»

Підсекція «СОЦІАЛЬНА РОБОТА»
Підсекція «ДИФЕРЕНЦІАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»
Підсекція «ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ»
Підсекція «СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»

24 – 28 квітня 2023 року

Підп. до друку 15.06.2023. Формат 60х84/16.
Ум.-друк. арк. 8,14. Тираж 50 пр. Зам. № 0238.

Видавець і виготовлювач
Видавництво «Друк Південь»
097 212 29 75