

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 7
2023

**Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет**

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 7

Рівне, 2023

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 7. Рівне : РДГУ, 2023. 152 с.

Головний редактор :

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, перший проректор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

Виконавчий редактор :

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Члени редакційної колегії :

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

Безлюдна Валентина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Юрчук Олена Сергіївна – здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю 053 «Психологія».

*Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ
(протокол 6 від 25 травня 2023р.)*

УДК 159.944.4:316.61

ВПЛИВ СТРЕСУ НА САМОПОЧУТТЯ ЛЮДИНИ ТА ЇЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ**Артемук Олександра, здобувачка ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О. В., старший викладач

Постановка проблеми. Стрес – це реакція організму на будь-яку загрозу. Це психічний стан напруги і збудження у вигляді сильних емоцій, не типової поведінки або ж оборони, що відбуваються у людині. Намагались боротись зі стресом це те ж саме, що боротьба з самим собою. Тема стресу на сьогодні є дуже поширеною, в Україні рівень стресу збільшився в рази через війну. Кожного дня десятки, сотні та тисячі людей потерпають від стресу вдома, на роботі, під час навчання тощо. Тема впливу стресу на життя людини зараз активно обговорюється та набирає обертів.

Мета статті – дослідити вплив стресу на життя людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Військова агресія Російської Федерації в Україні щоденно показує травматичні ситуації, що здатні викликати стрес. Новини про зруйновані будинки, масові вбивства, катування, полон, нестача продуктів харчування – все це травмує нашу психіку. Звісно, ці події негативно впливають не тільки на наш емоційний стан, а й на здоров'я.

У даний час новини про загиблих, особливо якщо це близька людина, може викликати шок. У військовий час, вплив стресу на здоров'я людини може проявитись у вигляді поганого сну, нав'язливих думок, надмірної потреби у алкоголі чи цигарках, думок про суїцид. Проблемі вивчення стресу та, відповідно, стресостійкості у науковій літературі присвячено значну кількість робіт. Вивчення механізмів будь-якого психологічного явища надзвичайно важливе для розуміння його суті. Воно може бути ускладнене через методичні і теоретичні суперечності у розумінні цього явища. Повною мірою це стосується і механізмів стресу та стресостійкості особистості [2, с. 494–495].

Основоположником вчення про стрес є Ганс Сельє. Він розглядав стрес як з позитивної точки зору, так і з негативної. Сельє говорив про два види стресу – дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це привело до того, що в сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон. Сельє писав, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна свобода від стресу означає смерть. Також, спираючись на думку вченого, стрес може бути і корисним, в тому випадку від «тонізує» роботу організму і допомагає мобілізації захисних сил (враховуючи імунну систему). Для того щоб стрес прийняв характер еустрес, необхідна наявність певних умов.

Навіть у повсякденному житті ми не усвідомлюють як часто піддаємося стресу. Стрес викликає у нас низку реакцій такі як: прискорене серцебиття, збудження, тремтіння рук, потіння. Через це нам важко зосередитись на чомусь одному, з'являється агресія, думки все більше захоплюють нашу голову. Це і є стрес.

Стрес може вплинути на здоров'я людини. Підривається імунітет і через це організм стає вразливим до різноманітних інфекцій. Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Як відомо, навіть одиничний супергострий стрес, викликаний, приміром, трагічною подією, може стати причиною серйозної хвороби й навіть смерті. Що стосується сильного або надмірного стресу, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії. Цей стан, безумовно, шкідливий і його треба якнайшвидше припинити.

Коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, то цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить три фази:

1. Фаза тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

2. Фаза опору (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрози або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. Наприклад, коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Врешті-решт тіло адаптується до стресу і повертається до нормального, стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.

3. Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короточасним стресорам, – підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові – за тривалої дії шкідливі. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій [1, с. 14–20].

Психічна травма – травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації і здатна через недостатність механізмів психологічного захисту та за наявності певних рис особистості призвести до розвитку психічного захворювання. Традиційні для нас визначення розуміння змісту і сутності поняття «психічна травма», що притаманні представникам медичного напрямку, були сформульовані О. Черепановою. Психічна травма нею трактується як «травматичний стрес» – подія, що сприймається людиною як загроза самому її існуванню, яка порушує її нормальну життєдіяльність, стає для неї подією травмівною, потрясінням, переживанням особливого роду. Згідно з медичним підходом, психічна травма – це надто сильні, руйнівні переживання (почуття жаху, страху та безпорадності), зумовлені такими подіями життя, які сприймаються людиною як загроза її безпеки та існування. Виникнення психічної травми пов'язане насамперед з подією, яка виходить за межі досвіду індивіда, та, як наслідок, болісними переживаннями – відчуттям тривоги, безпорадності та жаху [3, с. 68–69].

Висновки. Отже, стрес – це захисна реакція організму на шкідливий вплив або загрозу. Стрес за Г. Сельє має три фази: стадія тривоги (виникає при першій появі стресора), стадія резистентності (настає у разі тривалого впливу стресора і необхідності підтримання захисних реакцій організму), стадія виснаження (відображає порушення механізмів регуляції захисно-приспосувальних механізмів). Також стрес впливає не тільки на емоційний стан, а також може порушити роботу організму шляхом пониження імунітету. Гострі стресові ситуації можуть спричинити психічну травму.

Список використаних джерел

1. Паливода Л.І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. № 6. С. 69-72.
2. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Ришко, Г. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості». *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2013. № 22. С. 493-509.

УДК 159.922.73:[159.942:616.83-003.441]

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**Баранович Ірина, здобувачка ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О.В., старший викладач

Постановка проблеми. Молодший шкільний вік є важливим етапом у житті людини, упродовж якого активно формується особистість. Відповідно до класифікації Д. Ельконіна, молодший шкільний вік охоплює період від 6 до 10-11 років. Саме цей віковий період є важливою фазою онтогенезу інтелектуального розвитку. Проте, як зазначає А.Вавілова [1], страхи, стримуючи пізнавальні потреби дитини, можуть серйозно перешкоджати гармонійному розвитку, заважати повноцінній соціалізації, бути передумовою невротизації дитини. Саме тому своєчасна й обґрунтована діагностика страхів дітей молодшого шкільного віку є запорукою своєчасної профілактичної та корекційної роботи для запобігання виникненню емоційних порушень [1, с.140].

Почуття страху неминує супроводжує освітню діяльність у будь-якій школі, навіть ідеальну, оскільки ситуація навчання чомусь новому приховує невпевненість, суперечності і, відповідно, привід для занепокоєння. Оптимальна шкільна освіта можлива лише за умови систематичного страху перед подіями шкільного життя. Навчання та розвиток дитини найкраще, коли страх знаходиться на оптимальному рівні і коли дитина навчиться відповідати належним чином. Інтенсивність страху не повинна перевищувати індивідуальну межу для кожної дитини, після чого вона виявляє більше руйнівних, ніж конструктивних наслідків [1].

У молодших школярів тривога є наслідком розчарування потребою захисту від найближчого оточення та функцією порушення стосунків з близькими дорослими. Дитина з високим ступенем страху характеризується частими їх проявами, навіть тоді, коли їй нічого не загрожує. Для такої дитини характерним є залежність від оцінок дорослих.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі вікових особливостей прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вперше проблема тривоги і страхів набула детального розгляду у працях З.Фрейда, засновника психоаналізу. Погляди З.Фрейда на тривогу і страх багато у чому схожі з поглядами С.К'єркегора. Обидва дослідники розмежовували поняття «страх» і «тривога» таким чином: страх – це реакція на конкретну загрозу, у той час як тривога – на невідому і невизначену небезпеку. Класичною роботою з дослідження страху вважається книга «Страх», протягом багатьох років дослідники посилаються на цю працю у своїх роботах [4].

У сучасній психології велика кількість досліджень присвячена саме дитячим страхам (Л. Божович, І. Кон, Б. Кочубей, Співаковська, Л. Таран З. Фрейд, І. Мясіщев, Б. Карвасарський та ін.). Я. Коломинський, І. Дубровіна, А. Хрипкова довели, що у зв'язку із виникненням різних психосоматичних явищ таких як підвищення температури, нудота, головний біль, на фоні сильних страхів, дитина відмовляється ходити до школи. Науковці стверджують, що однією з основних причин страхів є переживання з приводу певних невдач у навчальній діяльності, страх розчарувати батьків, страх не відповідати уявленням про себе як про хорошого учня; страх не впоратися із завданням, страх покарання,

Розглянемо специфічні страхи учнів молодшої школи. А.Вавілова аналізуючи психологічні особливості страхів дітей молодшого шкільного віку звертає увагу на вісім чинників, які впливають на розвиток шкільних страхів у дітей початкової школи виокремлених Т. Гузановою [1]. До цих чинників віднесено:

- загальна тривожність у школі, яка виражена в загальному емоційному напруженні, пов'язаному з різними формами включення дитини в нову ситуацію розвитку;
- переживання соціального стресу, насамперед щодо соціальних контактів з однокласниками;

- фрустрація потреби в досягненні успіху, що гальмує розвиток домагань на успіх і досягнення високих результатів;
- страх самовираження – емоційне напруження, пов'язане із труднощами саморозкриття, демонстрації своїх можливостей;
- страх ситуації перевірки знань – переживання тривоги в ситуації перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей;
- страх не відповісти очікуванням оточення – тривога щодо оцінки з боку значущих інших, щодо своїх результатів, учинків, ідей; через острах можливості негативних оцінок;
- низька фізіологічна опірність стресу, що підвищує ймовірність деструктивного реагування на тривожні чинники середовища;
- проблеми і страхи у відносинах з учителями – негативне емоційне тло відносин із дорослими у школі, що знижує мотивацію й успішність навчання [1, с.141].

За теорією О.Захарова, сприйняття і осмислювання загрози відбувається під час повсякденних стосунків та формування життєвого досвіду, коли деякі індіферентні для дитини подразники поступово набирають загрозливого характеру. Страх як емоція у дитячому віці є основною рушійною силою невротичного розвитку особистості [2].

Визначивши класифікацію дитячих страхів О. Захаров виокремлює такі її види:

- медичні страхи (біль, уколи, лікарі, хвороби, кров);
- страх смерті;
- страхи пов'язані із фізичними травмами (вогонь, стихії, війни);
- острах тварин та казкових персонажів;
- боязнь темряви, снів, жахів;
- соціальні страхи (боязнь дорослих и дітей, покарання, самотності);
- просторові страхи (замкнений простір, вода, висота) [2].

Н.Гончаренко [3] виділяє основні прояви страхів у дітей, це є сльози, розмови про те, що їх найбільше турбує, відмова йти до темної кімнати або до школи, відмова залишатися вдома одному, тривожний неспокійний сон, нічні кошмарні сновидіння, плаксивість, роздратованість, замкненість, поганий настрій, розсіяність уваги, погіршення успішності, поганий настрій, погіршення концентрації уваги [3, с.106]. Також вчена виділила основні детермінанти прояву страхів у дітей: залякування, перенесене почуття болю, перегляд передач зі страхом змістом, несправедливе, надмірно суворе відношення вчителів до дитини.

Зіткнувшись із проблемами шкільного життя, дитина свідомо чи несвідомо пристосовується до фізичного та соціального середовища, яке її задовольняє або лякає. Загалом, страх забезпечує адекватну підготовку до дій у новій або кризовій ситуації і є необхідною емоцією для розвитку особистості дитини. Часте переживання подібних емоцій може призвести до розвитку «стану тривоги», який характеризується підвищеною схильністю до почуттів, страхів і станів тривоги. Тривога, за визначенням дослідників та практичних психологів, є корінням низки дитячих труднощів. У психологічній літературі страх зазвичай розглядається як системна характеристика, яка проявляється на всіх рівнях людської діяльності.

У молодші шкільні роки навчання є основною діяльністю. Тому, щоб дитина успішно адаптувалася до шкільного життя, необхідно здійснювати плавний перехід від одного виду діяльності до іншого. Для цього вчитель використовує різні техніки гри на уроці. Він може залучати їх як до занять, так і до позакласних занять. Ігри повинні бути розвивальними та пізнавальними. Їх мета – розширити кругозір, сформувати власний світогляд та викликати інтерес молодших школярів до знань. І тут, насамперед, ігри, що мають інтелектуальний характер.

Ще однією важливою причиною збільшення тривожності у дітей молодшого шкільного віку є недостатня фізіологічна та інтелектуальна зрілість, що спостерігається у багатьох дітей, і, в певному сенсі, природна. Навчання в школі збігається з віковою кризою, з

якої різні діти виходять у різний час і з різними здібностями. Одні активні та розумні, інших пригнічує повільність, треті обурюються впертістю та агресією. З часом шорсткість згладжується, здібності дітей більш-менш збалансовані, якщо вони не впадають у відчай і не відчують огиди до навчання та школи.

Висновки. Отже, сучасна психологія включає в себе різні теорії причин і виникнення стану страху. Підсумовуючи вище викладений матеріал, розуміємо, що у виникненні, розвитку або корекції страхів у дітей беруть участь родина, вчитель, інші значущі дорослі, однокласники, система навчання і виховання, організація навчальної діяльності та шкільного простору та ін. Таким чином, страх значною мірою пов'язаний з тим, що потреби молодшого школяра не задовольняються. Тому, коли дитина боїться однієї сфери, це впливає на інші сфери життя, блокуючи та спотворюючи нормальний, повноцінний розвиток особистості.

Список використаних джерел

1. Вавілова А. С. Психологічні особливості страхів у молодших школярів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020 р., № 1, Т. 1. С. 140-144.
2. Захаров О. І Дені і нічні страхи у дітей. СПб: Видавництво «Союз», 2004. 448 с.
3. Гончаренко Н.В. Психологічні особливості діагностики страхів у молодших школярів. Актуальні проблеми психології. Т.12. Психологія творчості Вип.15. Частина II. С. 103-113.
4. Кузнецов М.А., Бабарикіна І.В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків: ХНПУ, 2012. 227 с.

УДК 159.942 : 355.422

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У УЧАСНИКІВ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Басалига Тетяна, здобувачка ОС «магістр»

Спеціальність 053 Психологія, 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Ямницький В. М., доктор психологічних наук, професор

Постановка проблеми. Війна на Сході України стала для усіх нас великим викликом, поставивши непрості завдання, що стали справжнім мірилом стресостійкості, витримки та мужності. Адже стратегія ворога спрямована на те, щоб похитнути волю нашого народу, примусити його до певних дій. Тому війну можна розглядати як соціально-психологічне явище із засобами впливу інформаційно-психологічної та соматопсихологічної спрямованості. Кожен прошарок нашого суспільства відчуває її вплив, але найбільше військові та громадяни окупованих та територій, суміжних з країною-агресором. Тобто ті люди, яким війна щомиті заглядає в обличчя. Зруйновані оселі, втрати рідних, використання хімічної зброї та постійна загроза життю змушують людей переживати вкрай інтенсивні емоції. Відчуття неспокою, гніву та смутку, характерні для більшості людей, є здоровою та нормальною реакцією на бойові події. Але деякі люди реагують значно глибше, адже порушуються їх психологічне здоров'я.

Живучи на Західній Україні, розуміємо, що значної уваги психологів та психотерапевтів потребують внутрішньо переміщені особи, які, втрапивши домівки, були вимушені тікати з територій, де ведуться активні бойові дії, та наші доблесні воїни, які разом з бойовим досвідом отримали фізичні та психологічні травми. Для одних треба просто час, щоб стабілізуватися після впливу інтенсивного стресу, інші можуть мати значно глибші реакції, які порушують психічне здоров'я та в тій чи іншій мірі їх інвалідизують. Згодом учасники таких екстремальних подій починають страждати на психічні розлади та відчувати труднощі в процесі адаптації до мирного життя. Тому і виникає гостра потреба в пошуку ефективних шляхів адаптації та соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, що побували в районі ведення бойових дій.

Війна з її потужним психотравмуючим впливом показала, наскільки важливою є роль психологів та психотерапевтів, котрі щоденно роблять значущий вклад в здорове майбутнє кожного, чие психічне здоров'я потребує допомоги.

Якщо розглядати стрес і травму в житті людини, то постає питання: травма виникає в результаті стресу чи стрес виникає в результаті травми? Один і другий термін розуміються як сама подія і як реакція на неї. Самі поняття тісно пов'язані, тому їх можуть розглядати і як тотожні, і як відмінні. Проте, власне, назва ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) свідчить про те, що стрес є результатом травми.

Тому **метою дослідження** є диференціація ПТСР серед інших психічних розладів в учасників збройних конфліктів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Започаткував концепцію стресу канадський фізіолог Г. Сель. Він запропонував термін «стрес» (англ. - «тиск», «напруга») для визначення будь-якого зовнішнього впливу пристосування реакцій організму, що виникли в результаті відновлення гомеостазу, як рівноваги внутрішнього середовища. Психологічний стрес – це реакція не так на фізичні властивості ситуації, як на особливості взаємодії особистості з навколишнім світом. Реакція людини залежить від когнітивних процесів, образу мислення і оцінки ситуації, внутрішніх ресурсів, і у виборі адаптативного способу самовладання. Тому чинники, що призводять до стресу в однієї людини, можуть не викликати стрес у іншої [3, с.19].

Поняття «екстремального стресу» з'явилося в психології у другій половині ХХ століття як результат досліджень психологічного впливу війни, стихійного лиха, перебування людей в фільтраційних таборах [3, с.21]. Для біженців з територій, охоплених війною, екстремальним стресом є різного роду випробування: полон, полон з тортурами, голод, поневіряння у пошуку притулку в холодну пору року без теплої одягу та їжі тощо.

Травма, в перекладі з грецької «рана» - це термін, запозичений з медицини, і має на увазі пошкодження організму внаслідок деструктивного зовнішнього впливу [3, с.25]. Дійсно в результаті травми іде пошкодження базових структур особистості, афективні та когнітивні системи на всіх рівнях, починаючи з фізіологічних механізмів та закінчуючи загальною картиною світогляду і сприйняттям свого «Я» [3, с.26].

Результати міжнародних досліджень у країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військові, так і мирні жителі), зростає вдвічі і сягає 15-20%. Дослідження свідчать також і про позитивну динаміку: велика частина осіб, що пережили психотравмуючу подію, не матиме жодних проблем з психічним здоров'ям; значна кількість людей із ПТСР одужає спонтанно [2, с.4].

Однак близько 30% осіб, які стикнулися з травматичною подією можуть мати симптоми посттравматичного стресового розладу і потребувати особливої уваги та фахової допомоги [1 с.5]. Особливо, коли це люди, котрі мали ризик реальної смерті або її загрози, серйозних травм або пережили полон, тортури, сексуальне насильство, обстріли ворога з руйнуваннями та смертями близьких на їхніх очах.

Критерії ПТСР після перерахованих чинників несуть в собі такі симптоми: а) флешбеки, нічні кошмари; б) емоційна реакція на нагадування про травму; в) уникнення травматичних спогадів, нагадування про подію; г) перезбудження та емоційна реактивність; д) негативні зміни в настрої і думках, неможливість відчувати позитивні емоції; е) проблеми з пам'яттю та життям в соціумі. Також ПТСР демонструє симптоми деперсоналізації (сприйняття себе, як нереального, нецілісного) або дереалізації (сприйняття світу або оточення несправжніми).

Симптоматика також конкретизується з метою уникнення діагностичних помилок. Інтрузії включають нав'язливі спогади, страшні сни, дисоціативні реакції (флешбеки), сильний психологічний дистрес та фізіологічні реакції при зіткненні з нагадуваннями (тригерами) про травматичну подію [1, с.7].

Зміни в афективній сфері. Проявляються певною емоційною «скупістю», пригніченістю, відсутністю відчуття радості, любові, творчого піднесення. Виникає відчуття безнадії та безвиході. Загострюються внутрішні конфлікти. Військові, учасники активних

бойових дій можуть мати відчуття сорому та провини, якщо мала місце подія, в якій ти врятувався ціною життя побратимів.

Інтенсивне відчуття провини може провокувати саморуйнівну поведінку. Постраждалий відчуває себе скривдженим, таким, що має тавро, відрізняється від інших. Ймовірна можливість нанесення собі шкоди та виникнення параноїдальних явищ (уявні переслідування), на фізіологічному рівні - м'язовий, головний біль, розлад травлення.

Зміни в когнітивній сфері. У постраждалого погіршується пам'ять, спостерігається амнезія на травматичні події завдяки уникненню. Симптом уникнення вимагає значних зусиль усунути неприємні спогади, думки та почуття, а також ухилитися від зустрічі з людьми та ситуаціями, від розмов та виконання будь-якої діяльності, що так чи інакше нагадують про травму. Періодичне виникнення повторних переживань можуть з'являтися як уві сні та і на яву, з супроводом тривоги та страху. У людини, що пережила травмуючу подію, з'являються протиріччя, конфлікт цінностей, моральних норм, его-свідомості, уявлень про себе, про світ, про віру, про інших людей можуть різко трансформуватися, приводячи до тривожності та відчаю [3, с.30].

Зміни в поведінці. Спостерігається нелогічність та неконтрольованість вчинків. Зміна в реактивності передбачає дратівливість та спалахи гніву, ризиковану і самоушкоджуючу поведінку, надмірну настороженість, перебільшену реакцію переляку, проблеми з концентрацією уваги, спостерігається ізоляція, нічим не провокована настороженість (людина уважно слідкує за тим, що відбувається навкруги, підозрюючи, що їй постійно загрожує небезпека). Перенесений стрес може призвести до таких наслідків як депресії, тривожного розладу, зловживання психоактивними речовинами з подальшою можливістю формування залежності або зривів при вже сформованій залежності, а також погіршити особистісне функціонування при особистісному розладі. Також інша соматоневрологічна патологія може справляти вплив на перебіг ПТСР. Психологу важливо знати, що описані форми патології можуть спотворити картину ПТСР, або повністю приховати її.

Більшість осіб із ПТСР не звернуться за допомогою до психотерапевта, щоб не занурюватися в болючі спогади минулого. Тому у частини осіб з часом розвиваються коморбідні вторинні розлади – депресія (48%), зловживання алкоголем/алкогольна залежність (28% жінок, 52% чоловіків) [2, с.31].

Так, наприклад, значна частина вимушених переселенців зі сходу України, військових, задіяних в охоронних, бойових та спецопераціях, а також волонтерів, які надають підтримку і споряджають добровольчі батальйони та регулярні підрозділи ЗСУ, мали експозицію до смерті чи загрози життю. Також вони переживають усі чи окремі симптоми (болючі спогади про травматичні події, тривожні сни, повторне переживання болю, страху і скривдження, підвищення агресивності, загострення почуття провини, значну збудливість та порушення когнітивних функцій), а, отже, знаходяться у групі ризику щодо ПТСР.

Висновки. Важливо виявити перші симптоми хвороби та допомогти людині справитися з ними. Приблизно через місяць ПТСР дасть про себе знати. Важливо не пропустити тривожні дзвіночки і звернутись до фахівця. Є три основні причини через які люди, що страждають від посттравматичного стресу, вчасно не звертаються за фаховою допомогою: болісність спогадів, страх ненормальності та невіра в можливість одужання.

Список використаних джерел

1. Горбунова В, Карачевський А, Климчук В, Нетлюх Г, Романчук О. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів: навч. посіб. С.25 URL: https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2019/08/PROSTIR_NADIJY-dr.pdf
2. Горбунова В. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). *Нейро News*. С.27-32
3. Солдатова Г. Психологічна допомога мігрантам: травма, зміна культури, криза ідентичності. М.: Видавництво Смысл, 2002. 479с.

УДК 159.942:[159.922:6]

ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Болюх Наталія, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджерера О. В., старший викладач

Постановка проблеми. Емоції та психічне здоров'я є взаємопов'язаними аспектами людської психології. Вони відіграють важливу роль у формуванні психічного здоров'я, а також можуть впливати на поведінку, дії та рішення людини.

Психічне здоров'я включає у себе багато аспектів, таких як емоційна стійкість, здатність до адаптації до змін, самооцінка та ставлення до себе та інших людей, здатність до розв'язання проблем та впорядкування власного життя. Якщо людина має нездорові емоції або не може добре керувати ними, це може призвести до різних психологічних проблем, таких як депресія, тривога, стрес, проблеми у взаєминах з іншими людьми.

На сьогоднішній день все більше людей звертають увагу на своє психічне здоров'я та ставлять його на перше місце. І це вірно, оскільки психічне здоров'я є важливою складовою нашого загального благополуччя та якості життя. Дослідження показують, що емоції можуть бути важливим чинником в збереженні психічного здоров'я. Зокрема, позитивні емоції, такі як радість, задоволення та любов, можуть сприяти зниженню рівня стресу та тривоги, а також покращенню самопочуття та настрою. З іншого боку, негативні емоції, такі як гнів, страх та горе, можуть призвести до погіршення психічного здоров'я, якщо не керувати ними належним чином.

Тому важливо розуміти, як емоції впливають на наше психічне здоров'я та навчитися ефективно керувати ними, щоб зберегти психічне здоров'я та досягти більшого щастя та задоволення в житті.

Мета дослідження: дослідити вплив емоцій на психічне здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. Емоції, на думку Скрипченко Д., Волинської Л. та Огороднійчук З. це – особливий клас психічних процесів і станів пов'язаних з інстинктами, потребами і мотивами, що відображають у формі безпосереднього тимчасового переживання, значущість для життєдіяльності індивіда, явищ і ситуацій, які діють на нього [3].

Роль емоцій у житті людини є дуже важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у процесі прийняття рішень, сприяють формуванню власної ідентичності та взаємодії з іншими людьми. Емоції можуть бути різними за інтенсивністю та тривалістю, вони можуть бути викликані різними факторами, включаючи зовнішні подразники та внутрішні переживання. Їх вплив на наше життя може бути різним, іноді вони можуть бути корисними, а іноді – шкідливими, але навіть якщо емоції мають негативний вплив на наше здоров'я та поведінку, вони є необхідним елементом нашого життя.

Основні функції емоцій:

- сигнальна функція - емоції сигналізують про важливість подій та ситуацій, що дозволяє людині належним чином реагувати на них;
- регулююча функція - емоції допомагають людині регулювати власний стан та поведінку, а також адаптуватися до умов які змінюються;
- соціальна функція - емоції є важливим елементом спілкування та взаємодії з іншими людьми, допомагаючи у встановленні взаємин та розвитку міжособистісних відносин;
- мотиваційна функція – емоції стимулюють людину до дії та досягнення поставлених цілей, що в свою чергу сприяє розвитку та самореалізації [2].

Психологічний механізм виникнення емоцій включає різні складові процеси, які відбуваються в різних частинах мозку та взаємодіють між собою.

Один з найважливіших компонентів механізму виникнення емоцій - це переробка інформації про зовнішні подразники в мозку. Під час цього процесу мозок отримує

інформацію про подразники, що надходять через різні чуттєві системи, такі як зір, слух, дотик, і трансформує її в сигнали, які передаються у різні його частини.

Іншим важливим елементом механізму є сприйняття та оцінка інформації, яку мозок отримує про зовнішні подразники.

Крім того, механізм виникнення емоцій включає процеси, які відповідають за вироблення та регулювання фізіологічних відповідей, таких як збудження нервової системи та вироблення гормонів. Ці процеси можуть сприяти виникненню певних емоцій та впливати на їх тривалість та інтенсивність.

Усі ці процеси взаємодіють між собою та впливають на те, які емоції ми відчуваємо в різних ситуаціях.

Виділяють такі основні види емоцій (за Казібековою):

- Альтруїстичні – переживання, що виникають на основі потреб у сприянні, допомозі іншим людям.
- Комунікативні – виникають на підставі потреби у спілкуванні.
- Глоричні – пов'язані з потребою в самоствердженні.
- Практичні – визначаються успішністю чи не успішністю діяльності, труднощами її здійснення і завершення.
- Романтичні – виявляються у прагненні до всього незвичайного, таємного.
- Гностичні – пов'язані з потребою в пізнавальній і духовній гармонії.
- Естетичні – пов'язані з ліричними переживаннями.
- Гедонічні – пов'язані з задоволенням потреби в тілесному і духовному комфорті.
- Акізитивні – виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, колекціонування.
- Мобілізаційні – походять від потреби в подоланні небезпеки, інтереси до боротьби [2].

Сивоградова А. та Алексеєнко Н. писали, що психічне здоров'я - це стан психіки людини, що характеризується здатністю адаптуватися до змінюючого середовища, зберігати і розвивати власну ідентичність, успішно взаємодіяти з іншими людьми та відчувати задоволення від життя [1].

Емоції мають значний вплив на психічне здоров'я людини. Часті емоційні стреси, тривога, депресія та інші емоційні переживання можуть призвести до погіршення психічного здоров'я. Науково доведено, що довготривалий стрес може призвести до таких проблем, як погіршення пам'яті, порушення сну, зниження імунітету та ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Інтенсивні та тривалі негативні емоції можуть призводити до розвитку різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність та посттравматичний стресовий розлад.

Однак, важливо розуміти, що негативні емоції є нормальною частиною життя та можуть бути корисними в деяких ситуаціях, наприклад, в охороні від небезпеки. Головне полягає у тому, щоб регулювати і контролювати свої емоції, щоб вони не переросли в проблему для нашого психічного здоров'я.

З іншого боку, емоційна стабільність та позитивні емоції сприяють збереженню та покращенню психічного здоров'я. Люди, які можуть ефективно керувати своїми емоціями та відчують позитивні емоції, мають більшу стійкість до стресів та психічних захворювань.

Наприклад, позитивні емоції, такі як радість, задоволення та щастя, можуть знижувати рівень стресу, покращувати настрій та забезпечувати більш ефективну адаптацію до життєвих ситуацій. Дослідження показують, що люди, які регулярно відчувають позитивні емоції, мають менше симптомів депресії, тривожності та інших психічних розладів.

Таким чином, здорові емоції та емоційна стабільність є важливим елементом психічного здоров'я людини. Для збереження та покращення психічного здоров'я важливо розуміти свої емоції, розвивати здатність керувати ними та використовувати позитивні емоції для збереження рівноваги та підвищення якості життя.

Дуже важливо вміти керувати емоціями оскільки невміння може призвести до негативних наслідків, а також може мати негативний вплив на міжособистісні відносини.

Одним з наслідків невміння керувати емоціями також є зниження самооцінки та відчуття безсилля, а це в свою чергу, як зазначали Свиридова А. та Аексеєнко Н., призводить до наступного:

- депресія: зниження самооцінки та відчуття безсилля може призвести до розвитку депресії. Це стан, коли людина почувається пригніченою, нещасною, втрачає інтерес до різних аспектів життя та може мати проблеми зі сном, апетитом та енергією;
- тривожність: люди, які постійно відчувають втрату контролю та безсилля, можуть мати тенденцію до тривожних станів. Тривога може супроводжуватися відчуттям страху, паніки, турботи та напруження;
- погіршення фізичного здоров'я: зниження самооцінки та відчуття безсилля може мати вплив на фізичне здоров'я людини. Наприклад, можуть виникати проблеми зі сном, зменшуватися імунна система та збільшуватися ризик розвитку хвороб серця;
- соціальна ізоляція: люди, які почуваються безсильними та мають низьку самооцінку, можуть відчувати складнощі у взаємодії з іншими людьми та можуть відчувати потребу у соціальній ізоляції;
- проблеми у взаємодії з іншими: зниження самооцінки та відчуття безсилля можуть мати вплив на стосунки з іншими людьми, зокрема на взаємодію в сім'ї, на роботі та в інших соціальних сферах [3].

Крім того, невміння керувати емоціями може мати негативний вплив на самосвідомість та самопочуття людини. Тому щоб запобігти негативним наслідкам наведемо декілька інструментів для керування емоціями та збереження психічного здоров'я. Це можуть бути:

- різні релаксаційні техніки: включення релаксаційних практик, таких як медитація, йога, глибоке дихання, може допомогти зменшити стрес та покращити здоров'я;
- фізична активність: регулярна фізична активність, така як ходьба, біг, велоспорт або інші види вправ, можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій;
- соціальна підтримка: Важливо мати людей, з якими можна поділитися своїми емоціями та отримати підтримку. Сім'я, друзі, психотерапевт або інші професіонали можуть допомогти у цьому;
- самоаналіз: розвивання усвідомлення своїх емоцій та розуміння, як вони впливають на поведінку, може допомогти керувати ними ефективніше;
- позитивні думки: зосередження на позитивних аспектах життя та вдячності за те, що є, може підняти настрій та зменшити вплив негативних емоцій;
- організація дня: створення розкладу та планування свого дня може допомогти зменшити стрес та краще керувати часом;
- пошук сенсу життя: розуміння цілей та цінностей у житті може допомогти знайти сенс та мотивацію, що сприяє психічному здоров'ю.

Усвідомлення своїх емоцій, розвиток емоційної інтелігентності та вміння керувати емоціями можуть допомогти краще розуміти себе та свій стан, а також зберегти психічне здоров'я та покращити якість життя.

Висновок. Емоції мають великий вплив на психічне здоров'я особистості. З одного боку, емоції можуть бути корисними та допомагати людині впоратися з труднощами, зберегти мотивацію та покращити настрій. З іншого боку, негативні емоції, які не керуються або не використовуються ефективно, можуть спричинити підвищення рівня стресу та збільшення ризику розвитку серйозних фізичних та психічних захворювань, таких як серцеві захворювання, цукровий діабет, депресія, тривожність.

Крім того, невміння керувати емоціями може мати негативний вплив на міжособистісні відносини та загальне самопочуття людини. Збереження психічного здоров'я – це процес, а не одноразова подія, тому важливо забезпечувати регулярне практикування інструментів та практик.

Список використаних джерел

1. Казібекова В. Ф. Психічне здоров'я людини як предмет комплексного міждисциплінарного дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 1. Сер.: Психологічні науки. М. Херсон, 2013. 74-77 с.
2. Сивоградова А., Алексєєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій: практикум з дисципліни «Психологія». Харків, 2017. 39 с.
3. Скрипченко Д. В., Волинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: підручник. Київ: Каравела 2019. 464 с.

УДК 159.92.73:159.923.2

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**Боровець Ангеліна, здобувачка ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О.В., старший викладач

Постановка проблеми. Розвиток особистості є однією з ключових задач виховання дітей, особливо в молодшому шкільному віці. У цьому віці дитина переживає значні зміни в своєму фізичному, емоційному та інтелектуальному розвитку, що вимагає від педагогів та батьків спеціальної уваги та підходу до навчання та виховання.

Молодші школярі - це майбутнє нашого суспільства, тому розвиток їхніх особистісних якостей та навичок є однією з найважливіших задач нашого часу.

Молодший шкільний вік - це період, коли дитина знаходиться на початку свого навчального шляху та формує свою особистість. Цей період може бути складним для дітей, їхніх батьків та вчителів, оскільки на цій стадії відбуваються великі зміни в житті дитини. Важливо відзначити, що розвиток особистості молодшого школяра залежить від багатьох чинників, таких як соціальне середовище, сімейна ситуація, здоров'я, а також якість освіти та виховання.

Основна мета виховання молодшого школяра полягає у формуванні у нього моральних, етичних, соціальних та інтелектуальних якостей, які допоможуть йому знайти своє місце в житті та зробити свій внесок у суспільний прогрес. Але для досягнення цієї мети необхідно враховувати не лише індивідуальні особливості кожної дитини, а й вплив соціального середовища та освітньої системи на її розвиток.

Сьогоднішній день характеризується швидкими змінами технологій, зростаючою складністю суспільних проблем та високими вимогами до майбутніх громадян. У таких умовах важливо розуміти, що розвиток особистості молодшого школяра є не тільки освітньою, але й соціально-економічною проблемою, яка потребує комплексного підходу та співпраці родин, педагогів, уряду та всього суспільства.

У цій статті ми розглянемо основні аспекти розвитку особистості в молодшому шкільному віці, такі як соціальний розвиток, розвиток самооцінки та самоповаги, розвиток мовлення та мислення. Також ми звернемо увагу на важливість забезпечення безпечного та сприйнятливого середовища для розвитку дітей.

Мета дослідження: дослідити проблему розвитку особистості в молодшому шкільному віці.

Виклад основного матеріалу. Як зазначають Сергєєнкова О., Столярчук О., Коханова О. та Пасєка О. специфіка соціальної ситуації розвитку молодшого школяра зумовлюється переходом до нового соціального статусу – школяра. Вступ дитини до школи змінює її статус та взаємини в соціумі, тому забезпечує конструктивне подолання нею кризи 6 (7) років [1].

За словами Шевцової Г. період розвитку дитини від 6 до 11 років виділяється психологами і як період становлення особистості. Зі вступом до школи розвиток дитини

починає визначатися вже не трьома, як то було у дошкільному дитинстві, а чотирма видами діяльності [2].

У цьому віці формуються основні особистісні якості, які впливають на життєву успішність та щастя дитини в майбутньому. До таких якостей можуть належати: самостійність, ініціативність, творчість, соціальна компетентність, емпатія, моральність тощо.

Важливою задачею в молодшому шкільному віці є саме розвиток комунікативних здібностей, оскільки діти переходять в нове соціальне середовище і намагаються налагодити контакт з новими, незнайомими людьми.

Отже, особистість молодшого школяра - це складна система, яка формується під впливом багатьох факторів, включаючи генетичні, біологічні, соціальні, культурні та особистісні чинники. Розуміння особливостей розвитку дитини у цьому віці може бути корисним для батьків, педагогів та інших осіб, які працюють з молодшими школярами, для досягнення їхнього повного потенціалу та успіху.

Розвиток особистості молодшого школяра залежить від багатьох факторів, серед яких автори виділили наступні:

- Генетичні фактори - народження в сприятливому генетичному середовищі може вплинути на розвиток фізичних та розумових здібностей дитини.
- Соціальні фактори - сімейне середовище, дружні стосунки з батьками та іншими членами родини, а також дружба з однолітками можуть мати значний вплив на формування особистісних рис молодшого школяра.
- Емоційне середовище - емоційний стан дитини може впливати на її психічний розвиток та здоров'я. Негативні емоції, такі як страх, тривога та депресія, можуть гальмувати розвиток дитини, тоді як позитивні емоції, такі як радість та задоволення, можуть стимулювати його.
- Фізичне середовище - здоров'я дитини та її фізична активність також можуть впливати на розвиток молодшого школяра. Фізична активність сприяє зміцненню м'язів та кісток, підвищенню імунітету, покращенню настрою та самопочуття.
- Навчальне середовище - розвиток молодшого школяра в значній мірі залежить від якості освіти та навчального процесу. Вчителі, методи навчання та матеріали навчання можуть впливати на розвиток молодших школярів, їхні здібності та інтереси [1].

Важливу роль у розвитку молодшого школяра грають комунікативні здібності. Це вміння взаємодіяти з іншими людьми, передавати свої думки та почуття, розуміти інших та реагувати на їхні висловлювання.

Комунікативні здібності дитини в молодшому шкільному віці можуть бути розвинуті за допомогою спеціальних вправ та ігор, навчальних програм, спілкування зі старшими та однолітками, а також за допомогою різноманітних інтерактивних технологій. Розвиток комунікативних здібностей дитини має значний вплив на її успіхи в навчанні, а також на її соціальний розвиток та адаптацію до оточуючого світу. Дитина, яка має розвинуті комунікативні здібності, легше вступає в контакт зі своїми однолітками, вчителями та іншими дорослими, більш впевнено виступає на публіці та вміє вирішувати конфліктні ситуації.

Однак, важливо зазначити, що комунікативні здібності не є вродженими, а формуються під час життєдіяльності дитини. Роль батьків та вчителів полягає у тому, щоб створити сприятливу атмосферу для розвитку комунікативних здібностей дитини, стимулювати її інтерес до мовлення та спілкування, надавати можливості для взаємодії з різними людьми та використовувати різні методи навчання.

Основні способи розвитку комунікативних здібностей в молодшому шкільному віці:

1. **Говоріння:** дитина повинна вміти говорити чітко та зрозуміло, використовуючи правильну лексику та граматику. Вчити дітей правильно висловлювати свої думки та переконання, а також слухати інших людей.

2. **Читання:** читання є важливим елементом комунікативних здібностей, оскільки воно допомагає дитині розвивати свій словник, уяву та здатність розуміти текст.

3. Письмо: письмо допомагає дитині розвивати її комунікативні здібності і в письмовому вигляді.

Отже, комунікативні здібності молодшого школяра є важливим елементом його розвитку, який необхідно забезпечувати належним рівнем уваги та дбайливого ставлення.

Наступним важливим етапом в розвитку молодших школярів є фізичний розвиток, це насамперед формування здорового способу життя.

У цей період дитина знаходиться в активному стані росту та розвитку. Фізичний розвиток молодшого школяра має багато аспектів, які варто враховувати.

Перш за все, важливо забезпечити дитині належний рівень фізичного навантаження та активного способу життя. Фізична активність допомагає дитині розвивати координацію та рухливість, покращує стан серцево-судинної та дихальної систем, зміцнює м'язову та кісткову систему.

Також важливо враховувати правильний харчовий раціон, який забезпечує дитину необхідними поживними речовинами для здорового фізичного розвитку.

У молодшому шкільному віці дитина зазвичай займається різними видами спорту та фізичних вправ, що сприяє її фізичному розвитку та підвищує рівень самоповаги та самооцінки. Навчання правильному виконанню фізичних вправ та гігієнічних навичок також допомагає формувати у дитини здоровий спосіб життя.

Формування навичок здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку залежить від того соціального середовища, в якому вони знаходяться – це сім'я та школа.

Шеян М. та Качур Б. в своїх виданнях зазначали, що діти в такому віці ще наслідують поведінку та вчинки дорослих. Дорослі, які ведуть правильний спосіб життя, допомагають дітям усвідомлювати відповідальність за своє здоров'я. Тому як від батьків, так і від педагогів залежить, яким буде здоров'я дитини в майбутньому. Саме у молодшому шкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я дорослої людини [3].

Отже, фізичний розвиток у молодшому шкільному віці є важливим аспектом життя дитини, який має бути уважним та дбайливим, забезпечивши належний рівень фізичного навантаження та активного способу життя.

Одним з найважливіших факторів, який впливає на психічний розвиток дітей, є навчання та виховання в родині та школі. Якщо дитина отримує достатню підтримку, постійну увагу та позитивні стимули, то це може позитивно вплинути на її психічний розвиток.

Також важливо враховувати навчальну діяльність, яка відіграє велику роль у розвитку особистості молодших школярів. З початком навчання в школі суттєво розширюється коло спілкування дитини з ровесниками. Першокласники спочатку залучаються в формальне спілкування переважно в процесі виконання навчальних завдань або під впливом зовнішніх обставин. Неформальні взаємини між дітьми в класі складаються в основному за сприяння вчителя, який виділяє деяких учнів у класі як зразок для інших в навчанні і поведінці та одночасно звертає увагу й на хиби в поведінці деяких учнів. Тому більшість першокласників відтворює в своєму ставленні до однолітків ставлення вчителя. Надалі критеріями популярності молодших школярів серед ровесників стає рівень успішності та особистісні якості. Внаслідок досвіду взаємодії молодших школярів у класі у них починає формуватися громадська думка щодо однокласників, з'являються спроби оцінити якості та вчинки ровесників [1].

У молодшому шкільному віці дитина також починає здійснювати свій власний вибір щодо того, що їй подобається, що робити та чим займатися. Це може впливати на формування її особистості та самоповаги. Однак, важливо забезпечувати дитині підтримку та позитивні стимули, щоб зберегти її мотивацію та інтерес до розвитку.

Також одним із важливих аспектів психічного розвитку дітей є формування їх самооцінки. Самооцінка - це оцінка, яку дитина дає собі, своїм здатностям, навичкам і зовнішньому вигляду. Самооцінка не є вродженою, а поступово формується з раннього дитинства. На її формування найістотніше впливають у молодшому віці:

- емоційна реакція вагомих дорослих,

- ступінь їх любові і прийняття,
- прояв уваги до дитини,
- форми спілкування з нею.

Це процес, який передбачає відображення власних можливостей, якостей та досягнень у свідомості дитини. Самооцінка залежить від багатьох факторів, таких як ступінь розвитку інтелекту, успішність у навчанні, соціальний статус, ставлення до себе батьків та інших дорослих.

Висновок. Отже молодший шкільний вік є періодом важливого розвитку для дітей, коли вони формують свою особистість та визначають свій майбутній шлях. Розвиток молодших школярів залежить від багатьох факторів, таких як комунікативні та психічні здібності, фізичний розвиток, соціальне та емоційне середовище. З метою забезпечення належного розвитку дітей молодшого шкільного віку, важливо забезпечити їм позитивне середовище, яке сприятиме їхньому психічному та фізичному здоров'ю.

Дослідження показують, що в цьому віці відбувається формування особистісних якостей, цінностей та світогляду, які будуть впливати на майбутнє життя дитини.

Важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна і має свої власні потреби та можливості. Тому, для забезпечення належного розвитку молодших школярів, необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та забезпечувати їм належну увагу та підтримку. Тільки таким чином можна забезпечити максимально ефективний розвиток та навчання молодших школярів, що стане основою для їхнього подальшого успіху в житті.

Список використаних джерел

1. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ, 2012, 376 с.
2. Шевцова Г. Г. Молодший шкільний вік: традиції та інновації в дослідженнях: наук. прац. м. Херсон, 2015, 134-138 с.
3. Шеян М. О., Качур Б. М. 1. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів: *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород, 2015, 78-81 с.

УДК 159.9:[378.016:373.5.011.3-051]

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Боса-Мірявець Марія, здобувачка ОС «магістр»
спеціальності 053 «Психологія», 1 курсу, РДГУ**

Науковий керівник: Павелків Роман, доктор психологічних наук, професор

Постановка проблеми. Реформаційні процеси, які нині відбуваються у вітчизняній педагогічній освіті спрямовані на формування у студентів здатності якісно виконувати свої професійні функції у майбутній професійній діяльності. Вирішення цього завдання детермінується, з одного боку, загальними засадами їх професійної підготовки для сучасної системи освіти, а з іншого, – специфікою педагогічної діяльності як особливого освітнього середовища, яке висуває до майбутнього вчителя окремі вимоги, виражені в структурі їх готовності до професійно-педагогічної діяльності.

Необхідність удосконалення системи освіти та підвищення її якості є важливим завданням. На сьогоднішній день спостерігається посилення вимог до процесу підготовки, формування позитивних умов для становлення і реалізації студента як майбутнього педагога. Це можливо при умові підготовки майбутнього педагога, який володіє ґрунтовними знаннями, має глибокі професійні уміння, володіє навичками самонавчання, має педагогічну свідомість. Отже, формування готовності майбутнього педагога до професійної діяльності набуває особливої актуальності.

Мета дослідження – розкрити основні компоненти психологічної готовності майбутніх педагогів до професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Професійна готовність учителя має важливе значення, оскільки зумовлює стійку здатність діяти у педагогічній ситуації відповідно до моральних та професійних принципів, самостійно розв'язувати навчально-виховні задачі, творчо втілювати професійні знання та вміння.

Готовність до професійної педагогічної діяльності розглядається науковцями (І. Болотнікова [1], М. Гриньова [3], С. Литвиненко [4], Н. Павлик [5], Н. Сайко [3] та ін.) як складне соціально-педагогічне явище, яке містить у собі комплекс індивідуально-психологічних якостей особистості і систему професійно-педагогічних знань, умінь, навичок, які забезпечують успішність реалізації професійно-педагогічних функцій.

На думку С. Литвиненко, готовність до соціально-педагогічної діяльності – це результат професійно-педагогічної підготовки, інтегральне багаторівневе динамічне особистісне утворення [4, с 16].

Основними компонентами готовності до педагогічної діяльності є:

- змістово-операційний (система професійних знань, умінь і навичок, педагогічне мислення, професійне спрямування уваги, сприймання та пам'яті),
- мотиваційно-цільовий (позитивне ставлення та інтерес до професії, бажання присвятити себе педагогічній діяльності),
- оцінний (самооцінка власної професійної підготовленості),
- ціннісно-орієнтаційний (розуміння професійних цінностей та етичних норм, духовність, громадська активність та професійна відповідальність)
- комунікативно-інформаційний (комунікативна компетентність; сформованість комунікативних умінь; розвиток інформаційної культури; використання новітніх інформаційних технологій у професійній педагогічній діяльності),
- креативний (розвиток педагогічної творчості; педагогічна майстерність та професійна культура; використання нових, креативних підходів у методиці викладання) [2].

Проте, говорячи про професійну підготовку педагога не слід забувати про таку важливу задачу як формування психологічної готовності до педагогічної праці. Вона поєднує в собі всі більш вузькі питання формування інтересів, нахилів, спрямованості на педагогічну працю. Більшість дослідників даної проблеми вважає, що цілісна психологічна готовність до педагогічної діяльності являє собою сукупність певних станів особистості та її психологічних властивостей, що складають підсистеми короткочасної та тривалої готовності.

Болотнікова І. В. вважає, що для педагогічної практики великого значення мають обидва прояви психологічної готовності. Автор визначає короткочасну складову як особливий психологічний стан, ситуативну готовність до вирішення конкретних навчально-виховних задач [1].

Ситуативна готовність до педагогічної діяльності включає в себе різного роду установки на усвідомлення педагогічної задачі, моделі майбутньої поведінки, визначення спеціальних засобів діяльності, оцінку власних можливостей в їх співвідношенні з майбутніми труднощами та необхідністю досягнення певного результату.

Система тривалої готовності, або професійної, – це готовність до виконання ролі вчителя й вихователя. Вона є системою інтегрованих властивостей, знань, досвіду особистості. Професійна готовність поєднує в собі усвідомлення ролі педагогічної професії в суспільстві, соціальну відповідальність, намагання самостійно та творчо вирішувати професійні задачі, установку на актуалізацію наявних знань. Достатній розвиток і виразність цих компонентів в їх єдності є показником високого рівня професійної психологічної готовності до педагогічної праці [1].

В якості інтегрального компоненту в структурі тривалої психологічної готовності до педагогічної діяльності виступає професійно-педагогічна спрямованість особистості, яка, в свою чергу, включає в себе ставлення до цієї професії, інтереси, потреби, мотиви, тощо [2].

В рамках реформування сучасної нової української школи представлено двох-вимірну структуру психологічної готовності вчителя до творчої професійно-педагогічної діяльності [5]:

До компонентів особистісного виміру належать ціннісно-мотиваційний, креативно-когнітивний, морально-комунікативний та емоційно-вольовий (поведінковий) компоненти. Усі компоненти тісно пов'язані між собою. Кожний з них має певне змістове наповнення (сукупність окремих особистісних якостей) і певну ступінь сформованості.

Другий (професійний) вимір психологічної готовності до творчої професійнопедагогічної діяльності складають основні педагогічні функції вчителя НУШ: вихователь, тьютор, коуч-фасилітатор, модератор. Ми поєднали функції коуча і фасилітатора, оскільки вони обидві сприяють особистісному зростанню учнів, а також функції супервайзера і модератора, які пов'язані переважно з контролем групової динаміки та якості навчального процесу. Кожна функція має прояв на рівні кожного з компонентів у вигляді певних професійних компетенцій.

Психологічною основою розвитку *ціннісно-мотиваційного компонента* є педагогічна мотивація. Критеріями його сформованості є:

- духовно-соціальна спрямованість (інтерес і любов до дітей, потяг виховувати, піклуватися про дітей, прагнення до морального піднесення особистості учня, пробудження в неї духовності);
- педагогічна потреба (інтерес до професії, потяг до участі в педагогічному процесі, до навчання дітей, до самоосвіти, самовдосконалення в культурному та педагогічному відношеннях);
- мотиваційно-творча активність (прагнення до особистісного розвитку учнів, бажання налагоджувати спілкування і стосунки між учнями, активізувати процес творчого пошуку);
- інтерес до організації групової роботи (потяг до командної роботи, інтерес до колективних обговорень, прагнення до лідерства і керування групою).

Психологічною основою розвитку *креативно-когнітивного компонента* є психолого-педагогічні й спеціальні знання. Критеріями його сформованості є:

- педагогічно-виховна компетентність (вміння пов'язувати навчальний матеріал з життям, здатність перетворювати свій предмет в засіб розвитку особистості, здатність розуміти і розвивати найсильніші сторони учня);
- педагогічно-когнітивні здібності (ерудиція, пам'ять, знання предмета, розсудливість, спостережливість, вміння орієнтуватися в інформаційному просторі);
- креативність (гнучкість мислення, здатність до генерації нових ідей, сприяння творчому розвитку учнів, педагогічна творчість, спонтанність);
- конструктивна ініціатива (цілеспрямованість, винахідливість, почуття гумору, вміння визначати проблемні питання у колективних обговореннях).

Психологічною основою розвитку *морально-комунікативного компонента* є психолого-педагогічні уміння. Критеріями його сформованості виступають:

- моральні ставлення до учнів (емпатія, прийняття, доброзичливість, вміння підтримати учня, здатність до морального вибору, до моральної оцінки явищ);
- культура педагогічного спілкування (педагогічний такт (чуття доречності, доцільності, міри), повага до учня, яскравість і переконливість мови);
- психологічна компетентність (здатність до розуміння думок, почуттів учнів, причин їх вчинків; наявність особистісної позиції, уміння поєднувати несумісні поняття, спрямовувати процес діяльності учнів);
- гармонійність соціальних взаємостосунків (толерантність до інших поглядів, здатність до створення нових засобів взаємодії з учнями, вміння керувати процесом спілкування).

Морально-комунікативні риси (щирість, довіра, уважність, емпатія) на відміну від суто комунікативних якостей (комунікабельності, товарищескості) дозволяють здійснювати не просто спілкування, а моральне спілкування, яке являє собою якісно новий рівень міжособистісних комунікацій, що базується на безумовному визнанні цінності іншої особистості.

Психологічною основою розвитку *емоційно-вольового компоненту* є психологопедагогічні навички. Критеріями його сформованості виступають:

- гармонійність поведінки (щирість, чесність, відповідальність; емоційна врівноваженість, позитив, терпіння; послідовність поведінки);
- педагогічне самовладання (самоконтроль, спокій, витримка; вимогливість, справедливість; воля, наполегливість, здатність конструктивно впливати на учнів);
- здатність до режисури навчальним процесом (до педагогічної імпровізації), уміння викликати насагу в себе та в інших, здатність до співтворчості з учнями;
- ефективність рефлексивного керівництва (енергійність, впевненість, успішність; організованість; організаторські здібності).

Блок емоційно-вольових якостей дозволяє здійснювати моральну саморегуляцію власної поведінки і справляти конструктивний педагогічний вплив на учнів. Слід зазначити, що педагогічна мотивація в сукупності з духовно-моральною спрямованістю, усвідомленістю, професійними якостями педагога, визначають гармонійність його особистості. Ціннісне ставлення до моральних якостей (чесності, доброчинності, поваги до людей, совісності, альтруїзму, відповідальності, працьовитості, організованості) забезпечує сформованість моральних ставлень педагога до учнів, адекватність його поведінки та високий рівень життєтворчості. Це позитивно впливає на успішність професійно-педагогічної діяльності, оскільки гармонізує міжособистісні взаємостосунки і надає учневі наочний приклад моральногармонійної поведінки та належний напрямок особистісного розвитку. Безперечно, педагог, як кожна людина, має певні негативні особистісні риси і пов'язані з ними психологічні проблеми, але за умови постійного самоусвідомлення й прагнення до самоудосконалення він набуває досвіду роботи над собою, опановує оптимальні для нього засоби компенсації та самоактуалізації.

Висновки. Таким чином, психологічну готовність майбутніх педагогів до соціально-педагогічної діяльності можна розглядати через формування таких умінь студентів, як ведення цілеспрямованої роботи щодо формування свідомого ставлення до майбутньої професії, збільшення професійного потенціалу, раціонального використання часу, економія власних ресурсів і здоров'я та умінь відновлювати свій психоемоційний стан, що сприяє розвитку соціальної активності, мобільності, відкритості до знань, незалежності сучасного фахівця освітньої сфери [3].

Готовність до педагогічної діяльності поєднує в собі усвідомлення соціальної відповідальності, намагання самостійно вирішувати професійні задачі та належний рівень вмій та якостей, необхідних для педагогічної діяльності (знання з психології, використання новітніх технологій, високий рівень педагогічної майстерності тощо).

Список використаних джерел

1. Болотнікова І. В. Фактори психологічної готовності до психологічної діяльності. URL: <http://surl.li/fuqzn> (дата звернення: 15.03.2023).
2. Вербиненко Ю. Професійна готовність до педагогічної діяльності. URL: <http://surl.li/fuqro> (дата звернення: 26.03.2023).
3. Гриньова М., Сайко Н. Психологічна готовність майбутніх педагогів до соціально-педагогічної діяльності. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2018. № 17. С. 160-171. URL: <http://surl.li/futhd>
4. Литвиненко С. А. Теоретико-методологічні засади підготовки майбутніх учителів початкових класів до соціально-педагогічної діяльності : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня доктора. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2005. 40 с.

5. Павлик Н. В. Особливості психологічної готовності сучасного педагога до творчої професійної діяльності в умовах нової української школи : наук.-аналіт. доп. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України. Київ : Пед. думка, 2021. 23 с. URL: <http://surl.li/fusfb>

УДК [159.98:37.015.3-051]:008

КОМУНІКАТИВНА КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

Босий-Мірявець Валентин, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курсу, РДГУ

Науковий керівник: Павелків Роман, доктор психологічних наук, професор

Постановка проблеми. Основою будь-якого процесу навчання є особливим способом організоване спілкування, що сприяє становленню та розвитку особистості. Комунікативна культура є необхідною умовою ефективності професійної діяльності педагога, вона містить систему принципів спілкування в учнівському і педагогічному колективах, установлений порядок комунікації у сфері широких особистісних, соціальних, професійних взаємин і контактів [3].

Комунікативна практика учителя, як і педагогічна діяльність у цілому, не відбувається без низки професійних умінь взагалі і комунікативних зокрема. Тому не випадково, на сучасному етапі розвитку вищої педагогічної школи в Україні її актуальною проблемою є вивчення системи комунікативних умінь майбутніх учителів як основи їх фахової комунікативної культури. Слід зазначити, що завдяки наявній комунікативній культурі учитель передає вихованцям ті особистісні якості та комунікативні вміння, які, трансформуючись, утворюють і їхню культуру спілкування.

Очевидним є те, що у процесі міжособистісної взаємодії учасників освітнього процесу особливої шкоди завдає низький рівень комунікативної культури педагога. Адже комунікативна як складова педагогічної культури є результатом емоційного і пізнавального впливу, шляхом до взаєморозуміння і продуктивної освітньої діяльності. Крім того, є найважливішою умовою створення сприятливого психологічного клімату і емоційного контакту з учасниками освітнього процесу, умовою емоційно-вольового, інтелектуального, психічного і соціального розвитку особистості. Саме тому формування комунікативної культури педагога є важливим аспектом його професійного становлення, самовиховання й саморозвитку [8].

З огляду на це **метою статті** є визначення поняття комунікативної культури педагога та її структури у психологічній науці.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі проблема комунікативної культури педагога вивчається досить широко. Зокрема, питання формування комунікативних умінь учителів розглядали у своїх працях А. Аносова [1], Н. Басюк [2], Л. Варга [3], О. Гаврилук [4], Н. Путіловська [6], О. Фенцик [8] та інші сучасні українські науковці. Розділяємо думку зазначених дослідників, які стверджують, що комунікативні вміння не існують без комунікативної діяльності, і тільки в ній вони проявляються і формуються.

Комунікація (лат. communicatio) – акт спілкування, зв'язок між двома або більше індивідами, побудований на взаєморозумінні; повідомлення інформації однією особою іншій [5].

Комунікативний – те ж, що і комунікабельний, – схильний, здатний до комунікації, установлення контактів і зв'язків, легко встановлює їх [5].

Термін «комунікація» тлумачать як «шлях повідомлення, спілкування». Поняття «повідомлення» і «комунікація» не роздільні в наукових дослідженнях [5].

«Комунікація» – значно ширше поняття, бо це усвідомлений чи неусвідомлений зв'язок, передача і прийом інформації, її можна спостерігати всюди і завжди.

Комунікативна культура – це позиція особистості, що проявляється в потребі взаємодії з іншими суб'єктами, цілісності та індивідуальності, творчому потенціалі людини і його здатності підтримувати доброзичливе ставлення до суб'єктів, які є навколо.

Існує багато визначень поняття «комунікативна культура». Розглянемо деякі з них. О. Гаврилук у своєму дисертаційному дослідженні розглядає комунікативну культуру як «складне динамічне особистісне утворення, що відображає соціально зумовлений рівень розвитку особистості, її готовність до комунікативної діяльності, систему поглядів і дій, які забезпечують задоволення потреб самореалізації та спосіб досягнення цілей у спілкуванні, плідну доброзичливу взаємодію людей у різних сферах життєдіяльності» [4].

А. Аносова, методист центру практичної психології та соціальної роботи Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів, трактує комунікативну культуру як «динамічне, структурно-рівневе особистісне утворення, представлене досягненнями у пізнанні себе, внутрішніми цінностями індивіда, комунікативними знаннями, осмисленістю емоцій, комунікативно значущими якостями особистості, що обумовлює взаємодію з навколишнім світом, орієнтовану на загальноприйнятну норму культурного фону сучасного соціокультурного середовища» [1].

Культура спілкування має глибинні витoki і тісно пов'язана з особистісними рисами педагога, його мотивами і ціннісними орієнтаціями, самосвідомістю, професійними установками. Педагогічна комунікація, як форма професійної поведінки підпорядковується відповідним правилам та здійснюється на основі комплексу антропологічних, культурних, соціально-психологічних умов. Педагог виступає активатором процесу педагогічного спілкування, організує його та керує ним. Культура педагогічного спілкування впливає на результативність навчально-виховного процесу, встановлення позитивної духовно-моральної атмосфери учасників взаємодії. Сприятливі взаємовідношення вчителя та учнів забезпечують особистісну захищеність, переживання емоційного благополуччя кожним з них.

Психологи довели, що учень сприймає всі впливи навчального матеріалу через особистість вчителя, через спілкування з ним. І якщо це спілкування не зацікавлює, а викликає неприйняття особистості педагога, ситуацію внутрішнього напруження, дискомфорту, страх помилитися, то це стомлює дітей, породжує байдужість до навчального предмету. Тому, такі передумови ефективності комунікативної діяльності вчителя як здатність відчувати комунікативну ситуацію на уроці, долати психологічні бар'єри, вирішувати конфлікти, бути небайдужим до особистості учнів, оптимістично зарядженим, являються вирішальними уміннями у комунікативній культурі вчителя.

Комунікативні вміння за словником термінології з педагогічної майстерності – вид професійних умінь педагога, що відображають рівень його готовності до реалізації професійного спілкування (вміння соціальної перцепції (сприймання і розуміння людини людиною), саморегуляції, вербального і невербального контакту з учнями, вміння управляти своєю поведінкою) [7, с. 38].

Узагальнені комунікативні вміння педагога Н. Басюк представила таким чином [2]:

Таблиця 1

Узагальнені комунікативні вміння

№ з/п	Зміст узагальненого комунікативного уміння	Складові узагальненого комунікативного уміння
1	Уміння педагогічно доцільно організувати педагогічне спілкування і керувати ним	- уміння здійснювати емоційний контакт; - уміння моделювати процес майбутнього спілкування; - уміння об'єктивно оцінювати психологічні особливості партнера по спілкуванню і аудиторію; - уміння прогнозувати результат педагогічної комунікації; - уміння регулювати власний психологічний стан у спілкуванні
2	Уміння стимулювати спілкування	уміння слухати і «чути» співрозмовника (емфатичне слухання); - уміння активізувати спілкування словом, поглядом, жестом
3	Уміння педагогічно доцільно організувати	уміння чітко, логічно і лаконічно виражати свої думки; - уміння тактовно, з додержанням етичних норм висувати

	обмін інформацією	педагогічні вимоги; - уміння організувати діалог і полілог зі студентами; - володіння технікою аргументації; - уміння здійснювати педагогічно доцільну імпровізацію
4	Уміння ефективно використовувати засоби вербальної і невербальної комунікації	- ораторські вміння (літературна мова, чітка дикція, оптимальний темп, тембр мовлення, висота голосу); - педагогічно доцільні міміка, жести, рухи, пози; - уміння об'єктивної, візуальної діагностики психологічних особливостей співрозмовника
5	Педагогічна техніка	- уміння вибрати правильний стиль і тон спілкування; - уміння керувати увагою аудиторії; - уміння педагогічно доцільно використовувати наочність і технічні засоби навчання

Однак, зміст поняття культури педагогічного спілкування не вичерпується вищенаведеними комунікативними якостями та вміннями. На нашу думку, це комплексне поняття, що містить передусім особистісну культуру тих, хто спілкується. У ній дуже важливими є такі компоненти: високий рівень загальної культури; культура мислення; культура мовних засобів і способів формування та формулювання думки; культура педагогічного впливу, що викликає адекватну реакцію учня у відповідь; культура прогнозування реакції партнера зі спілкування у відповідь; культура слухання; культура підтримання спілкування; культура виправлення помилкової дії.[

Висновки. Сьогодні освітнє середовище Нової української школи - це особливий комунікаційний простір, у якому комунікативна культура, партнерська взаємодія та сприйняття в процесі інформаційного обміну займає важливу роль у всебічному та гармонійному розвитку здобувачів освіти. Тому необхідна перебудова системи підготовки професійно компетентних, комунікативно культурних майбутніх педагогів, здатних досягти очікувані педагогічні результати засобами продуктивної комунікативної взаємодії.

Можна дійти висновку, що високий рівень культури спілкування є запорукою формування педагога-професіонала. Найважливішою проблемою, яка стоїть зараз перед вищою школою, є підготовка висококваліфікованих викладачів, адже саме від них залежатиме створення умов для полікультурного та білінгвістичного розвитку мовної особистості учнів, для розвитку у них загально-планетарного мислення, етики поведінки та таких рис, як соціокультурна спостережливність, готовність до спілкування в іншокультурному середовищі, мовленнєвий та соціокультурний такти [3].

Список використаних джерел

1. Аносова А. В. Інтернет як середовище прояву комунікативної культури старшокласників. *Народна освіта*. 2011. Вип. 2 (14). URL : <http://surl.li/fuuwa>
2. Басюк Н. А. Комунікативна культура педагога вищої школи як головний аспект педагогічного спілкування. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/20252/1/Basjuk1.pdf> (дата звернення: 26.03.2023).
3. Варга Л. І. Розвиток комунікативної культури майбутніх учителів у процесі інтерактивного навчання. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2015. № 32 (365). С. 31-35.
4. Гаврилюк О. О. Формування комунікативної культури майбутніх учителів засобами позааудиторної роботи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2007. 20 с.
5. Морозов С. М. Словник іншомовних слів. Київ : Наукова думка, 2000. 683 с.
6. Пугіловська Н. Б. Місце комунікативної культури в професійно-педагогічній підготовці майбутнього вчителя. *Наукові праці. Серія «Педагогіка»*. № 161 (173). С. 14-16. URL : <http://surl.li/fuvkr>
7. Словник термінології з педагогічної майстерності / за заг. ред. Н. М. Тарасович. Полтава, 1995. 63 с.

8. Фенцик О. М. Комунікативна культура педагога: сутність та шляхи її формування у процесі професійної підготовки. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2019. № 2 (10). С. 191-194.

УДК 159.91:88.2

ПСИХОКОРЕКЦІЯ НЕЙРОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Бугайчук Ірина, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Ставицька О. Г., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Людський мозок – це найскладніший механізм у нашому Всесвіті. Дуже часто його порівнюють з устроєм Всесвіту, проте наразі саме Всесвіт нам легше піддається дослідженням – ми знаємо про чорні діри чи про темну матерію, а ось пізнання мозку для нас виглядає складнішим завданням. Проте це дуже важлива місія, адже людський мозок – це наш персональний комп'ютер, який керує нашим організмом, а також усіма його процесами. Ба більше, мозок – це наша особистість, і наша душа, без сумніву, теж міститься у нашому мозку, який, відповідно, є і нашою свідомістю [3].

Нервова система людини є тим фізіологічним фундаментом, на базі якого протікають всі психічні процеси. Вона об'єднує клітини тіла в єдину структурно - функціональну систему, регулює функції різних органів і тканин, керує моторними процесами, забезпечує перебіг сенсорної інтеграції. Завдяки такому неврологічному процесу як сенсорна інтеграція ми можемо опрацювати та структурувати інформацію, яка надходить до мозку із зовнішнього середовища та нашого тіла за допомогою відчуттів. Лише за таких умов ми почуватимемо себе комфортно, в безпеці та спроможні адекватно реагувати на життєві ситуації та вимоги оточуючого середовища.

За останні роки зростає кількість дітей у яких спостерігаються такі проблеми: імпульсивність, дратівливість, конфліктність, дитина швидко втомлюється, погано засинає, погано запам'ятовує, погано узагальнює, має затримку у формуванні дрібної моторики, труднощі в емоційно-вольовій сфері, труднощі формування мовних процесів, труднощі письма, читання.

Мета дослідження - визначити ефективність впливу на нейрофізіологічні зв'язки у дітей з особливими освітніми потребами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Лев Семенович Виготський виявив певну закономірність розвитку нервової системи та її функцій:

1) перехід функцій вверх - функції, які на початкових стадіях розвитку виконуються нижчими відділами мозку, в процесі розвитку переходять до вищих;

2) втрата нижчими центрами, які раніше виконували цю функцію, своєї самостійності при переході функцій вверх і входження їх як підвладної інстанції в діяльність вищих центрів. Тобто вищі центри не замінили нижчі, а стали здійснювати ту саму функцію через нижчі, регулюючи, направляючи та збагачуючи таку роботу. Завдяки цьому сама функція підіймається на вищий щабель свого розвитку; мозкова організація вищої психічної діяльності людини;

3) емансипація нервових центрів - якщо в дитячому віці уражений центр «В», то більше страждатиме вищий за нього центр «С», ніж підвладний йому нижчий «А». В разі ураження в дорослого центру «В», більше страждатиме нижчий «А», ніж вищий «С»[1].

Наша програма формувалася також спираючись на наукові роботи вченого Лурія Олександра Романовича, засновника напряму нейропсихології. Вагомим є внесок Лурія О.Р. в генетичну, вікову психологію. У цій галузі досліджень він використовував метод близнят для з'ясування генетичних та зовнішніх факторів розвитку. На перетині медицини, фізіології та психології проводились дослідження афазії та порушень мови у хворих з локальними ураженнями головного мозку. З часом ці дослідження постали фундаментом для

нейропсихології. В галузі дефектології розвивав об'єктивні методи дослідження аномальних дітей. Результати комплексного клініко-фізіологічного вивчення дітей із різними формами розумової відсталості послужили основою їх класифікації, що має важливе значення для педагогічної та медичної практики. В цілому Лурія О. Р. сприяв розвитку всіх галузей та напрямків психології, в тому числі методології та теорії науки. Ним були розроблені методи діагностики порушень та поновлення вищих психічних функцій на основі вивчення та корегування нейронних структур мозку. В теперішній час його методики досить ефективні під час діагностики та психокорекційної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами [2]. Тому для подолання у таких дітей порушень та попередження розвитку патологічних станів необхідно звернути увагу на психічне здоров'я за допомогою проведення комплексної діагностики та психокорекційної роботи. Складовими елементів такої роботи є нейрокорекція та сенсорна інтеграція.

Для визначення ефективності впливу на нейрофізіологічні зв'язки у дітей з особливими освітніми потребами було проведено дослідження особливостей нейропсихологічної корекції дітей, в ході якої розроблено нами програму психологічної корекції нейрофізіологічних зв'язків у дітей з особливими освітніми потребами. Вибірку склали діти з особливими освітніми потребами, 10 осіб, дошкільного віку. Проведено було 10 занять з нейропсихологічної корекції, одне з яких діагностичне. Тривалість занять складала 30 хвилин.

В ході проведеного дослідження ми отримали дані, щодо особливостей нейропсихологічної корекції дітей, які сприятимуть ефективності роботи психолога, із дітьми з особливими освітніми потребами.

Психокорекція, що застосовувалася, сприяла створенню ще більшої кількості мозкових взаємозв'язків, підвищуючи рівень розвитку та працездатності дітей з особливими освітніми потребами. Діти із сильним типом нервових процесів та зі середньою силою нервових процесів показували високі результати у створенні взаємозв'язків. У дітей зі слабкою силою нервових процесів відмічено повільний вплив психокорекції, що свідчило про напругу нейрофізіологічних процесів під час виконання завдань, але в процесі корекції відзначено позитивний ефект, що свідчить про позитивний вплив психокорекції на нейрофізіологічні зв'язки у дітей з особливими освітніми потребами при регулярній взаємодії. Для того, щоб корекція принесла результати, всі вправи повинні виконуватися ретельно, у певній послідовності та обов'язково під наглядом дорослого. Тільки тоді вони стають базою для активації вищих психічних функцій - емоцій, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, процесів саморегуляції. Через управління своїм тілом і керування рухами дитина отримує можливість подолати неадаптивні особливості свого розвитку.

Висновок. Отже, при правильному виборі інструментів впливу на особистість дитини психолог може досягти значних результатів у покращенні провідності нейров'язків у дітей з особливими освітніми потребами. В свою чергу комплексний підхід до розробки нейрокорекційної програми може збільшити вплив та резистентність особистості.

Список використаних джерел

1. Виготський Л. С. Культурно – історична теорія. *Психологічний журнал*. 1984. URL : <http://surl.li/fnc1q> (рос. мовою).
2. Лурія О. Р. Основи нейропсихології. Москва: Видавничий центр «Академія», 2013. 384 с.
3. Напреєнко О. К., Напреєнко Н. Ю. Нейропсихологія. *Енциклопедія Сучасної України* / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2021. URL: <https://esu.com.ua/article-72977>

УДК 159.942:159.923

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У ЛЮДИНИ**Гавін Богдана, здобувачка ОС «магістр»**

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Широкомасштабна війна, яку розпочала росія проти України триває вже понад рік. Масовані ракетні атаки, часті сирени, врата близьких та рідних людей розлучення родин ось невеликий перелік щоденних викликів, які постають перед українським народом через агресію сусідньої держави. Як наслідок у людей виникає нервово напруження, сильна знервованість, постійна тривожність, стрес.

Тому проблема стресу є нагальним питанням сьогодення, оскільки переважна більшість сучасного українського суспільства знаходиться під його впливом, посиленого психічного навантаження.

Проблема стресу традиційно викликає цікавість у теоретиків та практиків. Суттєвий науковий досвід вивчення проблеми стресу накопичений зарубіжними авторами (Р. Йеркс, Дж. Додсон, У. Кеннон, Т. Кокс, К. Маккей, Р. Лазарус, Р. В. Мaimo, D. Mechanik, Г. Сельє). У вітчизняній психології проблематикою стресу та стресостійкості займалися М. Білова, Г. Дубчак, В. Корольчук, Т. Циганчук, та інші. Проте, незважаючи на значну кількість робіт, які розкривають психологічні проблеми стресу та стресостійкості особистості, ще залишається чимало питань щодо розуміння специфічних особливостей стресу та стресостійкості.

Мета дослідження – проаналізувати особливості прояву психологічного стресу у людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукових джерел свідчить, що вчені все частіше почали цікавитися особливостями прояву стресових переживань на психологічному рівні. Вони здійснюють аналіз характерних перебудов в мотиваційній структурі діяльності, ролі емоційних регулювальників поведінки, стійкості різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальних прийомів компенсації і подолання труднощів.

З огляду на вище зазначене, доречно звернутися до визначення дефініції «стрес» і який він буває.

Термін стрес, незважаючи на його тривале застосування у науці, не має до цього часу у психологічній літературі однозначного тлумачення. Витоки сучасного наукового розуміння проблеми стресу знаходимо у роботах С. К'єркегора та З. Фрейда, які ввели у науковий обіг поняття тривоги та стресу, а також у роботах В. Вундта та У. Джемса, які розкрили значення чинника напруження – розслаблення у психічному житті людини. Одна з перших робіт з фізіології, які присвячені стресу, була написана Г. Сельє.

Отже, стрес – позначення великого кола станів, що виникають у відповідь на різноманітні подразники – стресори. Іншими словами, стрес – це реакція організму на роздратування, де подразником є ситуація [2].

Вчені (С. Копіна, В. Мурза, Є. Суслова, Т. Циганчук, Г. Юрченко та ін.) визначають різні види стесу, в залежності від причини виникнення стресової ситуації та її впливу на організм людини. Таким чином вони поділять його на системний (фізіологічний) та частковий (психологічний). Останній поділяється на два види: інформаційний та емоційний.

Інформаційний стрес виникає у ситуаціях суттєвих інформаційних переважань, коли людина не справляється з переробкою інформації, не встигає приймати правильні рішення у відповідному темпі. Емоційний стрес виникає у ситуаціях загрози, образи, небезпеки та супроводжується високим емоційним збудженням та відповідними почуттями.

Основоположником вчення про стрес був Г. Сельє. Згідно його вчення стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього [2]. У моделі фізіологічного стресу Г. Сельє визначив та описав його як неспецифічну генералізовану реакцію організму у

відповідь на будь-які несприятливі впливи. Механізми неспецифічного пристосування пов'язані зі зміною рівнів адаптаційних гормонів.

Вчений розмежовував поняття стресу на два різновиди – дистрес (деструктивний) та еустрес (конструктивний), підкреслюючи, що не всякий стрес є шкідливим. Він вважав, що стресова активація може бути позитивною силою, яка мотивує, покращує якість життя.

Вчений визначив три фази переживання людиною стресової ситуації та адаптації до неї:

1. *Фаза тривоги.* Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»).

2. *Фаза опору* (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрози або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. Наприклад, коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Врешті-решт тіло адаптується до стресу і повертається до нормального, стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.

3. *Фаза виснаження.* Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Фаза виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короточасним стресорам, – підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові – за тривалої дії шкідливі. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.

Як зазначає Л. Наугольник [1, с.90-91] психологічний стрес може проявлятися в змінах різних функціональних систем організму. Вчена звертає увагу на таку зміну поведінкових реакцій людини при стресі.

1. *Порушення психомоторики.* Проявляється у таких поведінкових реакціях:

- зайвому напруженні м'язів (особливо часто обличчя і «комірцевої» зони);
- тремтінні рук;
- зміні ритму дихання;
- тремтінні голосу;
- зменшенні швидкості сенсомоторної реакції;
- порушенні мовних функцій і т.ін.

2. *Порушення режиму дня.* Проявляється як:

- скорочення сну;
- зміщення робочих циклів на нічний час;
- відмова від корисних звичок і заміні їх на неадекватні способи компенсації стресу.

3. *Професійні порушення,* які проявляються таким чином:

- збільшується число помилок при виконанні звичних дій на роботі;
- хронічна нестача часу;
- низька продуктивність професійної діяльності.

При професійних порушеннях погіршується узгодженість рухів, їх точність, співрозмірність необхідних зусиль.

4. *Порушення соціально-рольових функцій,* які при стресі проявляються як:

- зменшення часу спілкування з близькими і друзями;
- підвищення конфліктності;
- зниження сензитивності під час спілкування;
- поява різних ознак антисоціальної поведінки.

5. *Зміна інтелектуальних процесів.* Насамперед порушується увага. Обумовлюється це тим, що в корі великих півкуль людини формується стресорна домінанта, навколо якої формуються всі думки і переживання.

Також страждає пам'ять, щоправда менше ніж увага. Проте, постійна завантаженість свідомості обдумуванням причин стресу і пошуком виходу з нього знижує об'єм оперативної пам'яті, а змінений при стресі гормональний фон порушує процес відтворення необхідної інформації.

Можливе порушення нормальної взаємодії півкуль мозку при сильному емоційному стресі в сторону більшого домінування правої, «емоційної» півкулі, і зменшенні впливу лівої «логічної» половини кори великих півкуль на свідомість людини.

6. *Зміна фізіологічних процесів.* Так фіксуються наступні об'єктивні зміни:

- підвищення частоти пульсу чи зміна його регулярності;
- підвищення артеріального тиску;
- порушення в роботі шлунково-кишкового тракту;
- зниження електричного опору шкіри;
- болі в серці і інших органах;
- утруднення при диханні, напруження у м'язах;
- неприємні відчуття в ділянці травних органів тощо.

Людина, що знаходиться у тривалому стресі, менше враховує соціальні норми і стандарти, що може проявитися у втраті уваги до свого зовнішнього вигляду.

7. *Емоційні прояви стресу* проявляються як:

- емоційні реакції дратівливості, гніву, агресії, аж до афективних спалахів;
- замкнутість;
- схильність до самозвинувачень;
- занижена самооцінка;
- підвищена тривожність;
- невпевненість у собі;
- депресивний настрій;
- нав'язливі негативні думки і почуття безпорадності.

Отже, адекватність стратегій поведінки у стресових ситуаціях обумовлюється адаптивними можливостями особистості, особливостями сприйняття та оцінки вагомої для неї ситуації.

Висновки. Таким чином, здійснивши теоретичний аналіз психологічних джерел можемо зроби висновки, що стрес - це особливий психічний стан, який є своєрідною формою відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій вона знаходиться. Це багаторівневе явище, що впливає на здоров'я та благополуччя особистості.

Проявляється стрес у поведінкових, інтелектуальних, емоційних і фізіологічних формах. Поведінкові ознаки проявляються у порушенні психомоторики, порушення режиму дня, професійних порушеннях, порушеннях соціально-рольових функцій. Зміна інтелектуальних процесів при стресі проявляється у зниженні рівня показників уваги, функцій пам'яті, мислення, переконливі аргументи інколи відкидаються, а помилкові мотиви перемагають.

Список використаних джерел

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Сельє Г. Стресс без дистресса. / Ганс Сельє; пер. с англ. URL: http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html.
3. Петьков В.А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Педагогічний та психологічний досвід. Освіта та розвиток обдарованої особистості.* № 6 (37)/06., 2015. С.33-36.

УДК 159.922.7-049.65

МЕХАНАЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ДІТЕЙ**Гонтаренко Вікторія, здобувачка ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О.В., старший викладач

Постановка проблеми. В житті кожної людини зустрічаються труднощі, які вимагають подолання, причому кожний з нас стикається із станом дискомфорту, виникає почуття тривоги, й навіть безвихідності, що викликається труднощами, які постають на шляху до досягнення мети. Стан дискомфорту може бути викликаний різними причинами: від дефіциту сил, як фізичних, так й психічних до невпевненості у правильності прийнятого рішення. В таких випадках практично кожна людина намагається якнайшвидше вийти з подібного статусу, використовуючи різноманітні психологічні врівноважуючі механізми, а саме – психологічний захист. Цей шлях характерний не тільки для дорослої людини, а також й для дитини.

Мета статті - розкрити та проаналізувати типові реакції поведінки дитини в якості механізмів психологічного захисту, а також дослідити моделі поведінки або реакції на травмуючу ситуацію, з якою стикається дитяча психіка.

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженні Анни Фрейд «Психологія самості й захисних механізмів» розглянуто формування психологічного захисту у дітей. На її думку, емоції та життя дітей порівняно із дорослими виглядає більш логічним й зрозумілим, у зв'язку із чим подібний захист можна досліджувати й вивчати. Наприклад, якщо дитина бачить, що іншій дитині приділяється більше уваги, ніж їй, вона неминуче відчуває образу й ревності. Якщо ж її давнє бажання виконується, то дитина в будь-якому разі відчуває радість, а якщо чекає на покарання - відчуває тривогу. Таким чином, дорослий може припустити, що дитина буде реагувати на відповідні конкретні події відповідними емоціями.

Але всупереч очікуванням, спостереження іноді можуть відкрити зовсім іншу картину. Наприклад, дитина проявляє байдужість там, де доросла людина очікувала розчарування, або перебуває у веселому настрої замість того, щоб бути опечаленою. У всіх цих випадках відбувається щось таке, що порушує нормальний процес, іншими словами, виконуючи свої захисні функції «Я» втручається й викликає трансформацію.

Концепція Анни Фрейд принципово не відрізняються від поглядів останніх років творчості її батька. Вперше саме вона ретельно описала різні способи захисної поведінки. Так, захисні механізми вона розглядала як перцептивні, інтелектуальні й моторні автоматизми різного ступеню складності, що виникають у процесі мимовільного й вільного навчання. Рішуче значення в їх формуванні дослідниця надавала травмуючим подіям у сфері ранніх міжособистісних відносин. Нею було виділено декілька критеріїв класифікації захисних механізмів, як-от: локалізація загрози «Я», час формування в онтогенезі, ступінь конструктивності. Анна Фрейд була першою, яка надала розгорнуте визначення захисних механізмів, які вона сформулювала як діяльність «Я», що починається, коли «Я» піддається надзвичайній активності спонукання або відповідаючих йому афектів, що уявляють небезпечність для «Я». Вони функціонують автоматично, неузгоджено із свідомістю [2].

Захисний механізм використовуються психікою для зниження психологічного напруження, тривоги, страху, емоційного дискомфорту в критичній ситуації, що завжди буде спрацьовувати автоматично при відчутті небезпеки. Небезпека може бути як зовнішньою (наприклад, загроза життю та здоров'ю), так й внутрішньо (розуміння дитиною й усвідомлення емоцій та почуттів, що дитиною переживаються, але критикуються й не сприймаються дорослими). Отже, у дитини формування кожного захисного механізму пов'язане із опануванням інстинктивними імпульсами, а також із визначеною фазою її розвитку. На різних етапах дорослішання дитина стикається із різними реакціями на фізичний дискомфорт, страхом розлуки й незалежності, страхом смерті, страхом підкорення, страхом змін [3]. Кожна вікова фаза розвитку має свої страхи, які можуть бути як корисними, такими, що стимулюють розвиток, так й шкідливими. На основі досліджень французьких

дитячих психіатрів було виділено п'ять типових дитячих реакцій поведінки як механізмів психологічного захисту:

- відмова (пасивний протест);
- протидія (активний протест);
- імітація;
- компенсація;
- емансипація [1].

Так, відмова вважається ранньою формою захисної поведінки. Дитина використовує цей психологічний захисний механізм, коли її базові потреби у безпеці й захищеності не задовольняються. Це може проявлятися в таких реакціях, як відмова від спілкування, від їжі, від гри та ін. Реакція пасивного протесту частіш за все виникає у дітей, які раптово розлучаються із матір'ю, відриваються від родини при переводі в інше місце навчання, при неухважному відношенні батьків, частих покараннях тощо. Однак, така поведінка дитиною обирається вибірково, наприклад, до тих людей й місць, які викликають у дитини страх й тривогу.

Протидія (активний протест) проявляється у дітей супротив норм та вимог дорослих, а також спостерігається при недостатній увазі із боку близьких, коли дитина яка отримує достатню кількість уваги, несподівано губить її або отримує в недостатній кількості. Спровокована образою або незадоволенням вимог й капризами, протидія розвивається швидко й стрімко. Активна реакція характеризується спалахами гніву, агресії, демонстративною деструктивною поведінкою, зловмисними діями, що спричиняють шкоду кривднику. Якщо розглядати активний протест як елемент оборонної стратегії протистояння, то можна виділити такі його підсвідомі риси, як проекція й підміна.

Наслідування є незрілою формою ідентифікації, що проявляється в прагненні в усьому наслідувати кумиру, що сприяє підвищенню емоційності та глобальності сприйняття. Важлива роль наслідування міститься в самопізнанні дитини й її соціалізації. Дуже важливо, в якому середовищі дитина виховується та які принципи й цінності їй передаються. Ефективність імітаційного захисту характеризується зниженням внутрішньої напруги. Так, щоб повернути любов та увагу батьків, знехтувана дитина може наслідувати їх поведінку. Підлітки, які прагнуть потрапити у визначену групу їх одноліток або однодумців, будуть в усьому імітувати групову поведінку.

Компенсацією називається реакція або прагнення дитини пояснити собі невдачі у визначеній сфері діяльності, й успіхі – в іншій. Компенсація сприяє відволіканню від проблеми, акцентуючи увагу на успіхі, не вирішуючи її, а просто знецінюючи. Наприклад, К. Хорні відмічав, що тривогу породжує все, що порушує безпеку дитини у відношенні із батьками. Тільки усвідомлення того, що мати любить її, робить дитину більш впевненою в собі й дозволяє їй легше компенсувати свої недоліки [1].

Емансипація – це реакція психологічного захисту на звільнення від контролю й заступництва дорослих, самостійність, свободу. Раніше вважалося, що це - підліткова поведінкова реакція, але в останній час з-за надмірної вимогливості дорослих до дітей, вона стала проявлятися раніше. За допомогою прийомів емансипації дитина переносить на себе способи поведінки та рис характеру дорослих, засвоюючи їх права й можливості. Так, діти, які часто відчували завищені вимоги й агресивні дії батьків, схильні терпимо відноситись до такої поведінки та сприймають оточуюче середовище як джерело загрози.

Окрім захисних реакцій у поведінці дітей в процесі розвитку їх особистості формуються наступні механізми психологічного захисту:

а) заміщення – такий вид психологічного захисту, який може проявитись достатньо рано, що відображається у переносі емоцій або відносин із одного об'єкту на інший. Заміщення проявляється в тому, що дитина несвідомо спрямовує свою агресію із природного об'єкту на інший, більш доступний та легкий. Сутність заміщення – це перенаправлення реакції. Якщо при наявності будь-якої потреби бажаний шлях її здійснення закритий, активність дитини шукає інший вихід для досягнення мети. Це виражається в заміщенні

агресії (заміні цілі), а також у можливості полегшити вантаж своїх емоцій та почуттів (наприклад, висловити емоції);

б) репресія – це заміна неприємних спогадів, фактів – вигаданими. Ситуації та події описуються дитиною так, як вона себе це уявляє. Так формується неправда, мрійливість. Необхідно приділити увагу снам, за допомогою аналізу яких можна знайти джерело занепокоєння дитини, що обумовлюється ранньою активізацією форми психологічного захисту, пов'язаного із змістовністю сновидіння;

в) відчуження (ізоляція) – захист, пов'язаний із відокремленням почуттів від ситуації, що може проявлятися у дитини доволі рано, якщо мають місце емоційно травмуючі ситуації, згадка про які викликає у дитини підвищену тривогу. При постійному відчутті підвищеної тривожності й страху, дитина може перейти від відчужуваності до захисного механізму – ізоляції. В цьому стані вона відключається від зовнішнього світу й занурюється у свій світ, відаючись мріям;

г) сублімація – психологічний захист, при якому сексуальна цікавість дитини пригнічується. Спочатку цікавість проявляється від приватної до загальної, а потім трансформується в потужну дослідницьку діяльність [1];

д) регресія – це повертання до того етапу психологічного розвитку особистості, на якому дії, почуття, події відчувались як задоволення. Регресія пригнічує невпевненість в собі й страх поразки, пов'язані із проявленням ініціативи. Якщо цей прийом стане стереотипним, то в дорослому стані людину буде відрізняти інфантилізм, що може проявлятися в незначній зміні настрою, потребі в збудженні, контролі, схваленні, нестерпності бути наодинці, імпульсивності та ін.

Висновки. Спираючись на вищевикладене, можна стверджувати, що механізми психологічного захисту є універсальними, які закладені в нас від природи та уявляють собою модель поведінки або реакції на травмуючу ситуацію. В захисних процесах беруть участь всі психічні функції, але кожного разу одна з них може домінувати та брати на себе основну частину роботи із трансформації травмуючої інформації, що проявляється у сприйнятті, увазі, пам'яті, уяві, емоції, мисленні.

Частіш за все люди використовують захисні механізми не окремо, а в комплексі. Взагалі пріоритетною виявляється тенденція «віддати перевагу» одних засобів захисту іншим, як би використовуючи їх за звичкою.

Захисні механізми у дітей носять саме захисний характер та підтримують нормальний психологічний статус особистості, попереджаючи її дезорганізацію.

Список використаних джерел

1. Романова О. Гребенніков Л. Механізми психологічного захисту. М: «Талант», 1996. 216 с. (на рос.мові)
2. Joldasbaeva D., Abdirazakova X., Kakabaev A., Janhojaev A.. MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION IN CHILDREN. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*. Vol. 1 (2022) URL: <https://mjssh.academicjournal.io/index.php/mjssh>.

УДК 159.922.8:316.61

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Гончарук Аліна, здобувачка ОС «бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: *Джеджеря О. В., старший викладач,*

Постановка проблеми. Спілкування є важливою складовою життя підлітків, адже вони входять у період активної соціалізації та формування своєї особистості. У цьому контексті, виникає проблема вивчення психологічних особливостей спілкування у підлітковому віці,

зокрема, тих, що впливають на формування соціальних компетентностей та успішне інтегрування у суспільство.

Мета дослідження – дослідити психологічні особливості спілкування у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підлітковий вік є періодом життя, коли людина починає активно формуватися як особистість і розкривати свій потенціал. У цей період змінюється ставлення до світу, з'являються нові цінності та інтереси. Саме тому спілкування стає особливо важливим, якісне його проведення може вплинути на розвиток особистості підлітка.

У підлітковому віці з'являється багато нових соціальних контактів, вони можуть бути як позитивними, так і негативними. Важливо зрозуміти, що не всі діти в цей період легко знаходять загальну мову зі своїми ровесниками. Дехто має труднощі зі спілкуванням, оскільки має відчуття власної несформованості та незрілості, непевність у собі та своїх здібностях.

Щоб допомогти підлітку відчувати себе комфортно під час спілкування, варто звернути увагу на деякі психологічні особливості, що їх варто враховувати.

Перш за все, важливо відмітити, що підлітки намагаються знайти своє місце у світі та створити свою ідентичність. Це вимагає від них багато енергії та уваги. Тому, спілкуючись з підлітками, важливо враховувати їх потребу у самостійності та можливості вираження власної думки.

Друге, що варто відзначити - це нестабільність емоційного стану підлітка. У цей період можливі різкі зміни настрою, які можуть бути спричинені різними причинами, від шкільних проблем до проблем в особистому житті. Це може вплинути на якість спілкування, тому важливо бути уважним до емоційного стану підлітка та намагатись зрозуміти його почуття.

Третє, що стосується підлітків - це бажання належати до групи ровесників. Це може відобразитися на стилі спілкування та вимагає від підлітка виявлення соціальної компетентності. Варто звернути увагу на те, які групи із дітьми вибирає підліток, як він допасовується до нового колективу, і як він пристосовується до зміни відносин в групі.

Четверте, що не можна ігнорувати - це використання інтернету та соціальних мереж. Це важливий аспект підліткового життя, оскільки він є невід'ємною частиною сучасного світу. Соціальні мережі можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на підлітка. Варто навчити підлітків використовувати соціальні мережі з розумінням та уважно відноситись до віртуальних стосунків.

Щоб допомогти підліткам вийти на новий рівень спілкування, важливо забезпечити їм можливість практикувати свої соціальні навички. Тут можуть бути корисні різні форми активності, наприклад, групові заняття, спільні заходи, спортивні ігри та інші види соціальної діяльності. Важливо також підтримувати підлітків у виявленні своїх інтересів та талантів, що може стати фундаментом для розвитку самовизначеності та ідентичності. Важливо також навчити підлітків вмінню слухати та розуміти інших людей. Це можна робити за допомогою тренінгів з емпатії та комунікації. При цьому необхідно дозволяти підліткам висловлювати свої думки та почуття, а не лише нав'язувати свої погляди.

Важливо звертати увагу на стан здоров'я підлітків, оскільки це може вплинути на їхні спілкування з оточуючими. Стан здоров'я може включати як фізичний, так і психологічний аспекти. Варто допомагати підліткам знаходити способи розслабитись та зняти стрес, наприклад, за допомогою йоги, медитації, музики або спорту.

Нарешті, важливо забезпечити підліткам можливість звернутись по допомогу у випадку, якщо вони відчувають стрес, тривогу чи депресію. Необхідно навчити їх, як визнати свої почуття та вміти про них говорити, а також як шукати допомогу у професійних психологів.

Спілкування у підлітковому віці є надзвичайно важливим аспектом життя, який впливає на психологічний стан та розвиток особистості. Важливо розуміти, що підлітки мають свої особливості спілкування, які можуть відрізнятись від дорослих або молодших дітей.

Для успішного спілкування з підлітками необхідно враховувати їхні особливості, бажання належати до групи, емоційний стан, використання соціальних мереж та інші фактори. Варто навчити підлітків вмінню вислуховувати та розуміти інших, дозволяти їм висловлювати свої думки та почуття та навчати ефективному використанню невербальної мови та комунікаційних стратегій.

Також важливо забезпечити підліткам підтримку та можливість звернутись по допомогу у разі потреби. Це може бути підтримка батьків, друзів, вчителів або професійних психологів. Необхідно створювати сприятливі умови для розвитку емоційної стабільності та соціальних навичок у підлітків, що дозволить їм успішно адаптуватись до змін у соціальному середовищі та розвиватись як особистості.

Висновки. Отже, психологічні особливості спілкування у підлітковому віці є складними та мають вплив на формування соціальних компетентностей та успішне інтегрування у суспільство. Для розвитку ефективних стратегій соціалізації та розвитку соціальної компетентності у підлітків, важливо враховувати ці психологічні особливості та навчити підлітків навичкам ефективного спілкування та емоційного регулювання.

Список використаних джерел

1. Бойко, Л.І. (2015). Психологічні особливості спілкування учнів підліткового віку. *Вісник Прикарпатського університету*. 2015. №9. С. 178-181.
2. Власова, О.В. (2016). Особливості міжособистісного спілкування підлітків. *Педагогіка та психологія професійної освіти*, 2016. №1. С.27-31.
3. Терещенко, О.О. Психологічні особливості спілкування з підлітками. *Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету*, 2017. №25. С. 181-185.

УДК 159.922.86-056.49:159.9.07

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Горбатюк Олександра, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія» 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Павелків В.Р., доктор психологічних наук, професор

Постановка проблеми. Підлітковий вік є періодом інтенсивного фізіологічного та психологічного зростання, коли молоді люди вступають у нову стадію життя. Саме на цьому етапі формуються основи майбутньої особистості, визначаються цінності, норми поведінки та ставлення до оточуючого світу. Однак, підлітки також стикаються з численними викликами та можуть потрапити у ризик девіантної поведінки, яка відхиляється від соціально прийнятих норм.

Девіантна поведінка у підлітковому віці може приймати різні форми, включаючи агресію, вживання наркотиків, алкоголю, сексуальну активність, крадіжки та багато іншого. Ці форми поведінки можуть мати серйозні наслідки для самого підлітка, його родини та суспільства в цілому.

Мета повідомлення полягає у висвітленні способів профілактики девіантної поведінки у підлітковому віці.

Як відомо, основою профілактики девіацій є навчання молодої людини розуміти й усвідомлювати, що відбувається з нею та її партнерами у тих чи інших проблемних ситуаціях, які способи реагування вони обирають. Саме знання про себе, розуміння своїх відчуттів, емоцій є запорукою формування адекватних способів взаємодії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукової літератури засвідчує наявність різних підходів профілактики девіантних форм поведінки підлітків. Інформаційний підхід базується на тому, що відхилення у поведінці підлітків від соціальних норм відбуваються тому, що неповнолітні їх просто не знають. Тому основним напрямом роботи повинно стати інформування неповнолітніх про:

- їхні права й обов'язки, а також вимоги, які висуває суспільство й держава до виконання встановлених для певної вікової групи соціальних норм;
- правові аспекти наслідків поведінки, що відхиляється від норми;
- клініко-біологічні наслідки аномальних звичок;
- шляхи і способи утвердження здорового способу життя.

В основі соціально-профілактичного підходу є виявлення, усунення і нейтралізація причин і умов, які створюють різного роду негативні явища. Він передбачає:

- навчання дітей правилам і нормам гігієни з урахуванням статевовікових особливостей;
- вивчення особливостей фізичного і психічного розвитку дітей у період перебування в дитячій установі;
- аналіз соціально-культурних умов виховання дітей в конкретному мікросоціальному оточенні – в сім'ї, в колі однолітків.

Освітній компонент. Специфічний аспект – мати уявлення про наслідки, до яких приводять ті або інші девіантні відхилення в поведінці і як вони можуть вплинути на життя і долю людини [1].

Однак, ефективна профілактика девіантної поведінки у підлітковому віці може допомогти запобігти небажаним наслідкам та сприяти здоровому фізичному, емоційному та соціальному розвитку молодій людині. Основні стратегії профілактики включають:

1. Сімейна підтримка та комунікація: Здорові сімейні відносини та відкрита, сприяюча спілкування між батьками та підлітками є основою успішної профілактики девіантної поведінки. Батьки повинні бути присутніми у житті своїх дітей, проявляти інтерес до їхніх потреб, проблем та давати їм підтримку у складних ситуаціях.

2. Навчання соціальних навичок та розвиток емоційної інтелігенції: Підлітки повинні бути оснащені необхідними соціальними навичками, які допоможуть їм встановлювати здорові міжособистісні відносини, вирішувати конфлікти та ефективно спілкуватися з іншими людьми. Розвиток емоційної інтелігенції також допомагає підліткам краще розуміти та контролювати свої емоції, що може уникнути небажаної поведінки.

3. Залучення до позитивних суспільних груп: Активна участь у позитивних суспільних групах, таких як спортивні команди, молодіжні організації, художні колективи тощо, надає підліткам можливість встановити соціальні зв'язки, розвивати свої таланти та інтереси, а також формує почуття належності та ідентичності.

4. Просвітницька робота та освіта: Запровадження профілактичних програм та навчальних курсів у школах, які спрямовані на підвищення свідомості підлітків щодо ризиків девіантної поведінки, навчання навичкам прийняття рішень, управління стресом та розвитку позитивної самооцінки.

5. Професійна підтримка та консультування: Доступ до професійної підтримки, такої як психологічна консультація, може бути важливим чинником у профілактиці девіантної поведінки. Психологи та соціальні працівники можуть надати підліткам необхідну допомогу, поради щодо вирішення проблем та навчити ефективним стратегіям управління емоціями та конфліктами.

Методи корекції емоційних станів. Існують два основні способи корекції негативних емоційних станів:

- зменшення їх сили, наприклад, за методикою систематичної десенсибілізації. Десенсибілізація слугує для зниження негативної напруженості, тривожності та боязні страхітливих образів, об'єктів або подій. Техніка десенсибілізації полягає в повторному проживанні лякаючої події на тілесному плані, щоб стерти, витіснити негативне переживання;

- вироблення альтернативних реакцій, наприклад, за допомогою тренінгу релаксації або упевненості. Реакції, не сумісні з тривогою: асертивні реакції (відкритий прийнятний вираз емоцій щодо іншої людини); реакції релаксації; дихальні реакції;

змагальні моторні реакції; приємні емоційні реакції, що виникають в різних життєвих ситуаціях (бесіда); усне або рольове програвання конфліктної ситуації.

Метод систематичної десенсибілізації – метод систематичного поступового зменшення сензитивності (тобто чутливості) індивіда до предметів, подій або людей, що викликають тривожність. Варіант методики – емотивна уява. Тут використовується образ улюбленого героя дитини, її кумира або значущої людини. В цьому образі дитина поступово стикається з ситуаціями і долає їх. Можуть поєднуватися з ігровою терапією, творчим самовираженням (малювання, театралізація), тілесною терапією.

Методи саморегуляції: Ментальна релаксація часто використовується після м'язової релаксації. Вона має на меті уявити конкретну спокійну, приємну сцену. Важливо пояснити клієнтам, що мета навчання релаксації – це розвиток уміння досягати стану, що характеризується емоційним спокоєм. Метод формування стратегії самоконтролю. Для цього підлітка спочатку навчають самоспостереженню за власною поведінкою. Самоспостереження часто здійснюється у формі щоденника.[2]

Висновки. Профілактика девіантної поведінки у підлітковому віці є комплексним підходом, який вимагає зусиль не тільки з боку підлітків, але й з боку їхніх родин, шкіл, суспільства в цілому. Забезпечення сприятливих умов для розвитку та надання необхідної підтримки може допомогти підліткам уникнути девіантної поведінки та забезпечити їх здоровий та успішний розвиток у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. Пер. з англ. В. Хомика. Київ : Либідь, 2003. 520 с.
2. Пихтіна Н.П. Профілактика та соціально-педагогічна робота з дітьми девіантної поведінки в опорних схемах : навч.-метод. посібник. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2011. 55 с.

УДК: 316.62 : 355.58

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ» З ТОЧКИ ЗОРУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Гудовсек Сергій, здобувач ОС «магістр»
спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Павелків Роман, доктор психологічних наук, професор

Постановка проблеми. Сучасний світ із кожним роком стає все більш складним та непередбачуваним. Українське суспільство другий рік живе в стані масштабної воєнної агресії, інформаційній війні, у глобальній екологічній кризі; четвертий рік в стані пандемії Covid-19. Тому проблема безпеки людини – одна з актуальних проблем сучасного українського суспільства.

Безпека – це стан стійкого існування (розвитку) об'єкта, при якому вірогідність небажаної зміни яких-небудь параметрів (характеристик) його життєдіяльності (функціонування) невелика, а також існує висока імовірність розвитку, вдосконалення об'єкта та довкілля [7, с. 11].

Безпека – стан діяльності, при якому з певною ймовірністю виключеним є вплив або наявність для людини, суспільства і природи надмірної небезпеки [9, с. 90]. Рівень безпеки та можливість захисту людини залежить від багатьох чинників, серед яких можна виділити два основні: 1) властивості людини та її здатність чинити опір небезпечним явищам та факторам; 2) наявність додаткових штучних елементів захисту, які компенсують недостатність попереднього чинника [2, с. 28]. Отже, науковці надають великого значення діяльній основі людини.

З уваги на глобальні трансформації та нестабільність українського суспільства безпека посідає особливе місце в структурі суспільних цінностей, саме через безпеку реалізуються всі інші людські можливості: на життя, на свободу, на самореалізацію.

Безпеку розкривають як положення, при якому не загрожує небезпека кому-небудь, чому-небудь. Як бачимо, категорія «безпека» визначається через відсутність небезпеки. Слід відзначити, що в більшості джерел поняття «небезпека» розглядається як негативний вплив на людину або будь-яку систему.

Безпека – це мета, а безпека життєдіяльності – засоби, шляхи, методи її досягнення.

В свою чергу, безпека життєдіяльності передбачає не лише фізичний захист кожної людини («безпека людини») чи завдання виживання і безпеки людства («людська / глобальна безпека»), а більшою мірою реалізацію здатності кожної людини до повноцінного життя та гарантування відповідних умов для цього з боку самої людини, громадських організацій, суспільства, а також – держави, міжнародного співтовариства, міжнародних організацій тощо [1].

У психолого-педагогічній науці проблема убезпечення життєдіяльності досліджувалася в різних напрямках. Так, В. Василенко, вивчив сутність здорового способу життя [3]. Теоретико-методичні основи забезпечення навчального процесу з безпеки життєдіяльності людини у педагогічних закладах вищої освіти досліджували О. Буров, В. Заплатинський, І. Іванова, В. Кузнецов, В. Мухін, Л. Сидорчук, С. Шкрєбень. Дослідження вчених переконливо свідчать про важливість поставленого питання для сучасного етапу розвитку сучасної науки, зумовленого потребами особи і суспільства [8].

Аналіз зазначених праць свідчить, що, незважаючи на широке опрацювання вченими окремих психологічних аспектів безпеки особистості та формування змісту безпеки життєдіяльності, досі не розкрито сутність формування основ змісту безпеки життєдіяльності у процесі підготовки здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – розкрити сутність поняття «безпека життєдіяльності» з психологічного аспекту.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Психологічний аспект безпеки життєдіяльності характеризує стан захищеності психіки людини від негативних чинників навколишнього середовища. Проблема гарантування психологічної безпеки особистості у процесі життєдіяльності пов'язана з вивченням закономірностей адекватного відображення небезпеки у свідомості та конструктивної регуляції поведінки з метою збереження життя та здоров'я людини або групи людей.

Проведений аналіз наукової джерел засвідчив, що деякі автори формулюють поняття «небезпеки» через визначення «безпеки», інші характеризують небезпеку як приховану властивість будь-якої системи або її складників, яка може порушувати безпеку системи, загрозувати її стабільності й функціонуванню, а можливо й її оточенню.

Поділяємо і погоджуємося з більш повним, на нашу думку, визначенням В. Заплатинського: небезпека – це «суб'єктивне поняття, котре означає можливість виникнення обставин, за яких матерія, поле, інформація, енергія або їх поєднання можуть так вплинути на складну систему, що це призведе до наслідків, які сприймаються або оцінюються зацікавленим суб'єктом (на рівні мислення, відчуття або інстинктів) на певному етапі розвитку сприймаючого суб'єкта як негативні до моменту реалізації небезпеки або після настання негативних наслідків» [5, с. 104].

На даний момент існує часткова класифікація, згідно якої небезпеки можуть бути класифіковані:

- за походженням (природні, техногенні, антропогенні, екологічні, змішані);
- за часом дії (імпульсивні, кумулятивні),
- за локалізацією (літосферні, гідросферні атмосферні, космічні);
- за наслідками (втома, захворювання, травми, аварії, пожежі, смертельні випадки);
- за збитками (соціальні, технічні, екологічні);
- за сферою прояву (побутові, спортивні, дорожньо-транспортні, виробничі, військові);

- за структурою (прості, похідні);
- за характером (активні, пасивні) [10, с. 5-6].

Категорія «життєдіяльність» містить два складники – «життя» і «діяльність». Як зазначають науковці, «життя» виступає особливою вищою формою існування матерії, яка володіє здатністю до розмноження, зростання, розвитку, активної регуляції власного складу та функцій, різних форм руху, можливістю пристосування до середовища та наявністю обміну речовин і реакції на подразнення [4, с. 16-17]. Діяльність – це специфічна форма активного відношення людини до середовища існування, зміст якого становить його доцільну зміну й перетворення у власних інтересах.

Поняття «життєдіяльність» можна визначити як складний біологічний процес збалансованого існування й дій людини в життєвому середовищі з метою самореалізації власних інтересів, життєвих потреб і можливостей.

Таким чином, безпека життєдіяльності – це життєнеобхідний стан людини, суспільства, людства в цілому без впливу або наявності надмірної небезпеки на них, що забезпечує не тільки повноцінне життя для реалізації можливостей і задоволення потреб, а й дає надію на сталий розвиток у майбутньому.

Безпека життєдіяльності особи є цілісною концепцією, що розглядає загрози особі та можливості їх успішного подолання у різних сферах людського життя. Задля ефективнішого аналізу виокремлюють та класифікують елементи безпеки особи та види.

У доповіді «Програми ООН з розвитку» (1994) було виокремлено сім елементів безпеки життєдіяльності особи:

- економічна безпека (гарантування матеріальних умов розвитку особи);
- продовольча безпека (достатня кількість харчів);
- медична безпека (рівний і вільний доступ до якісної охорони здоров'я);
- екологічна безпека (відсутність шкідливих екологічних чинників);
- безпека людини (захист від таких загроз, як тортури, війни, кримінальні загрози, поширення наркотиків тощо);
- безпека співтовариств (збереження традиційних культур та етнічних груп);
- політична безпека (достатні політичні права і відсутність політичного гноблення).

Крім вище визначених елементів безпеки сучасні психологи виділяють психологічну безпеку, яку класифікують за:

- охопленням людей (психологічна безпека об'єднань людей, груп людей, окремих людей);
- віком (психологічна безпека дітей, юнаків, дорослих людей, людей похилого віку);
- видами діяльності (психологічна безпека працівників освіти, науковців, робітників, підприємців, селян та ін.);
- умовами діяльності ((психологічна безпека військовослужбовців під час повсякденної життєдіяльності, під час виконання службово-бойових завдань в особливих (екстремальних) умовах та ін.)). [6, с. 199]

Особиста психологічна безпека характеризується своїми закономірностями, стратегіями, принципами, засобами і методами організації. На думку В. Шиян, безпеку особи визначають три чинники: людський чинник; чинник середовища; чинник захищеності [11, с. 37]. Особиста психологічна безпека суб'єкта є психологічним феноменом, що актуалізується в екстремальних ситуаціях і має концептуально-процесуальне оформлення.

Висновки. Отже, існує специфічна система безпеки життєдіяльності, тобто функціональна система, що відображає процеси взаємодії елементів, які прагнуть до впорядкованості, структуризації, загальної цілісності та формується адекватна цим процесам загальна теорія безпеки особи як сукупність основних понять, теоретичних підходів, концепцій розроблення безпеки особи і її реалізації.

Список використаних джерел

1. Абракітов В. Е. Безпека життєдіяльності, екологія та охорона праці: енцикл. слов. Х.: ХНАМГ, 2012. 396 с.
2. Березуцький В.В. Безпека людини. Безпека життєдіяльності особистості – підґрунтя сталого розвитку суспільства: Тези доп. на Всеукр. наук.-метод. конф. з міжнар. участю. Миколаїв: НУК, 2009. С. 28–3.
3. Василенко В. А. Європейська освіта про здоровий спосіб життя. *Етапи великого шляху Відродження*. 2000. №3. С. 7 – 10.
4. Желібо Е.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. / за ред. Є.П. Желібо. К.: Каравела, 2009. 344 с.
5. Заплатинський В.М. Обґрунтування загального поняття «небезпека». *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький університет імені Григорія Сковороди»*: зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 27. С. 99–106.
6. Іллюк О.О. Людський фактор військових формувань: зміст оцінювання та прогнозування : монографія. Х. : Акад. ВВ МВС України, 2012. 252 с.
7. Ковжога С. О., Малько О. Д., Полежаєв А. М. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. Х.: Право, 2012. 220 с.
8. Концепція освіти з напрямку «Безпека життя і діяльності людини» / Кузнецов В.О., Мухін В.В., Буров О.Ю., Сидорчук Л.А., Заплатинський В.М., Шкребець С.А. *Інформаційний вісник Вища освіта*. 2001, № 6. С. 6–18.
9. Михайлюк В.О. Ідентифікація поняття «культура безпеки життєдіяльності». Безпека життєдіяльності особистості – підґрунтя сталого розвитку суспільства: Тези доп. на Всеукр. наук.-метод. конф. з міжнар. участю. Миколаїв: НУК, 2009. С. 89–91.

УДК 159.922.7:159.942 - 053.5

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ЕМПАТІЇ В КОНТЕКСТІ МОРАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Дем'янюк Вікторія, здобувачка ОС «магістр»
спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Кулакова Л. М., кандидат психол. наук, доцент

Постановка проблеми. У сучасній психології та педагогіці проблема емоційного розвитку дітей визнана однією із пріоритетних. Насамперед це пов'язано з багатозначністю терміну «емоційний розвиток» у різних науково-теоретичних підходах і окремих концепціях. Інтегруючи положення досліджень емоційної сфери дитини, слід розуміти емоційний розвиток як комплексний закономірний процес ускладнення та збагачення емоційної сфери в контексті загальної соціалізації дитини.

Наше суспільство відчуває гостру потребу в людях, здатних поділитися з оточуючими своїм духовним багатством не на словах, а у вчинках проявити свою душевну щедрість. Окрім того, в сучасних умовах державотворення складність соціально-економічної ситуації впливає на становлення особистості людини, викликає великі зміни в потребах та мотивах поведінки, моральній сфері в цілому. Тому психологічне вивчення моральних якостей та рівня емпатійності учнів як передумови підвищення ефективності виховної роботи в цьому напрямку є актуальним та необхідним.

Мета статті - вивчення психологічних особливостей формування емпатії у дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Без відносно чіткої теорії емпатії складно розвивати теорії особистості, міжособистісних стосунків, зрозуміти сутність людини як суспільної істоти, суб'єкта, який самодетермінується, та трансцендентальної індивідуальності. Концептуалізація емпатії допоможе у вирішенні основного завдання психології, яке полягає, на думку сучасних психологів, не стільки в описі суб'єктивної реальності внутрішнього світу людини, скільки в дослідженні і розумінні зв'язків між цим її світом та зовнішнім світом існування особистості, що утворюють у сукупності її цілісний життєвий світ. Розгляд емпатії

як специфічної форми відображення об'єктивної реальності, однією з форм якої є внутрішній світ іншої людини, та системне її вивчення на основі комплексного поєднання принципів пояснювальної (природничої) та описової (гуманітарної) психології дасть можливість визначити природу, генезис емпатії, її роль в осягненні людиною своєї родової сутності та допоможе створити цілісну завершену концепцію емпатії [3].

Термін «емпатія» має грецьке походження і означає «em» – спрямований в середину та «pathos» – глибоке, сильне почуття, близьке до страждання. Наукове поняття «емпатія» увійшло в психологію на початку нашого століття, однак історія вивчення цього питання розпочалася набагато раніше. Термін «емпатія» був введений психологом Тітченером для позначення внутрішньої активності, результатом якої є інтуїтивне розуміння ситуації іншої людини. Науковець інтегрував філософські ідеї про симпатію та теорію вчування Кліффорда і Ліпса. У сучасній психології це поняття інтерпретується як «здатність індивіда емоційно реагувати на переживання інших людей, розуміти їх стан, відчуття і думки» [7].

Моральна поведінка дошкільників, як правило, ситуативна, є результатом наслідування дорослих, виконання їхніх вимог, засобом соціальної адаптації в грі. Повною мірою вона не усвідомлюється і не осмислюється дітьми у зв'язку з нерозвиненістю їх пізнавальної сфери (заглибленість сприймання в ситуацію, відсутність понятійного мислення його егоцентричність тощо) та недосконалістю їхнього соціального досвіду. У молодшому шкільному віці кардинально змінюється соціальна ситуація розвитку, яка визначається навчанням у школі. Оскільки навчальна діяльність є провідною у цьому віці традиційно вважається, що вона «... з першим кроком до школи опосередковує систему його (молодшого школяра) стосунків з навколишнім світом» [6, с. 169]. Основним фактором розвитку особистості школяра у цьому віці є ставлення дорослих до його успішності, дисциплінованості, старанності [6].

Нехтування розвитком моральної свідомості у молодшому шкільному віці призводить до того, що при переході до підліткового періоду, який вважається найважливішим для розвитку самосвідомості, моральних переконань, надбання соціального досвіду в спілкуванні з однолітками, ми спостерігаємо переважання егоцентричних тенденцій у спілкуванні, поширеність девіантної і делінквентної поведінки, аномалій особистості [4]. З метою профілактики прагматичного, егоїстичного, агресивного ставлення підростаючого покоління до однолітків і дорослих, необхідно на кожному етапі онтогенезу і, зокрема, в молодшому шкільному віці звертати увагу не лише на формування когнітивної сфери дітей, а систематично займатися розвитком їх емоційної сфери, емпатійних установок, моральної свідомості.

Проаналізуємо психічні та особистісні новоутворення цього вікового періоду в аспекті їх сприяння розвитку механізмів емпатії, які зумовлюють її вищі форми. На початку молодшого шкільного віку внаслідок розвитку інтелектуальної сфери дитина навчається диференціювати уявний, фантастичний і реальний світи. У 7-8 років майже зникає егоцентризм дитячої психіки. Спрямованість молодшого школяра на навколишній світ сприяє розвитку в нього децентраційних процесів – вміння враховувати погляди інших людей, а також соціальної рефлексії – дивитися на себе збоку. У молодшого школяра розвивається й особистісна рефлексія. Він здатен осмислювати свої вчинки, співвідносити свою поведінку з її наслідками для інших [6].

Зі вступом дитини до школи певного рівня розвитку набуває її самосвідомість. Учень починає визначатися як суб'єкт навчальної діяльності, у нього формується «Я-образ» – результат усвідомлення внутрішньої суті людини, що дає змогу відрізнити себе від інших людей не лише за зовнішніми ознаками (поведінкою) як у дошкільному віці, а і за внутрішніми (мотивами поведінки, рисами характеру). Молодший школяр оволодіває навичками орієнтації в своєму внутрішньому світі. У нього на основі оцінок і характеристик дорослих, перш за все, формується образ «Я-учень» – дисциплінований, успішний, старанний, чи не зовсім такий. Розвиток довільності психічних процесів, зокрема рефлексивних і децентраційних у молодших школярів на фоні їх високої емоційності дозволяють вважати цей віковий період сензитивним для розвитку емпатії і, перш за все,

усвідомленої дієвої емпатії. Підтвердимо наше припущення більш глибоким аналізом особливостей психічного та особистісного розвитку в молодшому шкільному віці.

Протягом молодшого шкільного віку розвиваються не лише психологічні новоутворення, які безпосередньо пов'язані з навчальною діяльністю (довільність психічних процесів, внутрішній план дій, уміння організувати навчальну діяльність) [6], а й такі, що зумовлені соціальною взаємодією – рефлексивні процеси, внутрішня позиція [5; 6], в яких відображається новий рівень самосвідомості дітей. Здатність будувати власну поведінку відповідно до зразків, а також формування власних очікувань щодо поведінки інших людей зумовлюють сензитивність дітей цього віку до виховання у них емпатійних здатностей. Цьому сприяє низка змін у психічному й особистісному розвитку школяра, вікові новоутворення, що з'явилися у нього. Таких новоутворень декілька, і всі вони обумовлені якісною своєрідністю соціальної позиції молодшого школяра як учня, провідною діяльністю якого є цілеспрямована і колективно організована (у групі дітей) діяльність з навчання. Унаслідок цього, по-перше, у дитини розвивається нове пізнавальне ставлення до дійсності, що готує перехід у подальшому до більш складних «теоретичних» форм мислення. Внутрішня активність починає диференціюватися на спеціалізовані підпроцеси, такі, зокрема, як цілепокладання, планування, прогнозування. З'являється антиципація не лише як внутрішня діяльність, що регулює зовнішню, а й антиципація, яка регулює внутрішню, мислительну діяльність [1].

По-друге, у дітей формується новий рівень афективнопотребової сфери, завдяки чому вони вже діють не безпосередньо, а довільно, керуючись при цьому свідомо поставленими цілями і моральними почуттями, соціальними схемами дій [2]. На початкових етапах становлення внутрішнього життя у дитини розвивається здатність до самостійного планування майбутніх дій, згодом – самоаналіз і оцінка власної поведінки і на завершення – елементи особистісної та моральної рефлексії [2; 5].

По-третє, в молодшому шкільному віці (особливо в 9-10 років) інтенсивно йде процес розвитку суспільної спрямованості учнів, що істотно розширює соціальні контури усвідомлюваної ними життєвої реальності і також готує значущі зміни в їхній самосвідомості. Упродовж третього-четвертого класів починає різко зростати потреба у визнанні і схваленні з боку однолітків. Залежність від ставлення, оцінки дорослих замінюється залежністю від думки однолітків [6]. В учнів молодшого шкільного віку значно розширюється сфера соціальних контактів, що неминуче впливає на їх первинну «Я-концепцію» [6].

По-четверте, дослідження розвитку моральної свідомості та самосвідомості в молодшому шкільному віці, яке провів український психолог Р. В. Павелків, виявило, що вони починають функціонувати як цілісний конструкт, у якому когнітивно-ціннісні структури доповнюються емоційними елементами, що виявляється у здатності дітей проникати в емоційні стани учасників морального конфлікту, простежувати динаміку змін у настроях людей, прогнозувати її вплив на систему стосунків, включаючи чуттєві підстави в оцінку подій, позначати свої реальні чи можливі переживання [5, с. 31]. Автор вважає, що молодший шкільний вік є сензитивним періодом для розвитку моральних свідомості та самосвідомості.

По-п'яте у молодшому шкільному віці великий крок у своєму розвитку робить антиципування [1]. Таким чином, завдяки змінам в когнітивній сфері молодших школярів стають якісно вищими їх самосвідомість, соціальна компетентність, соціальне пізнання. Як було зазначено вище у них починають розвиватися особистісна й моральна рефлексія, децентраційні й антиципаційні процеси, які забезпечують розгортання вищих форм емпатії.

Розвитку саме гуманістично спрямованих форм емпатії в цьому віці сприяє і інтеграція первинних уявлень про екзистенційні категорії в моральній свідомості молодших школярів до усвідомлення людського життя як найвищої цінності [5].

Висновки. Отож, проблема особливостей формування емпатії у дітей молодшого шкільного віку є досить актуальною та недостатньо вивченою. Молодший шкільний вік є

найбільш сприятливим для розвитку вищих форм емпатії, що проявляються в усвідомлених дієвих емпатійних ставленнях.

За допомогою емпатії дитина долучається до світу переживань інших людей, у неї формується уявлення про цінність іншої людини, розвивається і закріплюється потреба в емоційному благополуччі інших людей. У міру психічного розвитку дитини і структурування її особистості емпатія стає джерелом сприятливого морального розвитку. Узагальнюючи результати наукових досліджень та власних емпіричних даних ми можемо стверджувати, що у молодшому шкільному віці розвиток емпатії пов'язаний з власним емоційним досвідом та зовнішнім контролем. В основі розуміння емоцій інших людей лежить рефлексія власних емоцій. Тому розвиток емпатії здійснюється через емоційне самоусвідомлення молодших школярів; молодший шкільний вік є сензитивним періодом для розвитку емоційного інтелекту; емпатія є основним психологічним механізмом розвитку міжособистісного емоційного інтелекту, який забезпечує успішність спілкування і соціальної взаємодії. Потребують подальшої розробки психолого-педагогічні технології розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у процесі навчальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Батраченко І. Г. Психологія розвитку антиципації людини. Дніпропетровськ : Вид-во ДДУ, 1996. 204 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2-х кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. 278 с.
3. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
4. Мізерна О. О. Подолання агресивних проявів підлітків як умова підвищення ефективності педагогічної взаємодії. *Наука і освіта*. 2008. № 3. С. 191-195.
5. Павелків Р. В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості в молодшому шкільному віці : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2005. 40 с.
6. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
7. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав. 2006. 424 с.

УДК [159.9-051:373]:355.422

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПСИХОЛОГА У ШКОЛІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Дивульська Катерина, здобувачка ОС «магістр»
спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія), 1 курс, РДГУ
Юрчук Олена, здобувачка ступеня PhD

Постановка проблеми. Війна стала величезною бідой українського народу, вимагаючи від людини стійкості, витривалості та компетентності, відповідальності, готовності до самостійного вирішення проблем, все це стає підґрунтям для безкінечного розвитку стресів, від яких особливо страждає молоде покоління українців.

Оновлений зміст освіти, базується на її гуманізації, через це роль шкільного психолога стала є невід'ємною її складовою. Тобто, результати дослідження розширюють наукові уявлення про становлення професійної компетентності практичних психологів у школі та готує їх до роботи в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – полягає в теоретичному дослідженні особливостей роботи психолога у школі в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Динамічні кардинальні зміни в системі освіти України, новий виток яких розпочався із-за війни, зумовлені утвердженням демократичних процесів, загальними реформами в суспільстві, а особливо в освітній сфері.

В основі цих змін – оновлений зміст освіти, що базується на формуванні компетентностей, необхідних для успішної самореалізації особистості, орієнтація на потреби дитини в освітньому процесі, дитино центризм та роль сім'ї у вихованні стають основою для формування нормотипової «Я» концепції, рухатись у цьому напрямку не можливо без роботи з психологом у школі.

Педагогіка партнерства між педагогічним колективом, дітьми, батьками та психологом є ключовим компонентом Концепції Нової української школи. Організацію освітньої діяльності на засадах партнерства визнано умовою і критерієм оцінки ефективності ланки системи безперервної освіти в Україні. Єдність виховних впливів сім'ї і школи постає одним із її основних принципів [1, с. 9].

Основним завданням шкільного психолога є діагностична та корекційна робота. В обов'язки психолога входить складання психологічного профілю дитини, який розкриває його розвиток і психологічне здоров'я. Визначення психологічного клімату в сім'ї, інтересів дитини також входить до сфери діяльності шкільного психолога.

Загальні функціональні обов'язки практичного психолога у школі визначені посадовою інструкцією та кваліфікаційними обов'язками для цього фахівця. Психолог освітнього закладу, працює за стандартним робочим завантаженням – 40 годин на робочий п'ятиденний тиждень, з яких 20 годин відводиться на практичну роботу (індивідуальна і групова діагностика, консультування дітей, педагогів, батьків, корекційно-розвивальна, просвітницька робота тощо), 20 годин – на організаційно-методичну роботу (підготовка до проведення соціально-психологічних заходів (занять, тренінгів, ігрових вправ тощо), обробка результатів досліджень, оформлення висновків, написання характеристик, ведення поточної документації тощо), яка може виконуватись за межами навчального закладу[2].

Зазначена система працювала до війни, і показала свою актуальність у мирний час, але на сьогодні вона стає менш актуальною, бо психологічна травматизація дітей, педагогічного колективу, батьків зросла у декілька раз. А це значить що зросла загрузка на фахівця. На сьогодні у шкільного психолога дещо більше завдань, виконання яких стало все більше перериватися на заспокоєння дітей під час повітряних тривог, зняти напад панічних атак тощо. Плановість роботи на сьогодні майже неможлива.

Ми говоримо, що насамперед це робота з надання екстреної психологічної допомоги: вчителям, дітям, їхнім батькам персоналу. Спрямована на збереження повноцінного життя та здоров'я шляхом засвоєння простих і конкретних правил взаємодії в надзвичайних ситуаціях, методів регуляції стресу, зняття тривоги та напруги, емоційна стабілізація колективу школи.

Тобто, одне із завдань шкільного психолога під час війни, вчасно донести до дітей і персоналу, що стресові стани, які вони переживають – страх, заціпеніння, паніка, тремтіння – це нормальна реакція організму на нестандартні обставини. І завдання людей у свою чергу навчитися допомогти собі самому [4].

Психопрофілактика у військах передбачає унікальну систему заходів, спрямованих на створення оптимальних умов для психічної діяльності, зміцнення нервово-психічного здоров'я та профілактику нервово-психічних захворювань військовослужбовців.

Також, не слід забувати про таку важливу діяльність психолога у школі під час війни, як психологічна підготовка, чи як її ще називають психопрофілактика, вона може запобігти невидимій травматизації дітей чи хоча б зменшити її вплив. Ніхто не знаю що буде завтра і задача психолога підготувати дітей до цього, бо коли вони усвідомлюють, що зможуть собі зарадити, тоді вплив травматичної події є меншим.

Таким чином, під час військового стану психолог в школі обов'язково повинен мати безпосередній контакт з адміністрацією школи та батьками дітей, щоб у будь-який момент він міг інформувати та консультувати їх з питань, що входять до його компетенції.

Висновки. З огляду на викладене, можна впевнено стверджувати, що війна добавила роботи шкільним психологам, так як травмованих дітей та дорослих стало майже 100%, на сьогодні кожен українець живе в перманентному стресі. Особливістю діяльності психологів у військовий час є робота з наданням екстреної психологічної допомоги, та обов'язковість

навчання людей (колектив, дітей, батьків) навичок надання оперативної первинної психологічної допомоги.

Список використаних джерел

1. Балл Г. О. Аналіз поведінки у складних соціальних ситуаціях як сфера застосування теоретичних положень філософії // *Педагогіка і психологія*. 3. 2016. С. 9-15.
2. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти URL: <http://mon.gov.ua/ua/often-requested/statestandards/>
3. Засекіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування : навч. посіб. / Лариса Володимирівна Засекіна, Тетяна Володимирівна Пастрик. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 184 с.
4. Збірник нормативно-правових документів психологічної служби та ПМПКсистеми освіти України / Упоряд. В. Г. Панок, І.І. Цушко, А. Г. Обухівська. К.: Шкільний світ, 2008. 256 с.
5. Кабінет Міністрів України. 2022, 17 березня. Про утворення Координаційного штабу з питань захисту прав дитини в умовах воєнного стану URL: <https://bit.ly/3L8lq7o>

УДК 159.922.7:314.151.3-054.73

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Єфімова Марина, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Кулаков Р.С., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Понад 14-ть мільйонів українців через повномасштабне вторгнення росії були змушені покинути свої домівки та виїхати в інші регіони країни або ж за її межі. За даними Мінреінтеграції в Україні офіційно зареєстровано 4 867 106 внутрішньо-переміщених осіб (ВПО). За міжнародними оцінками кількість внутрішніх переселенців перевищує 7 мільйонів громадян. Рівненщина прийняла понад 60 тисяч вимушених переселенців.

Внутрішньо переміщеною особою вважається громадянин України, який постійно проживає на території країни і був змушений або ж добровільно покинув своє місце проживання, для того, щоб уникнути негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсякденних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [1].

На жаль, під час переселення найбільше страждають діти, оскільки отримують психологічну травму, ядром якої є тяжкий травматичний досвід, переживання якого ускладнюється необхідністю адаптуватися у новому середовищі.

Діти-переселенці переживають травматичні і стресові чинники значно частіше, оскільки є вразливішими та чутливішими до впливу несприятливих чинників оточуючого середовища, аніж дорослі. Ці чинники впливають на дитину в період її розвитку, тим самим порушуючи нормальні процеси формування і становлення особистості. Пережитий травматичний досвід впливає на когнітивні процеси, особливості поведінки, міжособистісні відносини, самооцінку і, в цілому на світогляд.

Мета дослідження – проаналізувати психологічні особливості дітей вимушених переселенців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вітчизняні і зарубіжні вчені (М. Мюллер, Д. Вестбрук, Н. Сарджвеладзе, G. Butler, M. Fennell & A. Hackmann) досліджуючи проблему внутрішньо переміщених осіб, констатують наявність у останніх травматичних переживань, стресових розладів та емоційного неблагополуччя.

Наші спостереження доводять, що батьки дітей-переселенців виявляють до них надмірну увагу та турботу, тривожність та жалібність. Як наслідок, це призводить до формування у дитини образу жертви, який впливає на формування життєвих цілей в майбутньому, а також може проявлятися у різних поведінкових особливостях дитини, її

почуттях, які важливо відслідковувати та адекватно допомогти пережити, проявити й пропрацювати їх.

Зокрема, Л.Мельник [3] характеризує поведінкові прояви дітей, які пережили травматичний досвід. Так, діти дошкільного віку мають розпливчасті й соматичні реакції на травматичні події. Часто у них виникає помилкова думка, що все, що відбувається – це їхня провина, що призводить до так званого «магічного мислення» і формування почуття власної провини. З'являються проблеми зі сном, з'являються нічні кошмари, виникати хвилювання та занепокоєння, які проявляються у постійній потребі дорослого (дитина боїться залишитися одна в кімнаті, засинати без дорослого постійно потребує уваги).

Діти молодшого шкільного віку після травми більше бояться, соромляться і проявляють підвищену тривожність. Може виникнути регресивна поведінка (повернення до попередніх стадій розвитку), що включає енурез, смоктання пальця, дитячий лепет, бажання тримати постійно поряд із собою іграшку. У дітей цього віку може розвиватися втрата апетиту, скарги на болі в животі, головні болі, запаморочення. Також поширені проблеми з навчанням.

Підлітки зазвичай тримають почуття в собі, роблячи вигляд, що «все нормально» і що може призвести до депресивних станів. Діти можуть намагатися менше часу проводити з сім'єю, а більше часу з іншими людьми, намагаючись бути активними і таким чином управляти своїми страхами. Для таких дітей існує ризик бути включеними в різні угруповання, в тому числі воєнізовані угруповання.

До основних проблем, які спостерігаються у дітей-переселенців, вчені відносять:

- 1) порушення когнітивних процесів (погіршення пам'яті, труднощі концентрації уваги, розлади мислення);
- 2) невротичні реакції (стресове виснаження, фобічні реакції, порушення сну й апетиту);
- 3) функціональні розлади (регрес поведінки та психосоматичні розлади);
- 4) емоційні та поведінкові порушення (реакції протесту, підвищена плаксивість та капризність, часті зміни настрою);
- 5) проблеми, пов'язані зі спілкуванням (несформованість адекватних соціально-комунікативних навичок, страх і недовіра або агресія і дратівливість стосовно оточення, можлива надмірна залежність від думок довколишніх);
- 6) порушення стосунків у сім'ї, коли зміна соціальної ситуації та обов'язків у сім'ї часто змушує дітей і підлітків «включатися» в дорослі проблеми (до них вони можуть бути не готові) [4].

Сьогодні психологічну допомогу переселенцям у місцях компактного їх проживання надають волонтери на рівні індивідуальних консультацій або ж групових, здебільшого арт-терапевтичних, занять. В Україні в усіх містах і районах працюють такі Центри психологічної допомоги переселенцям і мережі волонтерських об'єднань:

- Методичний реабілітаційний центр ІСПП НАПН України, ГО «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравматичних подій»;
- Кризовий центр медико-психологічної допомоги Інституту психології ім. Г. С. Костюка;
- Благодійний фонд «Рокада» (УВКБ ООН);
- Благодійна організація «UA Mental Help»;
- Благодійний фонд «Сильні»;
- «Розкажи мені». Інтернет-платформа для психологічних консультацій, яку розробила науково-дослідна компанія Інститут когнітивного моделювання.
- «Поруч». Онлайн- та офлайн-групи психологічної підтримки для підлітків і їхніх батьків. Ініціативу запустили МОН, ЮНІСЕФ, Український інститут когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер».
- «Терло». Застосунок для добору психолога та консультування в онлайн-форматі.
- «Open Doors». Центр психологічного консультування та терапії надає онлайн-сесії першої психологічної допомоги.

- «Telehelp Україна» Це платформа, на якій українці в Україні та Польщі отримують безоплатні дистанційні медичні консультації та допомогу від психологів. Ініціативу запустила команда студентів Стенфордського університету.

- Хаб стійкості. Платформа психологічної підтримки в кризовий час від центру психічного здоров'я «Брейнкульт» і ГО «Фундація Суспільність»;

- «УкрЄдність» — товариство кваліфікованих психологів та психотерапевтів, які об'єдналися, щоб надавати безкоштовну психологічну допомогу українцям;

- «Lifeline Ukraine» — всеукраїнська гаряча лінія, створена насамперед для надання кризової психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей;

- АРТ Центр для дітей і дорослих, які постраждали від війни в Україні.

Шкільні психологи також супроводжують дітей переселенців у межах навчального процесу. Проте, як підкреслюють М. Слюсаревський та Л. Чорна [5, с.78] психологи зосереджують увагу насамперед на суто емоційних проблемах переселенців, а питання їхньої соціальної та політичної ідентичності, аби не зачіпати делікатних, нез'ясованих, дратівливих, а насправді найбільш важливих тем, залишаються поза колом обговорень.

Допомога дітям-переселенцям передбачає:

1. Забезпечення умов для оптимального розвитку (створення безпечної та сприятливої ситуації для розвитку дитини через роботу з усіма членами сім'ї, забезпечення стимулювальних соціальних контактів і можливостей для розкриття її здібностей).

2. Стимулювання розвитку через підтримку дитини (залучення дітей до різних видів діяльності, як ативної виховної так і розвивальної).

3. Усунення перешкод для розвитку дитини (допомога в адаптації до нових соціальних умов) [2].

Висновки. Отже, стресові ситуації можуть викликати у дітей різні поведінкові особливості і почуття, які важливо відслідковувати та адекватно допомогти їй пережити, проявити й пропрацювати їх. Ресурсним середовищем для дитини є її батьки, які можуть допомогти пережити складні моменти і адаптуватися до нових умов.

Список використаних джерел

1. Звіт про ситуацію в Україні № 55. ЮНІСЕФ. 2017. URL: https://www.unicef.org/ukraine/ukr/children_26268.html.
2. Коротюк З. М., Демидась С. Р. Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. Тернопіль, 2018. 14 с.
3. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери /Л. А. Мельник та ін.; за ред. Л. С. Волинець. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита»», 2015. 72 с.
4. Психологічна допомога вимушеним переселенцям. URL: <http://www.aquarun.ru/psih/extrem/default.htm>. – Назва з екрана
5. Слюсаревський М. М., Чорна Л. Г. Психологія політичного конфлікту і міжгрупових відносин у сфері політики. *Проблеми політичної психології*. Вип. 7 (21). Київ, 2021. С.69-86.

УДК 316.614.5:177.6

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ ЛЮБОВІ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

Загородський Даниїл, здобувач ОС «магістр»
спеціальності 053 «Психологія», 2 курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Формування любові має певний процес, що впливає різними психологічними чинниками, таких як емоції, особистісні риси, ставлення до стосунків, на якість взаємодії між подружжям.

Дослідження сімейних стосунків є складним і має багато вимірів, оскільки кожна людина впливає на ці стосунки. На етапі дитинства формується світогляд і правила, які впливають на формування особистості, а у подальшому визначають її сценарій життя. Коли людина утворює родину, вона зіштовхується з впливами двох сімейних систем. Завданням подружжя є зберігати гармонію та благополуччя у своїх стосунках, не допускаючи взаємодії різних систем перешкоджати цьому.

В різних галузях психології було проведено багато досліджень, які спрямовані на те, щоб дізнатися більше про любов як психологічну реальність. Зокрема, класичні психоаналітики, такі як З. Фрейд, К.Г. Юнг, К. Хорні, Е. Фром, досліджували роль несвідомого у формуванні індивідуального досвіду любові. Егопсихологія Е. Еріксона, гуманістична психологія А.Маслоу, К.Роджерса, екзистенційна психологія Р.Мей досліджували роль любові у формуванні самосвідомості та самореалізації.

Побудова благополучної сім'ї є важливою і вимагає значних зусиль. Любов – основний елемент, який формує відносини в сім'ї і дозволяє задовольнити всі потреби у ній. Любов – це самоствердження, доступне кожному, і без неї життя є неповноцінним. Взаємна любов і жертвність між партнерами, що базуються на взаємному розумінні та почутті злагоди, дозволяють створити гармонійну сім'ю, в якій діти можуть народжуватися і виховуватися в любові. Розуміння важливості один одного і здатність до самопожертви – ключові аспекти успішних відносин у шлюбі.

Взаємодія партнерів у подружніх стосунках залежить від багатьох факторів, зокрема від емоційної стабільності та здатності до емоційного регулювання. Розуміння того, на чому базується любов і які психологічні чинники впливають на прояв любові, може допомогти партнерам краще зрозуміти один одного та зберегти міцний зв'язок у шлюбі. Таким чином, емоційна стабільність та розуміння психологічних чинників можуть бути ключовими факторами у побудові здорових та задовільних стосунків у подружній парі.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних чинників, які впливають на прояв любові у подружніх парах та їх взаємозв'язок зі станом взаємин у парі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Що означає «любити» когось і чи завжди ця концепція має одне й те саме значення? Які різні види любові і чим вони відрізняються один від одного? Чому іноді любов триває довго, а іноді вона зникає так само швидко, як і з'являється? Щоб дати відповідь на ці запитання, визнані психологи, такі як Е. Фром, Р. Стернберг, Д. Готтман та інші, досліджували любов у подружніх взаєминах з різних аспектів, створюючи різні теорії та моделі, що допомагають пояснити фактори, які визначають любов у парах.

Любов як емоційний процес характеризується з погляду інтенсивності, тривалості, ступеня усвідомленості, функцій, мотивації та генези. Інтенсивність любові визначається ступенем сильних емоцій, які виникають у процесі стосунків. Тривалість любові може варіюватися від декількох місяців до десятиліть, в залежності від рівня задоволеності та спільності партнерів. Ступінь усвідомленості любові може впливати на стійкість та глибину стосунків.

Функції любові включають прагнення до фізичної та емоційної близькості, підтримку самооцінки, підтримку емоційного розвитку та зростання особистості. Мотивація любові може бути спонукана багатьма факторами, такими як бажання мати дітей, задоволення потреб у партнерів, прагнення до співпраці, спільного життя та т.д. Генеза любові включає формування відносин між людьми, починаючи зі стадії знайомства та привабливості, і до формування більш глибоких почуттів та емоційних зв'язків. Любов може виникати на різних стадіях взаємодії між людьми, включаючи стадію фізичної привабливості, емоційної

близькості, розуміння та співпраці. Різноманітні теорії психології спробують пояснити як люди формують почуття любові, які фактори впливають на розвиток цих почуттів, як любов відображається в поведінці та які наслідки вона може мати для партнерів і відносин загалом.

Класичний психоаналіз З. Фрейда розглядав любов як прояв бажання задовольнити власні потреби та бути близьким з об'єктом пристрасті, що часто пов'язано з певними комплексами і психічними травмами. Соціально-психологічні дослідження розглядали проблему атракції та привабливості, досліджуючи, які фактори впливають на те, що ми вважаємо привабливим в інших людях.

Основні чинники, що впливають на прояв любові у подружніх парах, можна розглянути з кількох перспектив:

- *Емоційна зв'язаність*: любов у подружніх парах часто ґрунтується на емоційній зв'язаності між партнерами. Емоційна зв'язаність може проявлятися через взаємне розуміння, співчуття та підтримку;

- *Фізична привабливість*: фізична привабливість може бути важливим фактором в процесі формування стосунків у подружніх парах. Привабливість партнера може вплинути на бажання людини бути з ним, а також на рівень задоволення від стосунків;

- *Сексуальна взаємодія*: сексуальна взаємодія може впливати на ступінь прояву любові у подружніх парах. Секс може бути способом вираження емоційної та фізичної прив'язаності до партнера, а також джерелом задоволення та близькості;

- *Спільні цінності та інтереси*: спільні цінності та інтереси можуть впливати на те, як пара взаємодіє та сприймає один одного. Партнери, які мають спільні цінності та інтереси, можуть бути більш задоволені від стосунків та взаємодіяти більш ефективно;

- *Взаємне довір'я*: довіра є ключовим чинником у будь-якому відношенні. Взаємне довір'я може впливати на ступінь прояву любові, а також на рівень задоволення від стосунків.

Відомий американський психолог Sternberg Robert J. у своїй книзі «Теорія любові» (The Triangular Theory of Love), визначив три складові любові:

- *Страсть*, емоційний компонент, який відображає прагнення до інтимності та фізичної близькості з іншою людиною. Цей аспект характеризується сильними емоціями, наприклад, сексуальними почуттями, атракцією та бажанням бути поруч з людиною;

- *Близькість*, відображає емоційну прив'язаність до іншої людини. Це включає в себе елементи, такі як емпатія, довіра та розуміння. Цей аспект характеризується бажанням ділитися своїми думками та почуттями з іншою людиною;

- *Зобов'язання та відповідальність* за збереження відносин з іншою людиною. Цей аспект включає в себе елементи, такі як відданість, довіра та здатність до компромісів. Цей аспект характеризується бажанням зберігати відносини та робити компроміси у випадку конфліктних ситуацій [3].

Р. Стернберг розглядав ці складові як структурні елементи любові, які можуть відображатися в різних комбінаціях у різних парах. Наприклад, якщо відносини будуються на основі страсті та близькості, а зобов'язання відсутні, це може призвести до відносин, які зазвичай характеризуються як «спонтанні».

Е. Фром виділяє такі види любові:

- *нееротичну любов*: любов між чоловіком і жінкою;

- *братську любов*, що виступає як ідеал стосунків між людьми, стосунків, ґрунтованих на повазі, рівноправ'ї й співпраці;

- *материнську любов*, пронизану турботою та відповідальністю. Це любов - безумовна, ірраціональна, любов до слабкого, де переважає прагнення віддати;

- *любов до себе*, як дієвий доказ буття й продуктивності свого існування. Відсутність любові до себе не дає змогу людині будувати стосунки любові з іншими людьми, оскільки не здатний любити себе, не може дати любові й другому;

- *любов до Бога*, що втілює в собі життя в усіх формах її прояву [1].

На думку Е. Еріксона, любов - це інтенсивне, сердешне й відносно стійке відчуття суб'єкта, обумовлене сексуальними потребами, виражається в соціально сформованому прагненні бути з максимальною повнотою представленим у життєдіяльності іншого так, щоб викликати в нього потребу відповідного відчуття тієї ж інтенсивності, та передбачає високий ступінь емоційно позитивного ставлення, що виділяє об'єкт серед інших і поміщає його в центр життєвих потреб й інтересів суб'єкта (любов до батьківщини, до матері, до дітей, музики тощо) [2].

Любов є важливою потребою людини, яка може значно впливати на взаємини в подружніх парах. Психологічні фактори, які впливають на любов у подружніх парах, можуть мати важливе значення для якості їх міжособистісних відносин, стабільності та задоволення партнерами один одним. Розуміння цих факторів може допомогти подружнім парам зміцнювати свої відносини та підтримувати їх належним чином.

Вивчення літератури та результатів попередніх досліджень дозволяє виділити певні психологічні чинники, які впливають на взаємини у подружніх парах. Основні з них - емоційна стабільність та здатність керувати своїми емоціями, взаємна підтримка та співчуття, рівень задоволеності відносинами та комунікацією, довіра та відкритість у взаєминах, спільні інтереси та цінності. Ці чинники визначають, як люди взаємодіють та сприймають один одного, що дуже важливо у подружніх стосунках.

Результати досліджень показують, що недостатня комунікація та взаєморозуміння можуть призвести до конфліктів у парі. Крім того, емоційна стійкість та здатність керувати своїми емоціями є важливим фактором, оскільки невирішені емоційні проблеми можуть спричинити конфлікти та розлади у стосунках. Взаємна привабливість також важлива, оскільки віддаленість партнерів може призвести до неприємних наслідків для відносин. Отже, психологічні чинники впливають на взаємини у подружніх парах та визначають їхню якість та стабільність.

Висновки. Отже, для збереження стабільних та задовільних стосунків у подружніх парах необхідно розуміти та керувати психологічними чинниками, що впливають на прояв любові. Навчитися працювати над своїми недоліками та приймати партнера безумовно з усіма його якостями є ключовими для створення міцної та щасливої пари. Проте, багато людей не розуміють повноту шлюбних стосунків та не усвідомлюють, що стосунки потребують постійної роботи та зусиль, які покладаються на обидвох партнерів. Важливо будувати стосунки на правильному фундаменті, щоб забезпечити їх тривалість та щастя.

Список використаних джерел

1. Фромм Е. Мистецтво любити. Київ : Форс, 2021. 224 с.
2. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї :навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
3. Sternberg, Robert J. "Triangulating Love". In Oord, T. J. (ed.). *The Altruism Reader: Selections from Writings on Love, Religion, and Science*. West Conshohocken, PA: Templeton Foundation. 2007p. 332.

УДК 159.922.86 - 056.49

ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Каверіна Богдана, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Созонюк О. С., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Конфлікти відіграють суттєву роль у нашому повсякденному житті. Вони є важливим джерелом розвитку як окремої особистості, посідаючи одне з

визначальних місць серед типів міжособистісної взаємодії, так і соціальної системи в цілому. Особливо актуальною дана проблема є у підлітковому віці, який є складним етапом переходу від дитинства до дорослості, що супроводжується наростанням внутрішніх суперечностей розвитку та напруженості міжособистісної взаємодії з однолітками, дорослими та батьками. Практика показує, що підліткам складно вирішувати виникаючі конфлікти, і у їх конфліктах переважають деструктивні тенденції. Для зниження гостроти подібних явищ та більш продуктивного вирішення міжособистісних конфліктів, необхідне розуміння сутності, змісту конфліктів, їх структури, чинників, що їх викликають, а також знання вікової специфіки конфліктності, що дозволить здійснювати вибір адекватних способів та засобів роботи з ними.

Мета дослідження – охарактеризувати психологічні особливості та детермінанти конфліктної поведінки підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підлітковий період займає важливе місце у процесі формування особистості. Підліток інтенсивно росте, збільшується маса його тіла, інтенсивно росте скелет (швидше, ніж м'язи), розвивається серцево-судинна система, відбувається статеве дозрівання. Протягом періоду перебудови організму підлітка можуть виникнути відчуття тривоги, підвищена збудливість, депресія. Це складний перехідний етап зі світу дитинства у світ дорослих, коли усі сфери життєдіяльності підлітка зазнають трансформацій: змінюється і розвивається особистість дитини, ієрархія її цінностей, мотивів, змінюється самоусвідомлення себе і ставлення до себе, змінюється провідна діяльність, соціальна ситуація розвитку тощо. Часто підлітковий період проявляється у критичних формах, адже підлітки, намагаючись проявляти риси притаманні дорослим, часто непослідовні в своїх вимогах і поведінці.

Межі підліткового періоду розвитку дещо розмиті. Проблема періодизації підліткового віку пов'язана з розмиванням вікових рамок підліткових періодів і значним подовження усієї підліткової епохи [2]. Більшість авторів використовують таку періодизацію: молодший підліток 10-11 – 12-13 років, другий підлітковий перехідний період 12-13 років, старший підліток 12-13 – 15-16.

Л. С. Виготський підлітковий вік поділяє на дві фази – негативну, що пов'язана із відмиранням попередніх інтересів (звідси її протестний, негативний характер) та з процесами дозрівання, та позитивну (фаза інтересів), яка характеризується появою якісних новоутворень – інтересів, уявлень про себе тощо. Означені фази розвитку підлітка розділяє криза 13 років – криза незалежності, що втілює класичне уявлення про складне протікання підліткового віку і характеризується непокорю, негативізмом, важковиховуваністю, негативним ставленням до вимог та опіки дорослих тощо [5].

Основними протиріччями підліткового віку є:

- перехідний характер між дитинством і дорослістю;
- протиріччя, що виникають між гетерохронно розвиваються психічними процесами і лініями дорослішання (соціальним, інтелектуальним, особистісним, емоційним, фізіологічним);
- протиріччя між нормативністю і активністю;
- одночасність процесів соціалізації та індивідуалізації;
- протиріччя між статевим дозріванням і соціальним заборонаю на сексуальні контакти.

Стан внутрішнього конфлікту нерідко підтримується соціальними і організаційними факторами. У більшості випадків підлітки не можуть впливати на ці фактори, що призводить до конфліктів з оточуючими, які можуть порушувати процес спілкування.

Суть конфліктної поведінки полягає у наявності протилежно налаштованих поглядів та дій опонентів. Спостерігається почерговість взаємних реакцій з метою реалізації власних інтересів кожної із сторін конфлікту, а також обмеження інтересів опонента. Йдеться про видиму соціальну реальність конфлікту.

Стратегія поведінки у конфліктній ситуації означає орієнтацію індивіда стосовно самого конфлікту, атиюд на певні форми поведінки у суперечці. У вітчизняній та зарубіжній соціально-психологічній літературі можна зустріти багато характеристик різноманітних стилів поведінки у конфлікті. Однією з найвідоміших є двомірна модель Томаса-Кілмена, згідно якої у конфліктній ситуації людина може проявляти або кооперацію (увага до людей, що залучені до конфлікту), або ж напористість (зосередження лише на захисті власних інтересів).

Вчені К. Томас і Р. Кілмен визначають такі можливі стилі поведінки у конфліктних ситуаціях [3]:

- 1) співпраця – спільне вироблення рішення, що задовольняє інтереси всіх сторін, що вимагає інтеграції позицій суб'єктів взаємодії;
- 2) компроміс – врегулювання розбіжностей через взаємні поступки;
- 3) уникнення (ігнорування, догляд) - ухилення від конфлікту, прагнення вийти з конфлікту, не вирішуючи його;
- 4) пристосування (відступ) – зниження своїх прагнень і прийняття позиції опонента;
- 5) суперництво (конкуренція) – відкрита боротьба за свої інтереси, жорстке відстоювання своєї позиції.

Які ж особливості конфліктної поведінки підлітків? Які стратегії обирають підлітки у вирішенні конфліктних ситуацій?

Проблемою підліткових конфліктів вивчали та досліджували багато видатних психологів (Л. І. Божович [4], Л. С. Виготський [5]). Серед сучасних вітчизняних дослідників варто відзначити О. М. Чайковську [10], яка вивчала теоретичні питання психологічної сутності, механізмів та детермінант конфліктостійкості особистості підлітка, та Т. А. Яновську [11], котра досліджувала взаємозв'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків.

Більшість вчених вважають, що опанування новими соціальними ролями у підлітковому віці часто супроводжується невизначеністю, непослідовністю, а також конфліктною поведінкою. Тому надзвичайно важливим завданням є недопущення переростання таких суперечностей у конфлікти, адже вони можуть уповільнити або ж дисгармонізувати процес становлення Я-Концепції особистості.

Сучасні підлітки відрізняються від своїх ровесників попередніх поколінь такими соціально-психологічними особливостями, як підвищена конфліктність у міжособистісній атракції як з однолітками, так і з батьками, а також посиленням девіацій у поведінці.

Визначають чотири групи підлітків на основі певного типу поведінки, з урахуванням спрямованості їх особистості [8]:

- до *першої групи* належать підлітки із яскраво вираженим комплексом аморальних, соціально ненормативних та примітивних потреб, деструктивністю міжособистісних відносин, споживацьким ставленням до дійсності. Таким підліткам характерними є байдужість, егоїзм, непривітність. Такі діти є егоцентричними, грубими, цинічними, запальними, забійкуватими. У їх поведінці переважає фізична агресивність;

- *другу групу* підлітків характеризує деформація цінностей та потреб. Незважаючи на те, що такі підлітки мають багато захоплень та інтересів, їм притаманний високий рівень індивідуалізму, прагнення займати привілейоване становище за рахунок приниження слабших. Їх характерна нестриманість, нестійкість настрою, дратівливість та брехливість. Таким підліткам подобаються страждання інших. Фізична агресія проявляється лише ситуативно, переважно до тих, кого вони вважають слабшими;

- до *третьої групи* належать підлітки, яким притаманні внутрішні протиріччя між деструктивними і позитивними потребами, цінностями. Поглядами, бажаннями, потребами. Їм характерна однобічність інтересів, брехливість, примітивність суджень. У таких підлітків відсутні бажання досягти успіху. Вони зазвичай безініціативні та апатичні. У поведінці переважає непряма та вербальна агресія;

- до *четвертої групи* входять підлітки, яким характерна відсутність інтересів та потреби у спілкуванні. Такі підлітки інфантильні, комформні, недовірливі. Вони боягузливі, закомплексовані та мстиві. Їм притаманна вербальна агресія та негативізм.

У підлітковому віці загострюються суперечності психічного розвитку. Як зазначалося нами вище, це детерміновано особливими психо-соціальними змінами, що свідчать про перехід від дитинства до дорослості. Цей процес важкий, адже супроводжується якісними змінами усіх сторін особистості дитини. Це і стає причиною підвищеної конфліктності підлітків. Більшість психологів схильні вважати, що підлітки не уміють конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Окрім вікових особливостей важливу роль відіграють і психологічні особливості особистості, стиль поведінки, рівень виховання, потреби і т.ін. Девіації у поведінці часто спричинені неадекватним розвитком структурних компонентів самосвідомості, особливо її когнітивної та емоційної складових [11, с. 94].

Не менш важливу роль у формуванні конфліктної поведінки відіграють особистісні особливості підлітків. Стан внутрішнього конфлікту часто детермінується соціальними і організаційними факторами. У більшості випадків підлітки не можуть впливати на ці фактори, що призводить до конфліктів з оточуючими, які можуть порушувати процес спілкування.

Часто агресивність у підлітковому віці проявляється як протест проти дорослих, як демонстрація незадоволення власним становищем у соціумі, що і проявляється у конфліктній поведінці. Також варто зауважити, що прояви агресії та конфліктності впливають і тип нервової системи, особливості темпераменту. До прикладу, збудливість та сила емоцій сприяють становленню таких рис як нестриманість, імпульсивність, дратівливість, неконтрольованість. Підліток, якому притаманна така психічна організація, у стресових ситуаціях найчастіше методом позбавлення внутрішнього напруження обирає суперечку, лайку, бійку і т.п. Також агресія може бути спровокована потребою самозахисту, коли дитина не бачить іншого виходу, аніж конфлікт, бійка, погрози тощо.

Зміни у ставленні підлітка до оточуючих і себе призводять до істотних змін у самооцінці. На ці зміни впливають прагнення підлітків розібратися у собі, ускладнення їхніх взаємин з іншими людьми. У деяких підлітків спостерігається вияв неадекватної самооцінки й завищеного рівня вимог, критичне ставлення до слів та вчинків інших. Це ускладнює їхні взаємини з дорослими, що провокує прояви негативізму, грубу та самовпевнену поведінку, конфлікти [7, с. 87].

Звісно, що у кожній окремо взятій ситуації причини конфлікту із дорослими, зокрема із батьками, можуть бути різні. Однак, К. Г. Барсегова означила таку класифікацію причин виникнення конфліктних ситуацій підлітків із дорослими [1, с.118]:

- відсутність у підлітків життєвого досвіду періоду дорослішання, на відміну від дорослих;
- відсутність чітких кроків переходу від дитячої залежності до дорослої незалежності;
- ослаблення влади батьків у перехідному віковому етапі;
- соціально-психологічні відмінності між підлітками та дорослими;
- напруженість у стосунках, що детерміновані соціальними і культурними змінами;
- відсутність чітких правил;
- суперечність між підлітковим прагненням автономії та контролюючими тенденціями у поведінці батьків.

Н. С. Дмитріюк стверджує, що у підлітковому віці міжособистісні конфлікти часто детерміновані психологічною несумісністю індивідів та відсутністю навичок безконфліктної комунікації. Підліток сприймає все, що його оточує, та будує стосунки з іншими через призму власної Я-Концепції. І з огляду на те, що Я-Концепція визначає поведінку підлітка, важливою є проблема формування позитивної Я-Концепції у підлітків [6, с. 324].

Роль конфліктів у становленні особистості у підлітковому віці насправді досить значна. І, як і у будь-якому іншому віковому етапі, виникнення конфліктних ситуацій може мати як позитивні, так і негативні наслідки. О. А. Резнікова та О. В. Солодка вважають, що лише долаючи конфліктну ситуацію та розв'язуючи протиріччя, індивід піднімається на вищий щабель свого особистісного розвитку. У цьому головна перевага конфліктів [9, с. 169].

Висновки. Таким чином, в психологічних дослідженнях, присвячених проблемам підлітків, відзначається перехідний, кризовий характер даного етапу розвитку особистості. Суперечливість позиції підлітка призводить до загострення його конфліктів з оточуючими. Провідними для даного віку є три чинники формування конфліктної поведінки. До них відносяться стиль сімейного виховання, становище в групі однолітків і особистісні особливості підлітка.

Список використаних джерел

1. Апішева А. Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць*. 2012. № 2 (35). С. 117-125.
2. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49-54.
3. Бісембаєва А. К. Основи шкільної медіації : навч. посіб. Казахстан. Костанай : КДПІ, 2017. 152 с. (рос. мовою).
4. Божович Л. І. особистість і її формування у дитячому віці. Санкт-Петербург : Пітер, 2008. 400 с. (рос. мовою).
5. Виготський Л. С. Педологія підлітка. Москва : Педагогіка, 1929-1931. 224 с. (рос. мовою).
6. Дмитріюк Н. С. Я-Концепція як реконструкція прояву конфліктної поведінки підлітка. *Витоки педагогічної майстерності*. 2011. № 7. С. 316-326.
7. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022. № 3. С. 86-92.
8. Особливості конфліктної поведінки в підлітковому віці. URL : <https://vinps.vn.ua/?p=1554> (дата звернення: 15.01.2023).
9. Резнікова О. А., Солодка О. В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 168-172. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/34.pdf
10. Чайковська О. М. Психологія підліткової конфліктності : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. 126 с.
11. Яновська Т. А. Психологічні особливості прояву конфліктної поведінки підлітків із різним рівнем самооцінки. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 3-108.

УДК 159.942 – 057.87

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД КРИЗИ

Климчук Ілона, здобувачка ОС «магістр»
спеціальності 053 «Психологія», І курс, РДГУ

Науковий керівник: Кулакова Л. М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. У сучасній психології проблема емоційної сфери особистості належить до найскладніших та найактуальніших. Сьогодні досліджувана характеристика особистості стає предметом серйозних теоретичних обговорень. Військова агресія та стрімкі, неоднозначні соціально-економічні, політичні перетворення, що відбуваються останнім часом в Україні, зумовлюють зростання вимог до особистості й поведінки студентської молоді. Адже саме цей віковий період характеризується формуванням професійних інтересів,

Випуск 7, 2023. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

цінностей, навичок, і, водночас, різноманітністю емоційних переживань. Емоційна стійкість є одним із найважливіших чинників забезпечення можливості досягнення високих результатів у навчальній, спортивній та професійній сферах. Мова йде не тільки про вміння адаптуватися до складних емоціогенних ситуацій, а, перш за все, про здатність протистояти їх стресогенному характеру з метою ефективного виконання поставленого завдання.

Мета дослідження – проаналізувати психологічні особливості емоційної стійкості студентів у період кризи.

Виклад основного матеріалу. Емоційна стійкість вважається одним із найважливіших чинників життєдіяльності людини, а також детермінантою забезпечення ефективності її професійної або навчальної діяльності. Термін «емоційна стійкість» розглядається на перехресті двох понять психології - «емоції» та «воля». Емоційну стійкість розглядають як прояв волі, підкреслюючи, що вона зумовлює здатність людини регулювати власні емоції і долати стан підвищеного емоційного збудження при виконанні складної діяльності. П. Б. Зільберман визначив емоційну стійкість як інтегральну особливість особистості (психіки), що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних ситуаціях [1].

Емоційну стійкість трактують також як особливість темпераменту людини, що дозволяє їй надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії [5, с. 82]. Емоційну стійкість розглядають і як властивість особистості, детерміновану динамічними і змістовними характеристиками емоційних процесів [6, с. 63].

Феномен емоційної стійкості людини, що включає, зокрема, вміння регулювати власні емоції і адекватно реагувати на емоції інших людей, на сучасному етапі розвитку психологічної науки набуває значущості не тільки як передумови успішності навчальної, професійної та інших видів діяльності людини, але й як важливі чинники та показники суб'єктного розвитку особистості, її психологічного благополуччя та психічного здоров'я.

Проблема емоційної стійкості досліджувалася в трьох напрямках: результативному, органічному, та особистісному (Виготський Л. С., Рубінштейн С. Л., Бучек Л. І.). Результативний забезпечує продуктивність реалізації діяльності стосовно напружених ситуацій. Органічний охоплює область психосоматики та вивчає органічні захворювання емоціогенного характеру. Особистісний зосереджується на впливовості соціально-особистісних наслідків емоцій на соматичну та діяльність, що призводить до нервових зривів і заважає задоволенню основних життєвих потреб. За основу дослідники беруть характеристики самої діяльності: успішність, стабільність, результативність. У зв'язку з цим емоційна стійкість розглядається як властивість особистості, що сприяє успішному здійсненню діяльності в напружених та емоційних ситуаціях [2, с. 122].

Структурний компонент емоційної стійкості діагностується як інтелектуальна лабільність, як включення спеціальних психологічних механізмів. Суть їх у тому, що коли людина опиняється в складній емоціогенній ситуації, однією з перших ланок у психологічних механізмах інтелектуального компонента спрацьовує механізм когнітивної оцінки, на підставі якого здійснюються аналіз інформації й вибір прийняття оптимального рішення з метою виконання поставленого завдання.

Емоційна стійкість тісно пов'язана і з мотиваційною сферою особистості й може бути представлена емоційним збудженням і особистісною тривожністю. З метою посилення інформації про емоційну стійкість діагностується ситуативна тривога. Під дією тих чи інших стрес-факторів дається довільна когнітивна оцінка. У випадку когнітивної оцінки ситуації як небезпечної (адекватність оцінки ситуації залежить від такої властивості особистості, як тривожність) виникає стан тривоги, поведінкові реакції, включені в стан тривоги, дають змогу максимально мінімізувати несприятливий вплив стрес-факторів [3, с. 38].

Крім того, не існує «загальної» емоційної стійкості. При різних емоціогенних факторах ця стійкість буде різною. Вияв емоцій в людей індивідуальний, у зв'язку із чим говорять про таку особистісну характеристику, як експресивність. Чим більше виражає

людина свої емоції через міміку, жести, голос, рухові реакції, тим більше в неї виражена експресивність. Експресивність є інтегральною функцією двох додатків: ступеня вираження (сили) емоцій і контролю людини за їхнім виявом.

Володіти емоційною стійкістю в студентській та професійній діяльності - це значить, в умовах постійних змін умов діяльності швидко орієнтуватися, знаходити оптимальне рішення в складних нестандартних ситуаціях і зберігати при цьому витримку і самоконтроль [4].

Стійкість до негативних емоцій, здатність до емоційної саморегуляції, сформованість умінь щодо подолання негативних та деструктивних психоемоційних станів займає важливе місце серед вмінь необхідних для студентів.

Важливим аспектом вивчення емоційної стійкості є з'ясування змісту і рівня виявлення емоцій і почуттів у складних умовах життєдіяльності. Висловлюються припущення, обґрунтовані теоретично і підтверджені експериментально, що в процесі пристосування людини до складних ситуацій відбувається якісна трансформація у взаємодії характеристик стану людини і рис особистості, причому пристосування до складних умов діяльності є творчим процесом, який сприяє через зміни станів людини формуванню нових інтегративних якостей особистості, що підвищують адаптивність і стресостійкість людини до екстремальних умов діяльності. У процесі неодноразово повторюваних зусиль пристосування до умов діяльності, що змінюються, у людини поступово формуються і стають стійкими не тільки певні засоби саморегуляції стану і поведінки, які реалізуються як мимовільно, неусвідомлено, так і довільно, цілеспрямовано, але й змінюються деякі психодинамічні характеристики, що призводить до формування нових інтегративних якостей особистості. Недарма саме загальну здатність до усвідомленої саморегуляції поведінки сучасні дослідники у галузі психології особистості визначають як основу суб'єктного розвитку людини [8, с. 174-175].

Донедавна феномен емоційної стійкості вивчався, переважно, у зв'язку із завданнями прогнозування ефективності професійної, навчальної або спортивної діяльності в стресогенних умовах. Зараз емоційну стійкість вважають однією з найважливіших детермінант успішності життєдіяльності людини в цілому, складовою частиною «емоційного інтелекту» (або емоційної розумності) людини, що забезпечує, зокрема, підтримування нею доброзичливих стосунків з оточуючими [6, с. 88].

Дослідження в напрямку підвищення емоційної стійкості шляхом формування у суб'єкта адекватного рівня домагань, які засновані на правильному виборі цілей діяльності й координації відповідних програм для здійснення цих цілей, проводилися К. Левіним і його школою (К. Левін, Т. Дембо, Л. Фестінгер) [7, с. 456]. Багато дослідників вважають, що рівень емоційної стійкості підвищується при дотриманні основних психогігієнічних правил, таких як: оптимальна організація режиму праці й відпочинку; систематичні заняття фізичною культурою й спортом; періодична зміна видів діяльності, що припускає переключення з інтелектуальної роботи на фізичну працю [9].

Останні роки були відзначені появою психологічних досліджень, які мали на меті дослідити стресозахисний та адаптаційний потенціал емоційної стійкості. Актуальним стало і дослідження категоріальної бази феномена. Можна спостерігати різноманітність термінології, яка використовується для визначення феномена, найбільш поширеною назвою якого вважається «емоційна стійкість».

Емоційну стійкість розглядають як прояв волі: вона зумовлює здатність людини регулювати власні емоції і долати стан підвищеного емоційного збудження при виконанні складної діяльності. Вона може формуватися в процесі життєдіяльності й придбання певного досвіду як пристосування емоційної сфери індивідуума до навколишніх умов і діючих на нього факторів. Найчастіше таке формування відбувається на неусвідомлюваному рівні [3, с. 57].

В. Смітсон визначає емоційну стабільність як процес, у якому особистість постійно прагне до все більшого відчуття емоційного здоров'я як інтропсихічно, так інтроперсонально. Емоційна стабільність дає змогу виробити цілісний і збалансований

спосіб сприйняття життєвих проблем. Ця організаційна спроможність і структуроване сприйняття допомагає розвинути орієнтоване на реальність мислення, судження та здатність оцінювати. Людина розвиває почуття, сприйняття й відносини, які допомагають зрозуміти реалії життя, а також умови й обставини, які створюють у житті нещасні ситуації [2].

Гостро проблема емоційної стійкості/емоційної нестійкості стоїть у підлітковий і молодіжний період розвитку особистості. Юність є перехідним до дорослості періодом і характеризується підвищеною емоційністю й пониженою емоційною стійкістю. Він пов'язаний із психологічними труднощами дорослішання, протиріччями між рівнем бажань та образом «Я», оскільки в цей період відбувається інтенсивне становлення особистості студента та формування її стійких властивостей. Саме в період студентства емоційна стійкість набуває характеристик інтегральної властивості особистості, тому що закінчують формуватися її основні компоненти – мотиваційний, вольовий, когнітивний тощо. Студентський вік є часом, коли найбільш ефективно молода людина отримує ази професійної підготовки, набуває необхідних знань, умінь і навичок, що дає вести мову про активний розвиток. Однак, сучасній українській студентській молоді довелося зустрітися із стресогенними реаліями військової агресії на території нашої держави.

Історичний досвід вчить нас, що війна чинить суттєвий вплив на психологічний та емоційний стан людини і несе за собою довготривалі наслідки для психіки. Психологічний стан студентів під час війни непростий. Адже всі переймаються долею України, та все ж студенти мають знаходити час і на навчальну діяльність. Однак життя продовжується, продовжується освітній процес. Мабуть, найголовніше під час війни – це стабільний психологічний стан, емоційна стійкість без якої життя та навчання в кризових умовах не можуть бути успішними.

Сьогодні ставить перед нами мету дбати про своє психологічне здоров'я, щоб протистояти викликам війни. Ми всі переживаємо емоційне напруження, стрес, наслідками якого на психічному рівні можуть бути порушення концентрації уваги, пам'яті, логіки і швидкості мислення, критичного сприйняття ситуації та своїх дій.

Важливу роль у кризовий період відіграє емоційна стійкість, яка зменшує негативні емоційні впливи, напруження, стрес, дає змогу або їх повністю уникнути, або швидко з ними впоратися. Людина з емоційною стійкістю може успішно здійснювати професійну діяльність у складних, незвичних або напружених умовах. Емоційна стійкість в умовах напруженої діяльності опосередковується цілісним процесом саморегуляції за умов єдності когнітивних і фізіологічних проявів. Тому важливим є дослідження сформованості емоційної стійкості студентів, оскільки юнацький вік є найбільш сензитивним періодом для формування емоційної стійкості як інтегральної властивості особистості.

Висновки. Отже, пізнання емоційної сфери людини, не дивлячись на свою тривалу історію, має ще багато невирішених завдань. Це пов'язано з тим, що емоції, будучи самостійним явищем психіки, дуже тісно переплітаються з іншими її проявами. Інтегруючись з пізнавальними процесами і особистісними якостями, вони утворюють єдність інтелектуального, креативного та емоційного. Результатом таких утворень є виникнення, функціонування і закріплення великої кількості особистісних якостей як стійких утворень у поведінці і діяльності.

При аналізі поглядів закордонних та вітчизняних авторів на емоційну стійкість є як розбіжності, так і відповідності. І ті й інші в характеристиках емоційної стійкості акцентують на здатності контролювати емоційні реакції, що проявляється в самоконтролі, терплячості.

У сучасних умовах військового стану проблема формування емоційної стійкості набуває особливої гостроти й актуальності. З одного боку, військові дії, в які станом на теперішній час занурена уся територія України, мають колосальний стресогенний і емоційний потенціал, що пов'язаний як з погіршенням умов життєдіяльності, негативними змінами звичного укладу життя, так і з усвідомленням постійної загрози та небезпеки для життя і здоров'я (як свого, так і найближчого оточення). Все це зумовлює необхідність прийняття неординарних рішень, готовність докладати неабиякі зусилля, щоб мінімізувати

загрозу, виклик, втрату або збитки, що можливо тільки за умови збереження тверезої оцінки ситуації, емоційної стійкості, а також самоконтролю.

Але бойові дії не звільняють населення від повсякденних обов'язків та завдань (професійних, виробничих, навчальних та ін.), що мають виконуватись не тільки якісно, але і з посиленою мобілізацією усіх наявних у людини ресурсів. Не виключенням є і здобувачі вищої освіти, які не дивлячись на вируючий військовий конфлікт, мають не зупинятись у здійсненні навчально-пізнавальної діяльності, що у теперішніх умовах вимагає високого рівня сформованості емоційної та стресової стійкості. Необхідно особливо підкреслити, що держава покладає великі надії на майбутніх фахівців з вищою освітою у дискурсі швидкого відновлення мирного життя після закінчення війни.

Список використаних джерел

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Дьоміна Г. А. Розвиток емоційної стійкості майбутнього практичного психолога. Репозитарій Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2013. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13193>
3. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник для студентів гуманіт. факультетів ВНЗ. Луцьк : Ред. вид. відд. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. 180 с.
4. Загальна психологія: підручник / за ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид., переробл. і доп. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
5. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
6. Носенко Е. Л., Фаршова І. Ф., Кутовий К. П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія. Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2011. 178 с.
7. Пилипенко К. В. Психологічні особливості емоційної стійкості як чинника оптимального розв'язання професійних задач практичної психології. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2008. Т. 10. Ч. 5. С. 456-464.
8. Шейко А. Психологічна стійкість юнацтва у критичній ситуації. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. № 3. 2013. С. 173-175.
9. Якимчук Б. А., Якимчук І. П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. *Психологічний журнал*. 2020. № 4. URL: <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/207887>

УДК 159.96-053.6

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ПОШИРЕННЯ АЛКОГОЛІЗМУ В СЕРЕДОВИЩІ ПІДЛІТКІВ

Ковальчук Олена, Аладько Тетяна, Ковальчук Софія,
здобувачки ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія), 2 курс, РДГУ
Науковий керівник: Луцик Г.О., викладач

Актуальність проблеми. Процес соціалізації сучасного підлітка відбувається за умов соціальної кризи, руйнації старих стереотипів поведінки, переосмислення нормативних і ціннісних орієнтацій минулого. Кризове суспільство негативно впливає не лише на особистісний розвиток підлітків, але й руйнує систему цінностей та моральних орієнтирів молоді. Українське суспільство зіткнулося з проблемою стрімкого поширення алкогольної залежності у середовищі сучасної молоді.

Проблема алкогольної залежності підлітків посідає особливе місце у психолого-педагогічних дослідженнях, що зумовлено великим діапазоном вираженості поведінкових

розладів, високою частотою їх появи, непосильними для дітей та підлітків труднощами їх навчальної та соціальної адаптації. Адже прояви алкогольної залежності підлітків можна віднести до ненормативної поведінки особистості в суспільстві. Вживання алкоголю може мати серйозні наслідки, такі як фізичні захворювання, психологічні та соціальні проблеми.

Особливої уваги у розв'язанні цієї проблеми потребує дослідження соціально-психологічних чинників поширення алкоголізму в підлітковому середовищі, яке допоможе зрозуміти проблеми та розробити ефективні стратегії профілактики та лікування.

Проблему алкогольної залежності серед молоді досліджували такі науковці: С. Болтівець, П. Ільїн, В. Комар, Ф. Кутова, І. Лисенко, Г. Макеєва, Н. Максимова, Л. Фоліменко та інші. Зокрема, В. Комар досліджував шкідливий вплив алкоголю на здоров'я людини та на майбутні покоління сімей алкоголіків. Він довів, що зловживання алкоголем шкодить не тільки тому, хто п'є, але і його сім'ї та суспільству в цілому [2]. Н. Максимова та І. Лисенко вивчали причини вживання алкоголю. Вони вважають, що поява потягу до алкоголю пов'язана переважно з соціальними факторами та умовами життя [4].

Зазначене обумовило актуальність дослідження та потребу узагальнення соціально-психологічних причин поширення алкоголізму в підлітковому середовищі.

Мета статті – виявити соціально-психологічні причини поширення алкоголізму в середовищі підлітків.

Виклад основного матеріалу. Алкоголізм — це серйозне хронічне захворювання, яке часто важко піддається лікуванню. Воно викликається регулярним і тривалим вживанням алкоголю і характеризується особливим станом організму: неконтрольованим потягом до алкоголю і деградацією особистості. Тривога за майбутнє, серйозні соціальні конфлікти, необхідність зміни способу життя і місця проживання, розуміння того, що жити так, як зараз, неможна, і в той же час неможливість що-небудь змінити через жорстку регламентацію поведінки з боку суспільства – потужні чинники, які штовхають людей до алкоголю.

Підлітковий та юнацький вік вважається одним з найнебезпечніших періодів для девіантного та делінквентного розвитку особистості. Мотиви підліткового вживання алкоголю значною мірою пов'язані з підлітковим психічним експериментуванням та пошуком нових і незвичних емоцій і переживаннями [7, с. 110].

Досліджуючи схильність підлітків до алкогольної адикції Н. Максимова зауважує, що остання виникає на фоні відхилень у психічному розвитку дитини (психопатії, акцентуації характеру, мінімальна дисфункція мозку) або в разі наявності негативної соціальної ситуації розвитку, помилок батьків у вихованні дітей, особливо небезпечним є наявність алкогольного оточення, а також спадкових передумов алкоголізму. На думку авторки, схильність до алкоголю є своєрідним функціональним новоутворенням особистості, що, поступово формуючись, може значний час бути у прихованому стані, але за певних умов проявляється [4].

Поділяючи думку дослідниці, Б. Ткач звертає увагу на неповну сім'ю, яка може стати передумовою виникнення алкогольної залежності підлітків. Серед причини алкоголізму підлітків автор називає вживання психоактивних речовин членами сім'ї, сімейні конфлікти та недостатність близьких взаємин між батьками та дітьми, негативний стиль сімейного виховання, погана успішність у навчанні. Вчений зазначив, що «для молоді, яка епізодично вживає алкоголь, властиві такі характеристики, як надмірна орієнтація на вплив середовища, неконформні тенденції у міжособистісних взаєминах, тенденція до поглиблення домінування, агресивності і незалежних рис поведінки з частковим усвідомленням своїх неконформних тенденцій, яскраво виражені акцентуації характеру, домінування деструктивної агресії над конструктивною, послаблення контролю своєї поведінки, низький рівень емпатії та схвалення агресивної поведінки загалом, домінування екстернального локусу контролю» [6].

Акцент на мотиваційну складову алкогольної залежності зробив у власних дослідженнях О. Чередниченко, зазначивши, що така залежність обумовлюється комплексом соціальних, культурологічних і біологічних чинників, вплив яких опосередковується суб'єктивною активністю особистості [9].

Власне психологічні чинники формування алкогольної адиктивної поведінки у підлітків та юнаків досліджувала Н. Бурмака. Авторка зазначає, що готовність до формування такої поведінки модулюється статтю та віком, залежно від яких вона й приймає різні форми. Дівчатка підліткового віку мають готовність до таких форм, коли в сім'ї один із батьків зловживає алкоголем, коли адикція пов'язана із сімейними традиціями, за конформною адикції, коли адикція пов'язана з тим, що алкоголь має суб'єктивний сенс святкування. Хлопчики підліткового віку виявляють готовність до формування адикції, зумовленої педагогічною занедбаністю, адикції відносин і конформності, а в юнацькому віці – ще й адикції подолання стресу [1].

Узагальнення психологічних чинників схильності до алкогольної адикції у підлітковому віці знаходимо у дослідженні Н. Рогаль, серед яких автор називає: схильність до неадекватної поведінки, що виражається у порушенні існуючих норм та правил, саморуйнівній, агресивній, делінквентній поведінці з низьким контролем емоційних реакцій; висока аутосимпатія, самовпевненість поряд з вираженим самозвинуваченням; спрямованість до взаємодії з великою кількістю соціальних груп з одночасним неприйняттям контролю від оточуючих та конфліктом між власними очікуваннями і прагненнями у міжособистісному спілкуванні; виражені очікування негативного ставлення від оточуючих, низьке самоприйняття, самокерівництво, самоінтерес та розуміння свого внутрішнього «Я»; переважання на рівні нормативних ідеалів цінностей гедонізму, стимуляції та самостійності, на рівні поведінки: гедонізму, стимуляції та нонконформізму; зменшення ваги цінностей досягнення, доброти, традицій, безпеки – на рівні ідеалів; досягнень, універсалізму, доброти, традицій, безпеки – на рівні індивідуальної поведінки [5, с. 235].

Опираючись на позицію Н. Максимової, Б. Ткача, з метою виявлення впливу сім'ї на виникнення алкогольної адикції у підлітковому віці нами було проведено скринінговий тест для діагностики хімічної залежності RAFFT (модифікація О. Ю. Єгорова), опитувальник «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (в обробці З. Матейчек та П. Ржичан).

Результати, отримані в ході дослідження свідчать, що 38 % досліджуваних мають високий рівень схильності до алкогольної залежності, що проявляється у готовності вживати міцні алкогольні напої задля зняття стресу або розваги, тобто цих підлітків можна віднести до групи ризику щодо формування алкогольної адикції. Співставивши результати опитування підлітків з високим рівнем готовності до вживання алкоголю щодо оцінки ними поведінки їх батьків, нами встановлено, що саме у таких сім'ях існують дисгармонійні відносини та труднощі у спілкуванні.

За результатами проведеного дослідження нами встановлено, що чим більше підлітки схильні до адиктивної поведінки, тим складніші стосунки складаються у них з батьками. Непослідовність вимог до дитини, надмірна строгість в міжособистісних відносинах, відсутність інтересу до особистості дитини, агресивність та диктаторство з боку батьків, обумовлюють формування комплексів у дітей. Щоб зняти емоційне напруження та розслабитись, діти часто починають вживати алкоголь, що, з часом, перетворюється на звичку та формує залежність молоді від вживання алкогольних напоїв. Тому підвищене прагнення до незалежності та самоствердження відіграє важливу роль у виникненні алкогольної залежності підлітків. У багатьох випадках підліткове вживання алкоголю є проявом реакції опозиції та емансипації. Випиваючи, підлітки намагаються подолати характерну для них тривожність і водночас послабити вплив самоконтролю.

Таким чином, провівши дослідження соціально-психологічних чинників поширення алкоголізму серед неповнолітніх, вважаємо, що зазначена адикція формується під впливом:

- оточення, значною мірою сімейних відносин;
- деструктивного виховання;
- негативного емоційного стану підлітків;
- неадекватної самооцінки;
- бажання пошуку розваг та нових відчуттів;
- незадоволеності своїх становищем у групі та рівнем життя загалом.

Зважаючи на актуальність проблеми Б. Леко зауважує, що «необхідно на протигагу установці очікування позитивної дії алкоголю формувати свідому антиалкогольну установку, що вимагає вивчення та врахування взаємозв'язку між індивідуально-типологічними властивостями особистості та вживанням нею алкоголю» [3, с. 13].

Висновки. Отже, основними соціально-психологічними причинами, що впливають на формування та поширення алкоголізму у підлітків, є: умови виховання в сім'ї; низькій рівень освіти; раннє вживання алкоголю; вплив неформальної групи однолітків; ранній вступ в самостійне життя; ілюзія фізичного і психічного комфорту; прагнення до особистісного самоствердження в найближчому соціальному оточенні. Враховуючи ці причини, що впливають на поширення алкоголізму серед підлітків, важливо надавати належну увагу просвіті та вихованню з метою зменшення ризиків розвитку цієї проблеми. Беручи до уваги шкоду, яку завдає здоров'ю вживання алкоголю, попередження шкідливих звичок у підлітків стає важливим напрямком профілактично-виховної роботи. Профілактична робота повинна здійснюватися нерозривно з розумовим, трудовим, фізичним і моральним вихованням. У процесі цієї роботи має формуватися гармонійно розвинена культурна особистість, важливо виховати моральні норми, формувати загальнолюдські цінності й уміння вести здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел

1. Бурмака Н.П. Психологічні чинники формування алкогольної адиктивної поведінки у підлітків та юнаків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.04 «Медична психологія». Київ, 2002. 18 с.
2. Комар В. В. Алкоголізм, сім'я і спадковість. К.: Здоров'я, 1978. 24 с.
3. Леко Б.А. Психологічні особливості формування алкогольної установки в залежності від індивідуально-типологічних властивостей особистості: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.01. Чернівецький держ. ун-т ім. Ю.Федьковича. Чернівці, 1997. 225 с.
4. Максимова Н.Ю. Психологічні фактори узалежнення неповнолітніх від алкоголю і наркотиків та засоби його попередження: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психолог. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 1998. 34 с.
5. Рогаль Н.І. Психологічні чинники схильності до алкогольної адикції у підлітковому віці. *Психологія людини: свідомість і реальність: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (30–31 жовтня 2018 року, Ніжин)* / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С.233-236.
6. Ткач Б.М. Індивідуально-психологічні та нейропсихологічні особливості молоді з адиктивною поведінкою: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.04. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2006. 211 с.
7. Христюк О.Л. Проблема алкогольної адикції у сучасній вітчизняній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія Психологічна.* 2012. Вип. 2(2). С. 104-112.
8. Чередниченко О.Т. Особливості мотиваційної сфери наркоманів: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія». Київ, 1995. 19 с.

УДК 159.9:37.018.43

ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ: НЕДОЛІКИ ТА ПЕРЕВАГИ

Ковальчук Олена, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія (практична психологія)», 2 курс, РДГУ

Назарець Л.М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Актуальність проблеми розвитку дистанційної освіти викликана тим, що в сучасних умовах кардинально змінюються вимоги до спеціалістів

різних галузей. На перший план виступає не використання раніше отриманих знань, а саме генерація та впровадження абсолютно нових ідей, що і диктує нові вимоги до підготовки. В зв'язку з цим освіта впродовж життя стає все більш необхідною, набуває нових форм та значення. На сьогодні досягнення в області інформаційних технологій дозволяють застосовувати дистанційне навчання, як різновид безперервної освіти, яке супроводжує інформаційне суспільство, оскільки формує всебічно розвинену особистість, здатну орієнтуватися в інформаційному середовищі. Це новий освітній досвід, що з'явився в Україні у зв'язку з пандемією CoViD-19, але вже встиг отримати своє місце в сучасному навчальному середовищі.

Мета дослідження: проаналізувати особливості дистанційного навчання в системі вищої освіти та визначити переваги і недоліки його функціонування.

Виклад основного матеріалу. У ХХІ столітті доступність комп'ютерів та Інтернету роблять поширення дистанційного навчання ще простішим і швидшим. З'явилася можливість спілкуватися й отримувати зворотний зв'язок від будь-якого студента, де б він не перебував. Поширення «швидкого інтернету» дало можливість використовувати онлайн-семінари для навчання. Період розгубленості й невпевненості минув доволі швидко і довелося адаптуватися до нових реалій онлайн-освіти. Необхідність у такому навчанні зумовлена різними чинниками, серед яких можна назвати потребу в інтерактивній взаємодії студентів і викладачів у процесі навчання й надання студентам можливості самостійної роботи в освоєнні досліджуваного матеріалу. Нині вже не є проблемою отримання повноцінної освіти практично в будь-якій галузі дистанційно в умовах браку часу. Але, як будь-яке інше навчання, воно містить як переваги, так і недоліки [3; 4].

Дистанційне навчання — індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників освітнього процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [1].

У першу чергу, пропонуємо до розгляду переваги дистанційного навчання, які були виокремлені нами в ході даного дослідження. Так, завдяки дистанційній формі навчання здобувачі вищої освіти мають унікальні можливості:

- навчатися в зручний час та у зручному місці, необхідно лише мати комп'ютер чи телефон із доступом до Інтернету;
- навчатися незалежно від місця проживання, стану здоров'я. Іноді стан здоров'я суттєво впливає на можливість відвідування навчального закладу. Щоб не наражати себе й оточення на небезпеку, можна перебувати вдома і продовжувати навчання. Відсутність необхідності щодня відвідувати навчальний заклад - безсумнівна перевага для людей з обмеженими можливостями, для тих, хто проживає у важко-доступних місцевостях, для батьків із маленькими дітьми;
- одночасно навчатися й працювати, не залишаючи основне місце роботи. На сьогодні, переважна більшість здобувачів вищої освіти поєднують навчання і працю. Онлайн-освіта дозволяє їм знаходити зручний час для навчання. При цьому важливо вміти правильно планувати день і керувати своїм часом. Також дистанційно можна навчатися на кількох курсах чи в кількох навчальних закладах одночасно;
- економити час. Доступ до всієї необхідної літератури відкривається студенту після реєстрації в системі дистанційного навчання, або він отримує навчальні матеріали електронною поштою. Зникає проблема нестачі чи відсутності підручників, навчальних посібників чи методичних розробок;
- навчитися самоосвіті. Це одна з найголовніших навичок не тільки в період вимушеного дистанціювання, а й загалом для майбутнього. Більшість освітніх експертів вважають, що вже у найближчому майбутньому процес онлайн-навчання стане основним і безперервним;

- навчатися без оцінок. Перевірка знань стає автоматизованою, адже можна визначити рівень знань за допомогою тестувань, а не суб'єктивної думки викладача.

Оскільки дистанційна форма навчання в Україні функціонує лише кілька років, то вона, безумовно, потребує подальшого удосконалення. Отже, проаналізуємо недоліки дистанційного навчання:

- низька пропускна спроможність електронної мережі для проведення навчальних чи екзаменаційних телеконференцій. Технічний аспект дуже важливий, адже не всі можуть дозволити собі мати необхідне обладнання з доступом до Інтернету або вміти налагодити техніку в разі несправності;

- недостатній безпосередній контакт між викладачем і студентом через їхню надмірну завантаженість. Відсутність або обмеження особистого спілкування студентів з викладачами та між собою. В сучасному світі є безліч технологій і можливостей, що дозволяють замінити живе спілкування. Але така форма навчання не сприяє розвитку комунікабельності, упевненості, навичок роботи в команді;

- потреба у додатковій мотивації. Багато навчального матеріалу студент освоює самостійно. Це вимагає достатньої сили волі, відповідальності й самоконтролю. Підтримувати потрібний темп навчання без контролю з боку вдається не всім;

- відсутність науково обґрунтованої й чітко сформульованої стратегії дистанційної освіти. У більшості випадків викладач обирає зручний для себе метод подання матеріалу, зважаючи на свої технічні можливості й наявність необхідних ресурсів;

- невисокий рівень комп'ютеризації суспільства й системи навчальних закладів; недостатня підготовка педагогічних кадрів до застосування в навчанні студентів телекомунікаційних мереж та інформаційних технологій.

За результатами опитування МОН, що здійснює постійний моніторинг якості дистанційної освіти, у 2019 навчальному році тільки 55% здобувачів освіти, що їм подобається дистанційне навчання. У 2020 році їх кількість збільшилася до 70%. Кожен третій при цьому волів би продовжити вчитися онлайн і надалі. В той же час 84% батьків, які взяли участь в опитуванні, сказали, що не задоволені дистанційним навчанням. Опитування, проведене Державною службою якості освіти, засвідчило, що понад 70% студентів вважають рівень організації освітнього процесу в 2020/2021 навчального року «значно кращим», ніж раніше, 65% респондентів позитивно оцінили організацію освітнього процесу, якість надання освітніх послуг закладами. За результатами опитування в 2022 році більшість здобувачів освіти задоволені рівнем організації дистанційного навчання. Так 62% студентів зазначили, що викладачі загалом справились з процесом дистанційного навчання, а майже 22% підкреслили, що результат є відмінним. Отже, 84% усіх опитаних студентів задоволені дистанційним навчанням з урахуванням інноваційного змісту. Серед найбільших переваг дистанційного навчання майже 82% респондентів назвали можливість навчання незалежно від місця і часу та наявність індивідуального контролю за навчальним процесом [1].

В межах експериментального дослідження нами було проведене опитування 30 студентів другого курсу психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету, за результатами якого було визначено найсуттєвіші, на думку здобувачів вищої освіти, переваги та недоліки дистанційного навчання. Отримані дані представлені у вигляді діаграм (див. рис. 1 та рис. 2).

Отже, головним завданням онлайн-освіти є розвиток творчих та інтелектуальних здібностей за допомогою відкритого і вільного використання всіх освітніх ресурсів і програм. Важлива складова навчання – спілкування студентів між собою: виконання завдань у групах, проведення семінарів та дискусій. Без цих інтерактивних форм навчання й спілкування процес вивчення курсу є недостатньо ефективним.



Рис. 1. Переваги дистанційної форми навчання очима здобувачів вищої освіти

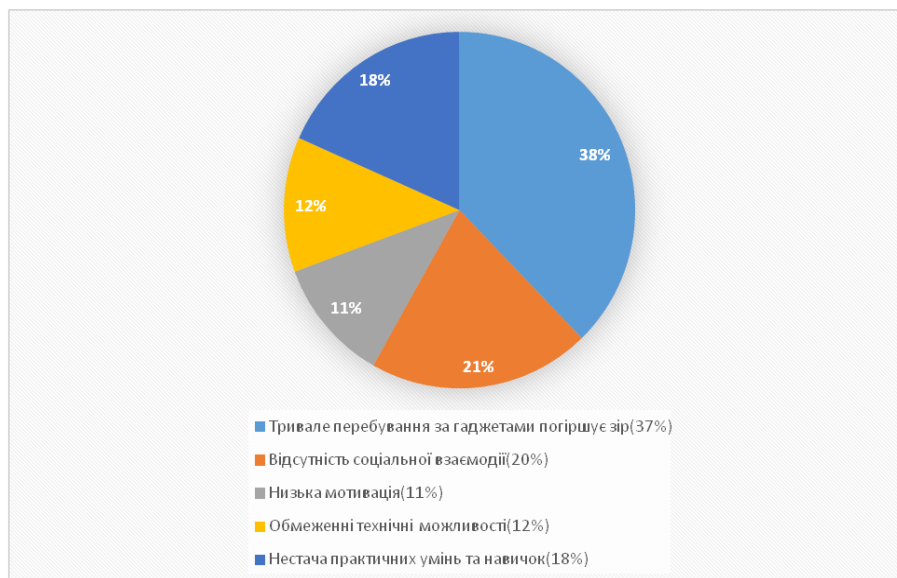


Рис. 2. Недоліки дистанційної форми навчання очима здобувачів вищої освіти

Висновки. Дистанційне навчання засноване на сучасних інформаційних і комунікаційних технологіях, має подальші перспективи і користується широким попитом у різних країнах. Ця форма навчання інноваційна, але вже зараз стрімко набуває своїх прихильників. Дистанційні технології навчання можна розглядати як природний етап еволюції традиційної системи освіти від дошки з крейдою до електронної дошки й комп'ютерних навчальних систем, від книжкової бібліотеки до електронної, від звичайної аудиторії до віртуальної. Ефективність дистанційного навчання заснована на тому, що ті, кого навчають, самі відчувають необхідність подальшого навчання, а не піддаються тиску з боку. Дистанційна освіта стала справжньою новацією 21 століття. Система дистанційного навчання побудована з урахуванням усіх тонкощів і нюансів, щоб забезпечити максимальну ефективність, користь навчання і зручність її використання. Віртуальний курс лекцій дозволяє скоротити або розтягти час навчання за своїм розсудом. Однак, слід пам'ятати, що є спеціальності, опанування яких у дистанційній формі важко уявити. Тому майбутнє освіти - за поєднанням традиційних форм навчання з новими дистанційними.

Список використаних джерел

1. Бриф за результатами дослідження якості організації дистанційного навчання у закладах загальної середньої освіти України. К., 2022. [Електронний ресурс]. URL:

https://sqe.gov.ua/wpcontent/uploads/2022/08/Brief_distance_learning_SQE_SURGe_30.08.2022.pdf (дата звернення 20.04.2023 р.)

2. Ващенко Л.М. Управління інноваційними процесами в загальній середній освіті регіону: монографія. К.: Видавниче об'єднання «Тираж», 2005. 380 с.

3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. — К. ; Ірпінь : Перун, 2002.

4. Коханська Т.В., Ключникова Н.В. Переваги та недоліки дистанційної освіти в умовах розвитку інформаційних технологій та телекомунікацій. Днепропетровск, 2013. [Електронний ресурс]. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/48405756.pdf> (дата звернення 20.04.2023 р.)

УДК [159.922.7:159.928]:316.62

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ

Коренко Денис, здобувач ОС«бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О.В., старший викладач.

Постановка проблеми: В сучасному світі для взаємодії з обдарованими дітьми психологам та педагогам важливо знати про особливості їх поведінки. Саме виявлення дітей з обдарованістю та розвиток у них здібностей до яких у людини є певні задатки є умовою для розкриття та розвитку особистості. Тому, важливо виявити обдарованість дітей якомога раніше, щоб їх можна було розвинути оптимальніше.

Мета дослідження: Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей поведінки обдарованих дітей.

Виклад основного матеріалу дослідження: В наш час як і раніше для багатьох батьків, вчителів та дітей обдарованість все ще залишається загадкою. Для суспільства не так важливі наукові підстави обдарованості, як її реальні прояви, методи взаємодії з обдарованими дітьми для розвитку цієї особливості та способи реалізації її в подальшому житті. Турбота про обдарованих дітей є дуже важливою, бо саме вона допоможе розвитку культури та науки в майбутньому. Зараз можна почути думку, що обдаровані діти не сильно потребують нашої допомоги і можуть розвивати свої здібності самі. Але це зовсім не так, обдаровані діти в силу своїх особливостей ці діти особливо чутливі до оцінки їх діяльності.

У психологічній літературі можна визначити в основному декілька аспектів обдарованості. Першим аспектом обдарованості є обдарованість вроджена або ще як її називають «актуальна» та набута — «потенційна».

Вроджена («актуальна») обдарованість — це особливий стан індивіда, який характеризується насамперед активністю, швидкістю сприймання і переробки інформації, пошукової поведінки водночас із сильною індивідуалізацією (спеціалізацією) цих процесів бо здібні інакше відображають світ, його логіку та ін. Спеціалісти до цього аспекту обдарованості включають й природні здібності.

Багато відомих вчених, музик, художників, письменників проявляли свої видатні здібності ще в дитячі роки. Усім відомі яскраві творчі досягнення маленького В.-А. Моцарта, видатні здобутки у дитинстві Ф. Гальтона, В. Гюго.

Набутою або «потенційною» називається така обдарованість, яка проявилася в певній галузі науки у дорослому віці.

Обдарованість поділяється на загальну як «універсальну здібність» (здібності до усього) та спеціальну. Більшість дослідників впевнені в тому, що обдарованість — інтеграційна (сумарна) особистісна властивість. Інакше кажучи, якщо людина обдарована, то вона здатна досягати успіхів у багатьох галузях. Ця обдарованість називається загальною.

Спеціальна обдарованість, тобто обдарованість в одній сфері діяльності, яка завжди придатна до якогось типу обдарованості

Обдаровані діти – це ті, «хто завдяки своїм вродженим видатним здібностям можуть демонструвати високі результати». Термін «видатні здібності» відноситься до загальних інтелектуальних здібностей, визначеної академічної здібності, лідерських якостей, здібностей до образотворчого або виконавського мистецтва, творчого мислення або спортивних здібностей.

О. Кульчицька трактує обдарованість як “більш високий рівень досягнень даної дитини в якій-небудь діяльності в порівнянні з іншими людьми”

Більшість обдарованих дітей проявляють більш високий рівень зосередження й обсягу пам'яті. Немає стандарту обдарованості, оскільки певні таланти й соціальне середовище сприяють розвитку різних типів особистості. Типи досягнень також різняться. Відмінності між обдарованими дітьми можна виявити, просто зібравши їх у групу. Деякі з них дуже сильні в одній темі та слабкі в інших. Обдарований математик може бути середнім читачем, обдарований митець може бути слабким математиком, а в дитини, яка почала рано читати, може бути відсутня здатність організувати час і заняття.

Такі діти критично відносяться не лише до себе але й до всього, що їх оточує. Саме через це педагоги, що планують працювати з обдарованими дітьми мають бути терпимі до будь-якої критики.

Цим дітям особливо складно бути конформістами, особливо якщо існуючі правила та норми йдуть врозріз з їх інтересами, для них не існує пояснення – “Так прийнято”. Також варто пам'ятати, що обдаровані діти часто ставлять цілі, які на цей час не є реалістичними і це може викликати в них емоційний розлад. Такі діти часто можуть проявляти нетерпимість до інших, менш обдарованих дітей.

В наш час існує безліч способів виявлення таких дітей та допомоги їм у реалізації своїх здібностей.

Однак попри все це проблема діагностики й розвитку високо обдарованих і талановитих дітей на всіх етапах їхнього навчання, проблема розуміння дітьми своєї обдарованості й особистої відповідальності за творчу самореалізацію, проблема навчання та всебічного розвитку таких дітей існує.

Над питанням обдарованості дітей вже давно працюють як вітчизняні, так і багато закордонних психологів. Серед них такі відомі особистості як: Дж. Гілфорд. П. Торренс, Ф. Баррон, К. Тейлор. С. Рубінштейн.

Характерною ознакою обдарованих дітей є те, що вони випереджають своїх однолітків в плані розвитку. Також вони більш допитливі ніж їх однолітки, здатні стежити за декількома явищами одночасно, вони активно досліджують навколишнє середовище.

Обдаровані діти дуже винахідливі у вирішенні поставлених завдань, мають чудово розвинену фантазію там почуття гумору. Разом з тим, обдарованим дітям, як правило, бракує емоційного балансу, вони бувають нетерплячі, рвучкі, гіпердинамічні, часто їм властиві перебільшені страхи й підвищена вразливість. Як відмітні риси обдарованих дітей іноді відзначають підвищений енергетичний рівень. Серед багатьох психолого-педагогічних проблем творчої обдарованості дитини в якості пріоритетної можна позначити проблему реалізації творчих потенціалів особистості.

Цю проблему обумовлюють три феномени. По-перше, феномен «зняття» обдарованості мірою дорослішання, коли яскраві здатності виявляються лише віковою особливістю й слабшають із віком. По-друге, феномен особистісної деградації, переродження творчої долі (акцентуація, наркоманія, алкоголізм тощо). По-третє, феномен неповної реалізації творчого потенціалу в силу зовнішніх несприятливих обставин.

До проблем обдарованих дітей можна віднести:

1. Гнучкість і нестандартність мислення, що нерідко може бути джерелом конфліктів з однолітками та вчителями.

2. Агресивність. Обдарованих дітей часто не розуміють ні однолітки ні старші, це може стати причиною переживань, через це такі діти можуть замкнутися в собі, іноді такі діти не хочуть бути вигнанцями і часто вдаються до хитрощів, щоб отримати бажану увагу.

Якщо така тактика не принесе результатів то дитина може відповідати своїм кривдникам всіма способами, навіть завдаючи фізичної болі.

3. Нетерпимість до школи – обумовлено це тим, що обдарованим дітям буває нудно бо програма не адаптована до можливостей таких дітей.

4. Обдаровані діти часто люблять складні ігри, що не схоже на інтереси їх однолітків.

5. Конформізм – такі діти не люблять підлаштовуватися під певні стандарти, особливо, якщо вони йдуть всупереч їхніми.

6. Занурення у філософію - обдаровані діти часто задумуються над речами про які не думають їх однолітки, наприклад: смерть, релігія, потойбічне життя.

7. Невідповідність між фізичним, інтелектуальним і соціальним розвитком. Обдаровані діти часто надають перевагу спілкуванню з дітьми старшого віку. Через це їм часом важко стати лідерами, оскільки вони поступаються останнім у фізичному розвитку.

8. Потяг до досконалості. Для обдарованих дітей характерна внутрішня потреба досконалості. Вони не заспокоюються, не досягнувши вищого рівня.

9. Відчуття незадоволеності. Таке ставлення до самих себе пов'язано з характерним для обдарованих дітей прагненням досягти досконалості в усьому, стати кращими, ніж вони є. Вони дуже критично ставляться до власних досягнень, часто незадоволені ними, звідси і відчуття власної неадекватності й низька самооцінка.

10. Нереалістичні цілі. Обдаровані діти часто ставлять перед собою завищені цілі. Не маючи можливості досягти їх, вони починають переживати. З іншого боку,

Через вищезазначені проблеми обдаровані діти, за рішенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, входять до «групи ризику» поряд із розумово відсталими, малолітніми порушниками, дітьми алкоголіків, їм необхідні особливі умови для виховання; спеціальні індивідуальні навчальні програми; спеціально підготовлені вчителі; спеціальні школи.

Нажаль в нашій країні поки що недостатня кількість шкіл, в яких могли б навчатися такі діти. Окрім того всі вони працюють на комерційній основі, що ускладнює навчання обдарованих дітей із сімей, які не можуть дозволити собі навчання в такій школі.

Як говорить у своїй роботі Тимченко А. На сьогодні немає комплексної діагностики, яка б дозволила визначити загальну і специфічну обдарованість, схильність дитини до того чи іншого виду творчості. Обдарованість виявляється тільки тоді, коли їй якимось чином вдалося проявити себе і закріпитися. Ще не повністю враховується той факт, що в силу особистісних особливостей обдаровані діти найбільш чутливі до неадекватних оцінок, несправедливих і негативних впливів. У цій галузі є дефіцит знань про особливості поведінки і мислення обдарованих дітей, їх особистісний розвиток і виховання.

Діагностика дитячої обдарованості була та залишається однією з найбільш складних психодіагностичних проблем. Її подальша розробка на теоретичному й психометричному рівнях може дати нам масу нововведень в освітню практику, але на даному етапі розвитку теоретичних уявлень і рівні розробленості психометричних процедур обійтися без складної й відносно тривалої організаційної структури дослідження неможливо.

Висновок: Тема обдарованості є дуже важливою, але на сьогодні вона ще мало вивчена. Є багато технологій для роботи з обдарованими дітьми але головне не забувати, що обдарованим дітям насамперед потрібна любов та увага. Якщо дитина це матиме то вона зможе досягти небачених висот.

Робота педагога з обдарованими дітьми вимагає постійного особистісного росту та постійного оновлювання знань у галузі педагогіки, постійну співпрацю з психологами та батьками обдарованих дітей.

Список використаних джерел

1. Клименюк Ю. М. Обдаровані діти, їх виявлення та діагностика.. *Проблеми освіти: збірник наукових праць*. Спецвипуск. Вінниця-Київ. 2015. С. 46-50.

2. Кульчицька, О. І. Знаходимо обдарованих серед дошкільнят. *Обдарована дитина*. 2007. № 1. С. 45-49.

3. Тимченко А.А. Проблема дитячої обдарованості в сучасній педагогіці: технологічний підхід. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. 2011. №33. С. 94-96.

УДК 316.65-053.67

ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ НА РОЗВИТОК НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Корчака Фарід, здобувач ОС «магістр» 1 курс РДГУ
спеціальності 053 «Психологія»

Корчакова Наталія, доктор психологічних наук, професор

Постановка проблеми. Національна ідентичність – унікальний конструкт індивідуальної психіки, який визначає позиції особистості щодо своєї національної приналежності та ставлення до всіх процесів, що відбуваються у національній спільноті. Головною ознакою національної ідентичності, є національна свідомість. Структура національної ідентичності складається з когнітивного, конативного та афективного компонентів, що в сукупності виконують наступні функції: пізнавальну, комунікативну, емоційну, компенсаторну, ідеологічну, інструментальну.

Мета повідомлення полягає у розкритті ідеї трансформування національної ідентичності української молоді в умовах війни.

Питання розвитку національної української ідентичності аналізуються у роботах О. Скар [2], Д. Сладкий [3], Л. Співак, Д. Піонтковської [4]. Зокрема у роботі О. Скар виокремлено конструкти, які обумовлюють національне самовизначення сучасних студентів [2]. До таких конструктів віднесено три основні показники: етнокультурну приналежність; позитивні установки до своєї нації; громадянську й особистісну суб'єктність. Перший із цих показників характеризує позитивне ставлення до національних традицій, звичаїв та культури, спадкоємність, знання державної мови і спілкування нею, проживання на території своєї країни. Другий показник об'єднує установочні конструкти щодо своєї нації – любов до батьківщини, гордість історією країни, її людьми, оптимістичний прогноз майбутнього. Третій показник характеризує дії особистості на благо держави та її громадян, прагнення бути зразковим громадянином, патріотом [2].

Як і інші особистісні утворення, національна ідентичність постійно розвивається. Вона не є вродженою характеристикою. Її формування відбувається у процесі соціально-культурного розвитку особистості, під час засвоєння індивідом своєї національної культури, традицій, звичаїв і цінностей, які притаманні певній нації. Основними чинниками розвитку національної ідентичності є: історична територія; спільна мова і культура; економічний стан держави; релігія і фольклор; історична пам'ять; юридичні документи, які визначають закони, права та обов'язки кожного громадянина.

Найбільш значущі зміни у змісті і структурі конструкту відбуваються у юнацькому віці. Саме у цей період особистість має зрілі погляди на життя і свої позиції у загальних процесах. Становлення та розвиток національної ідентичності полідетермінований процес. Особливу роль у формуванні національної свідомості української молоді відіграла військова агресія, яку переживає зараз Україна. Жорстокість, раптовість, трагічність ситуації, руйнівний характер подій привели до різкого перегляду особистісних позицій щодо своєї національної приналежності, власної ролі у соціальних процесах. Як зазначається у роботі О. Зеленої та І. Мірчук, незважаючи на всю трагічність ситуації і умов сьогодення, війна стала причиною змін у світогляді громадян, зокрема молоді, на користь західноєвропейських цінностей. Фактично, для більшості людей, війна допомогла вибудувати чітку і впевнену проукраїнську громадянську позицію.

Висновок. Військова агресія змусила українців усвідомити цінність ідеї національної свободи. Більшість населення зрозуміло, що безпека нашої Батьківщини, наших родин

залежить від них самих: лише зрозумівши важливість національної ідентифікації, досягнувши значного рівня національної свідомості ми збережемо спадок наших предків (історичну територію, мову, культуру, національну самобутність). А зберігши, необхідно розвивати далі та рухатися вперед. І молодь до цього готова, що виявляється у сьогоденні у підвищенні соціальної активності, підтримці ЗСУ, участі у волонтерській діяльності, вираженій патріотичній поведінці та виявах чіткої громадянської позиції.

Список використаних джерел

1. Зелена О., Мірчук І. (2022) Вплив війни на громадянську позицію та геополітичні настрої студентської молоді в Україні. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2022. Вип. 43, С. 264–274
2. Скар О. М. Дискурс громадянської та національної ідентичності: конструкти самосвідомості молоді. *Проблеми політичної психології*. Вип. 7. 2018. С. 139-149.
3. Сладкий Д. Національна ідентичність як фактор національної та міжнародної безпеки *Політичний менеджмент*. 2008. С. 110-119.
Піонтковська Д. В. Психологічні особливості розвитку національної ідентичності студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук. Кам'янець-Подільський, 2017. 195 с.

УДК [159.942:177.82]:159.922.8

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Котляр Олексій, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс РДГУ

Науковий керівник: Петренко О.Б., доктор педагогічних наук, професор

Постановка проблеми. Стан самотності, який переживається в юнацькому віці, негативно впливає на комунікативні здібності особистості.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості переживання почуття самотності в юнацькому віці.

Юність – це період в житті людини, який з одного боку ставить остаточну крапку на дитинстві, а з іншого боку стає підготовкою та зрештою початком дорослого життя. В цьому віці, зазвичай, відбувається формування саме тих індивідуальних особливостей, які і будуть визначати та маніфестувати особистість в подальшому житті. Відбуваються процеси усвідомленої сепарації від родини, в якій народилася, зростала та виховувалася людина. Спостерігається сформованість психічних процесів та їх адаптація до нових умов дорослого життя.

За віковим критерієм, юність прийнято вважати період життя людини приблизно з 17 до 23 років. Зазвичай цей період співпадає з закінченням шкільної середньої освіти, власним визначенням та здобуттям фахової освіти, і зрештою, початком трудової діяльності.

Саме в цей час людина входить в період переживання кризи юнацького віку. Згідно тверджень Е.Еріксона, криза юнацького віку трактується як «криза ідентичності». Це період в житті та розвитку людини, коли спостерігається наростання вразливості і одночасно відбувається розвиток потенціалу особистості. Е.Еріксон також стверджував, що головним завданням та найважливішою проблемою юності є формування внутрішнього почуття ідентичності, яке згодом має стати визначальним в процесі вибору напрямку, цілей та змісту майбутнього життя людини [1]. Таким чином, криза юнацького віку виконує роль своєрідного еустресу, завдяки якому власне і відбувається здобуття власної ідентичності.

Криза юнацького віку нагадує кризи 1-го року (мовна регуляція поведінки) і 7-ми років (нормативна) регуляція. У 17 років відбувається ціннісно-сміслова саморегуляція поведінки. У молодій людини спостерігається філософська інтоксикація свідомості, вона виявляється поперженою в сумніви, роздуми, що заважають їй активній діяльній позиції. Р.В. Павелків зазначає, що криза юнацького віку з'являється зі вступом молоді людини до

дорослого життя, коли загострюються внутрішні конфлікти, виникають питання, які здаються неможливими для розв'язання, життя стає складнішим [2].

Наслідком процесу набуття власної індивідуальності може стати внутрішня напруга, що породжує почуття самотності. Це почуття підсилює потреба в спілкуванні та одночасно підвищує його вибірковість. В якості головних новоформувань юності прийнято вважати відкриття особистістю свого внутрішнього світу та зростаюча потреба в досягненні духовної близькості з іншою людиною. Тому не дивно, що старшокласники та студенти на перший план в образі ідеального вчителя висувають якості, що визначають емоційний контакт з учнями, а рівень його знань ставлять на друге місце.

Велике значення в юності відіграє дружба. Вона виступає іноді як своєрідна форма психотерапії, що дозволяє молодій людині виразити переповнюючи його почуття та отримати підтримку, необхідну для самоствердження. В цьому віці фізична комунікація починає поступово замінюватися вербальним спілкуванням. Бесіди молодих людей стають більш тривалими та менш змістовними. Сам контакт з однолітками набуває функції підтримання самоствердження особистості.

Рівновага внутрішнього світу молодого людини порушується в цей період і необхідністю самовизначення. Прийняття рішення про вибір фаху означає разом з тим і відмову від інших видів діяльності. Зробити цей відповідальний крок дуже важко, оскільки будь яке рішення пов'язано з відмовою від інших можливостей. По суті, мова йде про свідоме самообмеження особистості, яке в свою чергу породжує внутрішню напруженість. Психічна зрілість характеризується почуттями автономії, реальності, відповідальності.

Крім того, не слід забувати психо-фізіологічні аспекти проживання періоду юності. Даний етап характеризується насамперед високим ступенем психосексуального розвитку, змінами гормонального обміну, що в свою чергу впливає на статеву ідентифікацію та сексуальну поведінку. Згідно теорії психоаналізу, на даному етапі відбувається поступова узгодженість між лібідо та власною усвідомленістю, формується компенсаторика інстинктивної енергії.

При гармонійному та злагодженому проходженні кризи юнацького віку, відбувається своєрідний процес дорослої соціалізації, що характеризується відмовою від дитячих установок та відповідних соціальних ролей та прийняття для себе нових ролей в дорослому житті. Формування нової соціальної ролі вимагає від психіки молодого людини своєрідної сепарації та часто навіть відчуження від звичних їй родинних зв'язків та опіки. Натомість виникає певна порожнеча, обумовлена відсутністю сформованої моделі поведінки, власних пріоритетів, цілей та задач. Внутрішній світ молодого людини перетворюється, в ньому відбуваються суттєві реорганізаційні процеси пошуку, прийняття та усвідомлення. На психічному рівні саме ця порожнеча та незрілість цієї нової формації виражається та проживається як відчуття самотності. Інколи ситуація може ускладнюватись такими факторами як відсутність достатніх комунікаційних навичок, або розвиненою раніше допінг-моделлю уникнення, тощо.

Виходячи з вищесказаного, можна виділити декілька основних психологічних особливостей переживання почуття самотності в юнацькому віці. І першою з них буде становлення власної Я-концепції сформованої на тлі реінтеграції власного дитячого досвіду в побудову нової дорослої особистості. Слід зазначити, що даний процес викликає у молодого людини цілу низку страхів та переживань з приводу необхідності здійснення свідомого вибору власного життєвого курсу, бажання відповідати високим соціальним вимогам та власного визнання в суспільстві.

Всі ці страхи підсилені відсутністю практичного досвіду та різноманіття індивідуальних варіантів вирішення даної проблематики. Не існує єдиного вірного рецепту чи настанови. Багатогранність та індивідуальність кожної окремої особистості вимагає персональних шляхів вибору.

Натомість, виходячи з усвідомлення та розуміння детермінант виникнення такого вікового психологічного явища як криза юнацького віку, ми можемо моделювати загальні принципи роботи з подолання наслідків та особливостей переживання даної кризи.

Найбільш ефективними методами роботи щодо подолання негативних аспектів проживання кризи юнацького віку є індивідуальні та групові методи психокорекційної роботи. В обох випадках основна увага приділяється формуванню здорової Я-концепції, націленої на реалізацію індивідуальних здібностей та талантів кожної людини, розвитку її адаптаційних здатностей та корекцію власної поведінки, націлену на інтеграцію особистості в суспільство.

Окремо слід зазначити ефективність групової психокорекційної та адаптаційної роботи. Перевагами даного методу в нашому випадку є поєднання психокорекційної роботи з колективним досвідом. Молода людина отримує можливість не лише задовольнити свій індивідуальний запит, а й долучитись до процесів спільної комунікації за даною проблематикою. В результаті виникає відчуття «нормальності» власного запиту та природності власних відчуттів та станів в світлі проживання відповідного періоду життя. Іншими словами, молода людина усвідомлює, що подібні психологічні процеси є цілком прогнозованими та відповідають віковим періодам життєдіяльності. Результатом встановлення терапевтичного альянсу з спеціалістом та групою є зниження недовіри та спротиву, відчуття власної значимості та індивідуальності, прийняття психічних процесів вікової періодизації. В результаті цього процесу відбуваються позитивні зміни в психоемоційних станах молодої людини, виникає бажання та відповідна мотивація для подолання наслідків кризи, покращуються комунікативні можливості індивіду, покращуються інтеграційні здібності.

Висновки. В даній статті ми виявили та розглянули основні чинники виникнення та психологічні особливості, які можуть призводити до переживання почуття самотності в юнацькому віці. Розглянули принципи вирішення даної проблематики через застосування індивідуальної та групової психокорекційної роботи. Намітили цілі та засади для подальшої дослідницької роботи, спрямованої на популяризацію та розвиток програм щодо підтримки та збереження психічного та ментального здоров'я.

Список використаних джерел

1. Еріксон Е. Ідентичність: юність та криза: Учб. посібник: Флінта, 2006. 341 с.
2. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів: Кондор, 2011. 469 с.

УДК [159.922.73:159.92]:688.72

ВПЛИВ СУЧАСНОЇ ІГРАШКИ НА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кривко Марина, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 013 «Початкова освіта», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., кандидата психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Психічний розвиток залежить від багатьох факторів. Вирішальну роль у психічному розвитку дитини все ж таки відіграє його діяльність та її спілкування людьми [1].

Головним асобом у грі дитини-дошкільника є іграшка. Вона відповідає потребі дитини в активній діяльності, в різноманітних рухах, допомагає здійснити свій задум, увійти в роль, робить його дії реальними. Дитина, яка грається навчається пізнавати людей, природу, формувати своє ставлення до праці, творчості і всебічно розвивати свою активність.

Нажаль, сучасний ринок іграшок представляє собою абсолютну стихію, а відповідно, і вибір іграшки стає надзвичайно складним і хаотичним. Зазвичай дорослі вибирають іграшки, спираючись на власний смак. Розвиваючий потенціал іграшки, дорослі цілком довіряють аотації, в якій виробник повідомляє різну інформацію, але не ту, яка дійсно важлива і необхідна. Крім того, значна частина сучасної іграшкової продукції характеризується

низькою якістю і сумнівним призначенням, що негативно впливає на розвиток і психічне здоров'я дітей. Все це зумовлює необхідність дослідження впливу сучасної іграшки на психічний розвиток дитини.

Іграшка у всі часи не залишалася поза увагою науковців, педагогів, психологів, культурологів (В.Абраменкова, О.Батухтіна, Л.Герус, Н.Заглада, Л.Івахненко, С.Кулачківська, О. Найден, Є.Саявко, Л.Сірченко, О. Смирнова, М.Стельмахович та ін.). Проблеми ігрової діяльності та іграшки належать психолого-педагогічні дослідження Л.Виготського, Д. Ельконіна, Р. Жуковської, О.Запорожця, Є. Фльоріної та ін.

Місце і роль іграшки у вихованні та розвитку дитини є достатньо дослідженою, проте світ змінюється, і змінюються іграшки. Тому важливо вивчити вплив сучасної іграшки на психічний розвиток дитини.

Метою дослідження є аналіз впливу сучасної іграшки на психічний розвиток дитини дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для сучасної дитини іграшка – це спосіб пізнання реальності. Дитяча фантазія – безмежна, і, часом, із самих примітивних іграшок малюк може створити в своїй уяві цілий світ з захопливими сюжетними лініями. При виборі іграшок обов'язково враховувати не тільки їх привабливість і санітарно-гігієнічні властивості, але й можливий психолого-педагогічний ефект.

Іграшка - незмінний супутник дитини з перших днів її життя. Дорослі спеціально створюють її з виховною метою, для підготовки малюка до вступу в суспільні відносини. Для дитини іграшка є предметом забави, розваги, радості і найважливішим засобом її психічного розвитку.

У наш час, дуже важко вибрати правильну іграшку: серед традиційних (ляльок, ведмедиків, м'ячиків), з'являються нові (динозаври, павучки і т.д.). Тому повстає питання яку вибрати корисну іграшку для дитини. Важливе значення іграшка має у психічному розвитку дитини, завдяки їй можуть розвиватись психічні та фізичні процеси. Дитяча іграшка має й психологічний вплив на дітей, адже у дитинстві більшість має свої улюбленців, друзів у вигляді іграшки, їх присутність заспокоює або ж навпаки їхня відсутність тривожить дитину [2].

Педагогічні вимоги до іграшок полягають у вихованні патріотизму, формуванні моральних і духовних основ поведінки, активізувати зацікавленість до знань, предметів і явищ які оточують, привчати до праці і цінувати людську культуру [3]. До іграшок ще пред'являють і специфічні психолого-педагогічні вимоги. Основною функцією іграшки є активізація дитячої діяльності і творчості. Іграшка повинна стимулювати осмислену активність дитини. Навчальний ефект іграшки визначається характером ігрової дії та її зв'язком із завданнями розвитку. Дорослі повинні чітко усвідомлювати цей аспект, купуючи ляльку чи забавку дитині.

Основними вимогами, при виборі конкретної іграшки є:

1. Психолого-педагогічні: іграшка виступає як предмет діяльності дитини і розглядається з позицій можливого розвиваючого ефекту.

2. Соціокультурні: іграшка розглядається з точки зору її об'єктивних властивостей, що мають найбільш важливе значення для виховання.

3. Технічні: міцність, якість виготовлення, безпека для здоров'я - перші і абсолютно необхідні вимоги. При їх відсутності, т. е. при виявленні якої-небудь небезпеки для здоров'я дитини, подальшу психолого-педагогічну оцінку провести недоцільно.

При виборі іграшки для дитини, головне пам'ятати важливе правило: «Іграшка повинна сприяти різнобічному розвитку дитини на кожній віковій». Виділили такі важливі вимоги для вибору сучасних іграшок:

- тематична направленість, основна суть іграшки. Сприяти розвитку можуть лише ті іграшки, які несуть в собі добрий зміст і «підштовхують» малюка виконувати дії позитивного характеру;

- динамічність. Такі іграшки спонукають дитину до різних дій. Це позитивно відображується на психофізіологічних особливостях дітей дошкільного віку;

- зовнішній вигляд іграшки. Для виховання художнього смаку і емоційного відношення іграшка повинна мати привабливий дизайн. Адже в ранньому віці малюк в першу чергу оцінює всі речі і предмети згідно їх візуальної складової.

Найкраще вибирати іграшки із натуральних, гіпоалергенних і безпечних для дитячого здоров'я матеріалів. Тому, що малесенькі дітки дуже часто їх облизують.

Гра - особливий вид діяльності людини. Метою ігрової діяльності є сам процес гри. Вона впливає на формування довільності психічних процесів. У грі діти розвивають довільну увагу і довільну пам'ять. В умовах гри діти зосереджуються краще і запам'ятовують більше, ніж у текстах і словесній інформації. Свідома мета виділяється для дитини раніше і легше у грі. Самі умови гри вимагають від дитини зосередження на предметах, включених в ігрову ситуацію, на утриманні розігруються дій і сюжету. Потреба в спілкуванні, в емоційному заохоченні змушує дитину до цілеспрямованого зосередження і запам'ятовування.

Спираючись на те, який є вплив іграшок на саму психіку дитини, виділяють чотири основні типи дитячих іграшок:

- сюжетно-образні – різноманітні ляльки, машинки, літачки, звірятка та інші фігурки, прообрази яких існують в сучасному світі. Завдяки таким іграшкам дитина зможе моделювати різні ситуації, які можуть статися в житті;

- розвиваючі – кубик Рубика, конструктор, пазли, логічні головоломки. Всі ці ігри об'єднує одне – вони мають певні правила і цілі. Це допомагає дитині розвивати творче мислення, логіку та бути більш посидючою;

- спортивні – скакалки, самокати, велосипеди та інші іграшки, що «змушують» малюка активно рухатися, не сидіти на одному місці. В результаті малюк вчиться орієнтуватися в просторі, зміцнюючи мускулатуру та підтримуючи м'язовий тонус;

- сенсорні – це іграшки-забави, які призначені для найменших. Їх основна задача – подарувати малюку радість, позитивні емоції. В цей список прийнято вносити брязкальця і різні іграшки, що заводяться.

Якщо з раннього віку привчати дітей до використання різноманітних гаджетів – це негативно вплине на психічний розвиток дитини. Віртуальний світ сприяє розвитку кліпового мислення. В результаті, мозок не буде приймати інформацію в текстовому вигляді. Через це замість планшета краще купити дитині плюшеву іграшку, конструктор чи пазли.

Уява в ранньому віці працює, на відтворення того, що пропонується в описі чи на малюнку. Вона працює більше як механізм, ніж як активна діяльність. У межах своїх дій з іграшками дитина в ранньому віці зазвичай відтворює дії й ситуації запозичені від дорослого, а не на основі власного задуму. В результаті раннього віку дитина прагне складати власні казки, розповіді. Виникнення уяви має значення для розумового розвитку.

Психологи виділяють дві основні групи діяльності дитини. У першій групі відбувається переважно засвоєння смислів, задач і норм стосунків з іншими людьми, а у другій групі – засвоєння способів дій з тими чи іншими предметами. Виходячи з цього, усі дитячі іграшки психологами поділяються на дві групи [4].

- іграшки, що сприяють соціально-емоційному розвитку (або розвитку сфери особистості), що передбачає спілкування або поведіння з ними, як з живими персонажами;

- іграшки, що сприяють розвитку інтелектуально-пізнавальних та моторних здібностей.

Щоб сформувати різні види діяльності, сенсорні процеси і безкомпромісність дій, для психічного й фізичного розвитку необхідні іграшки, які будуть створювати умови для дитячої активності. Такі іграшки, що призначені для кожного періоду раннього дитинства, мають трохи випереджати за своїми функціональними можливостями вже наявний рівень розвитку дитини, тобто вести його через труднощі освоєння іграшки.

Сучасні іграшки в більшості мають багато функцій. Роботи самостійно пересуваються і стріляють, ляльки – співають і розмовляють, кубики і пірамідки блимають, дзвенять, шарудять. З одного боку, це добре, тому що розвиває сенсорне сприйняття малюка, а з

іншого – погано, через те, що готові сюжети зводять до простого маніпулювання, не залишаючи можливості особистої фантазії, творчості. А саме в ігрових діалогах розвивається зв'язна мова, уява, вміння вибудовувати логічні зв'язки між фактами і діями.

Дитина спілкується з іграшкою, як із живою істотою, нашіптує свої секрети, не чекає обману, агресії, жорстокості. Завдяки механізму інтимізації спілкування іграшка в очах дитини стає «живою» істотою. Дитина може проговорити свої страхи чи розчарування, «це ж не я говорю, це говорить іграшка» і цей механізм широко використовують педагоги і психологи. Дуже часто лікарі-психологи, спостерігаючи за грою малюків, за вибором ними іграшок, діагностують психічні розлади і за допомогою арт-терапії та казко-терапії гармонізують психічний стан дитини.

Іграшка передає дитині суть людських відносин, розуміння місця людини у світі. Вона несе в собі уявлення про добро й зло, прекрасне й потворне, безпечне й небезпечне. Іграшка ще й має психотерапевтичну функцію, оскільки з давніх часів вона допомагала дитині боротися із власними бажаннями, подолати страхи, прийняти поразку, заспокоїтися, одержати енергію, натхнення й підтримку [5].

У дошкільному віці формується самосвідомість - усвідомлення себе. Відбувається розвиток мотивів поведінки, пов'язаних з інтересом дітей до світу дорослих, вияв прагнення дитини наслідувати дорослим - це основа багатьох вчинків дитини. Також розвиваються вибагливі, змагальні, ігрові та інші види мотивів. При активному пізнанні навколишнього світу, при спілкуванні з оточуючими його людьми все розфарбовано яскравими фарбами. Розвиток дитини зав'язуються перші вузли, встановлюються перші зв'язки і відносини у дошкільному віці. Саме тому, що період дошкільного дитинства є період такого фактичного складання психологічних механізмів особистості. Цей період дуже важливий як для дитини, так і для батьків.

Висновок. Значення іграшки у вихованні дітей відіграє важливу роль. Вона впливає на психічний і фізичний розвиток. Гра з іграшками пов'язана з формуванням інтелектуальних, творчих, фізичних та іншого роду здібностей. Завдяки ним засвоюються основні життєві правила, цінності, тому що коли дитина грається вона моделює ситуацію, яка пов'язана з дійсністю.

На даний час в магазинах велика різноманітність іграшок. Тому багато вчених, психологи і педагоги задаються питаннями, який же вплив іграшки мають на психічний розвиток дитини, і чи правильно підбираються зараз іграшки для дошкільнят.

Іграшки повинні сприяти розвитку різних видів ігор, задовольняти індивідуальні потреби та інтереси дітей і разом з тим - спонукати їх до колективних ігор. Усі види іграшок повинні відповідати педагогічним, психологічним і санітарно-гігієнічним вимогам, а також віковим особливостям дітей.

Список використаних джерел

1. Венгер Л.А., Мухіна В.С. Психологія. - М.: Просвещение, 1988. С. 330.
2. Смирнова Е.О. Игрушки: как оценить их качество / Е.О. Смирнова // Дошкольное воспитание. - 2005. -№ 4 - С. 68-73.
3. Передерій О.І. Особливості проведення експертизи якості дитячої іграшки. *Товарознавчий вісник ЛНТУ*. 2011. №4. С. 95-100.
4. Передерій О.І. Особливості експертизи розвиваючих іграшок для дітей. *Актуальні проблеми товарознавства, торговельного підприємництва та захисту прав споживачів: міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (Київ, 13 берез. 2014 р.): тези доп. / відп. ред. В.А.Осика. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т. 2014. С. 143-145.*
5. Загарницька І.І. Роль сучасних іграшок в житті дитини. *Філософія. Нова парадигма*. 2011. Вип. 103. С. 11-17.

УДК 811(07) : 378.091.33

ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ПЛАТФОРМ У НАВЧАННІ ІНШОМОВНОЇ ЛЕКСИКИ

Кулакова Ольга, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 014 «Середня освіта. Мова і література (французька)», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Палій В. П., кандидат педагогічних наук, доцент

Постановка проблеми. Технологічний прогрес детермінує виникнення великої кількості інновацій у різноманітних сферах життя. Зокрема, цифрові інструменти широко використовуються у процесі вивчення іноземних мов. Поява нових технологій продовжує впливати на галузь освіти, оскільки люди отримують нові навички, знання та способи взаємодії з іншими соціальними групами. Новітні технології здійснили революцію методів викладання та навчання лексики. Цифрові технології роблять навчання ефективним і доступним для сучасних здобувачів освіти, котрі надають перевагу саме інтерактивним формам навчання.

Головною метою навчання іноземної мови є розвиток комунікативної компетенції, особистісний розвиток учня, формування здатності до участі в міжкультурному спілкуванні і мотивації до постійного самовдосконалення. Саме вільна комунікація – основний запит сучасного здобувача освіти. Вивчення іноземної мови задля безперешкодного спілкування потребує, перш за все, опанування лексичним матеріалом, що стосується різних сфер життя людини.

Вивчення лексики важливе через низку причин. Перш за все, мовлення людини базується на лексиці, тоді як граматики – це лише загальні закономірності. Лексика є важливим елементом мови для передачі повідомлення слухачеві. Брак знань щодо граматики чи синтаксису може спотворити спілкування; однак, не маючи необхідного словникового запасу, тим, хто вивчає іноземну мову, надзвичайно важко спілкуватися чи висловлюватись [4]. По-друге, оволодіння словниковим запасом сприяє розвитку інших продуктивних і рецептивних навичок, таких як говоріння, сприйняття на слух, письмо і читання. У контексті вивчення іноземної мови лексична компетенція відіграє вирішальну роль у всіх мовних навичках. До того ж, на відміну від інших частин мови, таких як фонологія чи синтаксис, словниковий запас не має певних правил, яких учні повинні дотримуватися під час вивчення [4].

Навчанню іноземної лексики присвячені праці таких науковців як В. Бухбіндер, В. Цетлін, С. Шатілов, О. Бігіч, В. Редько, В. Смелянська, Г. Рогова та ін. Проблемою використання інтернет-платформ у іноземній підготовці займались Л. Морська, І. Блощинський, а впровадженням інтернет-ресурсів у процес дистанційного навчання такі дослідники, як В. Кухаренко, М. Моцар, Н. Сиротенко, М. Alqahtani, D. Keegan, M. Moore, A. V. Sanosi, D. R Tomal та ін. Проте, практичний аспект проблеми навчання іноземної лексики за допомогою інтернет-платформ потребує глибшого дослідження.

Відтак **метою статті** є вивчення дидактичного потенціалу освітніх платформ у навчанні іноземної лексики на початковому етапі.

Виклад основного матеріалу. Інтернет на сьогоднішньому етапі є потужним каталізатором оволодіння іноземною мовою, виступаючи джерелом величезного вибору навчального матеріалу. Комп'ютеризоване навчання, реалізоване, зокрема, у використанні альтернативних освітніх платформ, здатне сприяти формуванню стійких фонетичних, граматичних і лексичних навичок, що у результаті має призвести до вирішення головного завдання вивчення іноземної мови – формування комунікативної компетентності [1].

Одним з найбільш ефективних способів вивчення лексики є використання мобільних додатків та онлайн-сервісів. Більшість з них пропонують інтерактивні вправи та ігри, що допомагають запам'ятовувати нові слова та вдосконалювати вже вивчені. Деякі працюють за принципом повторення, що дозволяє ефективніше закріплювати нові слова в пам'яті.

Крім мобільних додатків та онлайн-сервісів, цифрові технології можна використовувати для створення інтерактивних електронних підручників та книг. Такі

підручники можуть містити аудіо- та відеоматеріали, інтерактивні завдання та ігри, що допомагають учням більш ефективно вивчати нову лексику. Крім того, електронні підручники можуть містити різноманітні функції, які дозволяють учням самостійно виконувати завдання та перевіряти свої знання.

Наразі існує безліч платформ для запам'ятовування нових лексичних одиниць, побудови їх у речення, розуміння на слух тощо. Однак одним із найбільш широко використовуваних інструментів вивчення лексики є Quizlet, який щомісяця відвідує понад 50 мільйонів користувачів. Така популярність Quizlet пояснюється зростаючою роллю інформаційних і комунікаційних технологій у всіх аспектах життя. Підлітки звикли використовувати розумні пристрої, підключені до Інтернету, для виконання більшості своїх щоденних завдань. Крім того, Quizlet покращує активне навчання як під час заняття, так і поза ним. В аудиторії режим живого навчання пропонує учням співпрацю, оскільки здобувачі освіти обмінюються інформацією, таким чином навчання стає кооперативним.

Quizlet – це мобільний веб-додаток, який використовує навчальні модулі, що складаються з лексичних одиниць (слова, вирази чи навіть цілі речення) та їх визначень або описів. Учніма надається кілька режимів навчання, які включають картки, ігри, спільні завдання та вікторини, що допомагають опанувати різні теми, зокрема мови та словниковий запас.

Однією з проблем, з якою стикаються учні у процесі вивчення лексики, є відсутність мотивації. Часто учні з низькою самоефективністю не усвідомлюють свого повного потенціалу і не можуть подолати перешкоди, з якими вони стикаються під час навчання. Також такі учні у процесі вивчення лексики, як правило, легко здаються, коли вважають, що не зможуть вивчити певний набір слів або правильно використовувати його в усному чи письмовому спілкуванні. Крім цього більшість учнів намагаються збільшувати словниковий запас так званими «ізолюваними» способами, наприклад, створюючи списки або створюючи невеликі нотатки під час читання чи прослуховування уривків.

Quizlet може підвищити рівень вмотивованості учнів. По-перше, у Quizlet є різні модулі, які складаються з карток, ігор, спільної діяльності та вікторин. Ці модулі включають різні дії, як-от встановлення відповідності, запитання з кількома варіантами відповіді, письмо, запис голосу та аудіювання. Вони містять різні дії та допомагають учням отримати доступ до правильних інструментів вивчення лексики для їхнього словникового запасу. Таким чином, їхня самооцінка може підвищитися, оскільки вони усвідомлюють, що мають більший потенціал у цільовій мові. По-друге, Quizlet дає учням можливість освоювати словниковий запас, виконуючи різні завдання, одночасно гейміфікуючи весь процес [4]. Ігровий процес знижує рівень тривожності та підвищує рівень мотивації, адже сприймається як забава, а не серйозний навчальний процес.

Quizlet – навчальне середовище з миттєвим зворотнім зв'язком, автономією та веселощами, що підвищує базовий рівень володіння цільовою мовою. Таким чином, учні залучають процес вивчення мови до свого повсякденного життя. Чим більше учні вивчають у новій мові, тим легше можуть послуговуватися нею у колі своїх інтересів, навчаючись у власному темпі та самостійно контролюючи свій прогрес [3].

Використання ігрового навчання – це справді дієвий спосіб залучення учнів будь-якого віку до навчання. Окрім Quizlet у топі платформ для вивчення мов уже понад 10 років лідирує Kahoot!. Це ігрова навчальна онлайн платформа, яка використовує формат кількох запитань. Kahoot! дозволяє користувачам використовувати існуючі тести або створювати власні та ділитися ними. Запитання відображатимуться на екрані, і учні зможуть вибрати відповіді, натиснувши відповідний колір або форму правильної відповіді на своєму пристрої. Гра автоматично присуджує правильну відповідь залежно від того, хто буде найшвидшим. Чим швидше учні дадуть відповідь на запитання, тим вищим буде бал. Для кожного запитання буде таблиця лідерів, яка показуватиме, хто лідирує. У гру найкраще грати в групах, хоча користувач може грати в гру окремо проти інших людей з усього світу. Саме конкуренція між гравцями поживляє навчальний процес.

Учитель може створювати ігри, додаючи запитання, зображення або посилання на YouTube. Kahoot! дозволяє користувачам імпортувати підготовлені запитання у формі Excel, при цьому максимальна кількість елементів, прийнятих для кожної гри, становить 100 запитань. Для кожного запитання вчитель може встановити таймер для відповідей гравців. Для участі у грі учні можуть використовувати свої мобільні пристрої або ноутбук.

Згідно з даними дослідження проведеного D. R. Tomal [5]. використання Kahoot! у класній діяльності, пов'язаній із словниковою діяльністю, показує підвищення успішності у здобувачів освіти при визначенні значення слова вирваного з контексту. Оцінка словникового запасу студентів наприкінці семестру збільшується на 18% порівняно з серединою семестру.

Користування платформою Kahoot! також відбувається у позанавчальному середовищі – 63,6% здобувачів освіти грають у Kahoot! коли захочуть. Навіть без завдання від педагога студенти із задоволенням проходять тести. 27,3% з них також грають, коли їхні друзі надсилають виклик, а 18,2% проводять час на Kahoot! щоб запам'ятати щось нове.

Якщо порівняти Quizlet і Kahoot!, то вони мають ряд відмінностей. Quizlet має більш розгорнуті можливості для створення власних карток з лексикою, тоді як Kahoot! спрямований на створення інтерактивних ігор та тестів. Ці платформи можна використовувати разом для досягнення максимальної ефективності вивчення лексики.

Висновки. Однією з переваг використання цифрових технологій у вивченні лексики є забезпечення доступності та мобільності. Учні можуть вчитися з будь-якого місця, де є доступ до Інтернету, використовуючи свої смартфони, планшети або комп'ютери. Крім того, ці платформи дозволяють вчителям чи викладачам створювати та зберігати матеріали в електронному вигляді, що забезпечує зручний доступ до них в будь-який момент.

Вивчення мов стає легким, оскільки в Інтернеті є велика кількість ресурсів, починаючи від дошкільної та закінчуючи вищою освітою. Інтернет надає багато простих у користуванні ресурсів, де викладачі можуть створювати завдання або використовувати той, який доступний для їхніх учнів. З іншого боку, учні можуть практикуватися як під час заняття, так і поза ним.

Навчання лексики є важливим етапом вивчення мови, оскільки без достатнього запасу слів важко буде розуміти текст та спілкуватися іноземною мовою. Використання цифрових технологій у вивченні лексики, таких як Quizlet та Kahoot!, може значно полегшити цей процес. За допомогою цих платформ педагоги можуть створювати цікаві та ефективні заняття для здобувачів освіти, а учні можуть вчитися з цікавістю та задоволенням.

Отже, сучасні технології у вивченні іноземних мов підвищують результативність навчання, учням відкривається доступ до нетрадиційних джерел інформації, підвищується ефективність самостійної роботи, надаються абсолютно нові можливості для творчості та закріплення різних навичок, що сприяє розвитку мовленнєвої компетенції.

Список використаних джерел

1. Папіжук В. О. Гуменюк Є. С. Альтернативні освітні платформи у навчанні іншомовної лексики на початковому етапі. *Актуальні проблеми сучасної лінгвістики та методики викладання мови і літератури*: збірник матеріалів VII Всеукраїнської онлайн-конференції. м. Житомир, 01-06 лютого, 2022 р. Житомир, 2022. С. 94-99.
2. Alqahtani M. The importance of vocabulary in language learning and how to be taught. *International Journal of Teaching and Education*, 2015. № 3 (3). P. 21-34.
3. Anjaniputra A. G., Salsabila V. A. The merits of Quizlet for vocabulary learning at tertiary level. *Indonesian EFL Journal*, 2018. № 4 (2). P. 1-11.
4. Sanosi A. B. The effect of Quizlet on vocabulary acquisition. *Asian Journal of Education and eLearning*, 2018. № 6 (4). P. 2321-2454.
5. Tomal D. R. Action research for educators. Chicago : Rowman & Littlefield Education, 2010. 214 p.

УДК 159.923-057.875:355.4(477)

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ УКРАЇНСЬКОГО СТУДЕНТСТВА**Курята Назарій, здобувач ОС «магістр»**
спеціальності 053 «психологія» 1 курс, РДГУ*Науковий керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, доцент*

Постановка проблеми. Війна – це завжди стресові умови, і насправді варто розуміти, що вона торкається кожного різним способом. Так, із початком лютевого повномасштабного вторгнення на територію України з боку держави-агресора багато людей мусили тікати евакуаційними залізничними чи автобусними рейсами, а також на власних автівках. Багато хто пішов до лав територіальної оборони та Збройних Сил України, щоб відбивати напади ворога, а дехто залишився вдома та нікуди не тікав попри постійні обстріли: чи то через небажання покидати дім, чи то через відсутність можливості це зробити – причини рішень, які роблять люди в сьогоднішніх умовах можуть бути найрізноманітніші.

Одним із провідних факторів, які впливали на прийняття тих чи інших рішень протягом усього повномасштабного вторгнення, яке триває до сьогодні, є життєстійкість людини. Під поняттям життєстійкості слід розуміти вміння людини протистояти стресу, який вона переживає, а також здатність відновлювати свій внутрішній стан після того, як вона пережила події, що травмують. Коротко кажучи, якщо людина має високий рівень життєстійкості, це означає, що, переживши події, які травмують, вона здатна пережити те, що трапилося в її житті, потім, так би мовити, зібрати себе до купи та жити далі. Людина змогла адаптуватися до тих умов, у які вона була поставлена, і, зрештою, після завершення тих чи інших подій вийшла із ситуації ще сильнішою морально, ніж раніше.

Мета дослідження полягає в узагальненні існуючих наукових положень щодо визначення «життєстійкості» й розгляду особливості реалізації життєстійкості в умовах війни у сучасних українських студентів.

Окремою темою, в якій питання життєстійкості відіграє важливу роль, є навчальний процес в умовах ведення війни, а радше вжиття всіх можливих заходів для того, щоб цей процес мав змогу бути продовженим під час війни. Війна вплинула на навчальний процес усіх здобувачів освіти: і школярів, і студентів.

Руйнування закладів освіти, втрата обладнання для навчання, нестача викладацького персоналу – це все зумовлює негативний вплив на навчальний процес і на студентів зокрема. Більш ніж половина закладів вищої освіти продовжують надавати свої послуги в онлайн-форматі. Якщо студенти вимушено знаходяться не в місці проведення навчання, заклади вищої освіти забезпечують можливість навчання дистанційно. З усім тим, кількість студентів у закладах вищої освіти під час повномасштабного вторгнення стала доволі мінливою цифрою: станом на серпень 2022 року у 129 закладах освіти було нараховано 2562 нових студентів, але водночас було зафіксовано те, що 24 000 студентів не повернулися до навчання, починаючи від 24 лютого 2022 року. Деякі ж навіть в умовах перебування закордоном або не на місці навчання продовжили навчальний процес та адаптовуються до «нового життя».

Причини неповернення студентів до навчання можуть бути найрізноманітніші: у багатьох, особливо сьогодні, існує проблема відсутності відключення до Інтернету (79% студентів), погіршення безпекової ситуації в місцях навчання (46%), а також відсутність технічних засобів для участі в навчальному процесі (39%). Велика проблема сьогодні для багатьох осіб, які вимушено покинули свої домівки, - це відсутність заробітку. Близько 30% студентів покинули навчання через потребу заробляти на життя для себе та своєї сім'ї. Дотичною до грошей причиною неповернення до навчання є неможливість сплачувати за надання університетом освітніх послуг протягом навчального семестру. Водночас спостерігається тенденція стосовно ймовірності повернення студентів до навчання, оскільки багато з них взяли академічну відпустку, щоб продовжити навчання в наступному році. Зокрема так вчиняли й ті, хто не могли заплатити за навчання.

Так, можна побачити, що студентство України приймало рішення про залишення навчання чи його продовження, базуючись на різних факторах, а не лише виходячи суто зі своєї життєстійкості. Хтось, переживши жахи військових дій, попри все намагається продовжувати навчальний процес, а хтось у силу різних причин припиняє його та вирішує дати собі принаймні рік для адаптації, а потім повернутися до навчання. Життєстійкість кожного студента прямо впливала на ті чи інші рішення студента, оскільки пережиті стресові події переробляються людиною на основі її життєстійкості. Життєстійкість являє собою каталізатор поведінки, яка дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості. Звідси випливає, що чим краще виражена життєстійкість студентів у юнацькому віці, тим менше вони схильні до емоційного реагування в критичних ситуаціях, тобто вираження гніву, злості, страху, безсилля, та до активної агресії як форми поведінкового реагування [1, с. 105].

Життєстійкість – це потужний ресурс подолання життєвих труднощів. Це пояснюється тим, що в той час, коли людина стикається із якоюсь життєвою ситуацією, то її соціально-психологічний світ трансформується, але всередині кожної людини є внутрішній ресурс, який допомагає їй впоратися із критичними ситуаціями в житті. Цим ресурсом і є життєстійкість. Безумовно, важка життєва ситуація зумовлює велику кількість стресу й переживань, але з їх допомогою людина отримує особистісне зростання, а також у неї може розкритися індивідуальність в особистості, яка переломлюється через яку-небудь критичну ситуацію. Такими складними ситуаціями для українського студентства були різні події: окупація, обстріли, смерть близьких, втрата друзів тощо. Усе це, ясна річ, буквально вибиває зі звичного ритму життя. Через такі ситуації випробовувалася й випробовується досі їх життєстійкість [2, с. 79-80].

Попри це студенти знаходять різні шляхи виходу із ситуацій. Хтось бере академічну відпустку, хтось їде за кордон та шукає можливості, зокрема освітні, там, а хтось знаходить інше рішення. Так, до прикладу, згідно з опитуванням, проведеним серед студентів Львівської політехніки, лівій частці студентів було важко вчитися так, як раніше. Однак студенти львівського ЗВО поділилися, що значною мірою взяти себе в руки їм допомогло звичайне планування свого дня, яке допомагало сконцентруватися на наявних задачах і таким чином поступово адаптуватися до нових умов – умов воєнного стану [3].

Отже, можна зробити висновок, що кожна людина за все своє життя гарантовано знаходиться в якій-небудь критичній ситуації. У таких випадках перевіряється життєстійкість людини як основний ресурс людини для подолання тих чи інших перешкод у стресових ситуаціях. З початком повномасштабного вторгнення розпочалося випробування для життєстійкості всього українського населення, оскільки кожен українець відчув війну на собі певним чином.

Особливо проблемним питанням в умовах війни постало забезпечення навчального процесу, а саме в закладах фахової передвищої та вищої освіти. Держава-агресор цілеспрямовано руйнувала освітню інфраструктуру багатьох українських регіонів і робить це до сьогодні. Студенти, які навчаються в цих закладах, відреагували на війну по-різному: хтось поїхав за кордон, хтось пішов до лав Збройних Сил чи територіальної оборони, хтось намагався якомога швидше знову продовжити навчальний процес, хтось «випав із життя», хтось опинився в окупації. Це все стресові ситуації, які перевіряли їх життєстійкість, яка є внутрішнім ресурсом людини під час трансформації її соціально-психологічного світу. Деякі студенти впоралися із цим випробуванням, деякі мають із ним справу й досі. Це абсолютно нормально, адже в кожного різний рівень життєстійкості, тому варто пам'ятати, що комусь потрібно просто більше часу, щоб прийняти критичну ситуацію та пережити її, оскільки всі люди індивідуальні за своєю сутністю і не можуть бути однаковими.

Список використаних джерел

1. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 1. Том 1. С. 99-105.

2. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 78-83.

3. Як війна вплинула на якість навчання студентів Львівської політехніки? URL: <https://lpnu.ua/news/yak-viina-vplynula-na-iakest-navchannia-studentiv-lvivskoi-politekhniky>

УДК [316.61:008] : 314.151.3-054.73

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖКУЛЬТУРНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У ЧУЖІЙ КРАЇНІ

Лаврук Людмила, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О.В., старший викладач

Постановка проблеми. Сьогодні Україна внаслідок війни переживає чи не найбільшу міграційну кризу в своїй історії у зв'язку із великою кількістю вимушених переселенців з України, які за останній рік заповнили країни Європи. Згідно статистики Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН) станом на 19 липня 2022 року з України виїхало 9 567 033 осіб. До транскордонних переміщень, які можуть носити мятниковий характер і не можуть вважатись підтвердженням стійкого повернення відносяться 3 793 403 особи. Якщо порівняти січень і серпень 2022 то, майже за пів року війни чисельність тих, хто живе і працює в Україні, зменшилася на 6,7 млн. з них частина виїхала за кордон, частина потрапила в окупацію [2].

Говорячи про переміщених осіб за межі країни не можливо не згадати про їх адаптацію у чужій країні. Так, психолого-педагогічні аспекти адаптації людей різного віку до нових умов розглядалися в працях Л. Галігузової, Т. Жаровцевої, О. Кононко, С. Мещерякової, Л. Царгородцевої, та ін. Умови забезпечення позитивної адаптації простежуються в дослідженнях Н. Ватутіної, Р. Калініної, Т. Науменко. Питанням соціальної комунікації, адаптації особистості та населення України до кризових умов займалися А.Ручка, О.Злобіна, В.Тихонович, А.Донченко, Ю.Саєнко, В.Тарасенко, В.Шудло, О.Якуба та ін.

У психологічній літературі проблема дезадаптації вивчалась на різних рівнях – від розкриття змісту поняття (М. Варій, Ф. Березін, О. Скрипниченко), до виявлення особливостей її прояву в різних видах діяльності та чинників, які детермінують цей процес в тих чи інших умовах (О. Мороз, М. Раттер).

Мета дослідження – проаналізувати психологічні особливості міжкультуральної адаптації переселенців у чужій країні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інтерес до проблеми міжкультуральної адаптації з'явився в психологічній науці ще на початку ХХ століття. Поняття акультурація визначене вченими Р. Редфілдом, Р. Лінтоном, М. Херсковіцем і трактується як результат тривалого безпосереднього контакту груп з різними культурами, який змінює паттерни культури даних груп.

Хворобу нудьги за батьківщиною досліджували ще у ХVII столітті. Саме її швейцарський лікар І. Хофер назвав ностальгією. Сучасні дослідники, зокрема Т. Стефаненко, Н. Лебедева, Л. Орбан-Лембрик, Ю. Платонов, В. Крисько та інші, психологічну акультурацію здебільшого розглядають як входження індивіда в нову для нього культуру, що супроводжується зміною його ціннісних орієнтацій, рольової поведінки, соціальних установок.

На думку вище названих вчених, найважче процес міжкультурної адаптації відбувається в переселенців, яким потрібно вивчити і звикнути до іншої культури і стати повноцінним громадянином певної країни.

Kalervo Oberg виділяє чотири стадії стадій адаптації переселенця («U-крива адаптації»):

1. *Перший етап* – «туристичний», людина відчуває задоволення від переїзду, ейфорія від відчуття порятунку з небезпеки, яка штовхнула її до переселення, можливе зниження критичності та намагання не думати про можливі подальші труднощі. На цьому етапі людина розслабляється і «видихає» накопичене раніше психічне напруження. Тривалість від кількох днів до місяця.

2. *Другий етап* – розчарування. Людина стикається з накопиченням проблем, починаючи з пошуку житла, і закінчуючи працевлаштуванням. Стереотипи минулого життя вступають у конфронтацію з новими умовами. Переселенець порівнює нові умови зі звичними та зациклюється на їхній несхожості. Виникає відчуття неспроможності пристосуватися до нового середовища через складність ревізії власних поглядів. Відбувається поступове зниження настрою через необхідність вбудовуватися в незвичне середовище за відсутності навичок спілкування у новій культурній системі. Зростає відчуття чужорідності через втрату відчуття «дому». Виникає розчарування у виборі місця переселення та сумніви у правильності самого переїзду. Переселенці стикаються з відчуттям втрати ролі, адже тепер все доведеться починати заново, з чистого аркуша.

3. *Третій етап* – «дно» (за Гаррі Тріандісом). Загострюється дратівливість та агресія, яка може спрямовуватися або на незвичне середовище, або на самого себе. Саме на цьому етапі виникає непереборне бажання повернутися у звичну обстановку та соціальне середовище, незважаючи на небезпеку. Тут ключовим для переселенця стає прийняття рішення та вибір – або пересилити себе і почати адаптуватися, навіть якщо поки що нічого не виходить, або розчаруватися у собі та новому місці і повернутися назад.

4. *Четвертий етап* – пристосування. Переселенець налагоджує побут, звикає до соціального середовища та до самої місцевості. Навчається жити у новій культурній парадигмі. Знаходить нові соціальні контакти. Звикає до умов праці. Засвоює місцеві традиції соціальних взаємодій та починає їх відтворювати у повсякденному житті. Важливим компонентом стає оволодіння мовою. Відновлюється впевненість та відчуття життєвої перспективи саме у даній місцевості («тут і тепер»). Людина менше оглядається на минуле, а намагається дивитися у майбутнє з ракурсу життя у новому місці. Формується самоідентифікація на основі поступового ототожнення себе з місцевим соціумом [1].

Triandis H. [4] виокремлює п'ять етапів процесу адаптації людини.

1. *Гострий культурний шок* (переважно викликаний переїздом до іншої країни), як правило, складається з різних фаз. Однак слід визнати, що не кожен проходить через ці фази, як також не кожен перебуває достатньо часу в чужому середовищі, аби пройти певні фази.

2. *«Медовий місяць»*. Протягом такого періоду відмінності між «старою» та «ною» культурою людина сприймає через рожеві окуляри — все є чудовим, ліпшим та гарнішим. Скажімо, в такому стані людина може захоплюватися новою для неї їжею, новим місцем проживання, новими звичками людей, новою архітектурою тощо.

3. *«Примирення»*. По декількох днях, тижнях чи місяцях людина перестає зосереджуватися на незначних розбіжностях між культурами. Однак вона знову прагне їжі, до котрої звикла вдома, ритм життя в новому місці перебування може здаватися їй зашвидкий або заповільний, звички людей можуть дратувати тощо.

4. *«Адаптація»*. Знову ж таки після декількох днів, тижнів чи місяців людина звикає до нового їй середовища і починає вести рутинне життя. На цій стадії людина більше не реагує негативно чи позитивно, бо вже більше не чувається, що є в новій культурі. Вона знову поглинена в повсякденне життя, як це вона робила на своїй батьківщині.

5. *«Зворотний культурний шок»*. Повернення до рідної культури після адаптації до нової може знову викликати у людини вищеописані фази, котрі можуть тривати не дуже довго або ж так довго, як перший її культурний шок на чужині [4].

В умовах нової культури, людина зазнає так званого культурного шоку (K. Oberg), який визначається такими ознаками: постійне відчуття тривоги, роздратованість, несприйняття місцевих страв, страх перед контактами з іншими людьми, невпевненість у собі, безсоння, зловживання алкоголем, наркотиками, психосоматичні захворювання, депресія, суїцидальні наміри, агресивність, ворожість по відношенню до представників

країни перебування [3]. Це шок від нового, від зустрічі з новою культурою. Здебільшого людина отримує культурний шок, коли потрапляє в іншу країну, яка відрізняється від країни, де вона проживає, хоча й з подібними відчуттями вона може зіткнутися і у власній країні при раптовій зміні соціального середовища. При зіткненні з новою культурою така людина відчуває здивованість та втрату орієнтації.

Дослідники звертають увагу на чинники, які впливають на адаптаційні процеси особистості до нових соціальних умов і нового культурного середовища, на проблемах психологічної акультурації людей, які виїжджають за кордон. Звичайно, адаптацію можна зробити психологічно комфортнішою для мігрантів, якщо підготовлювати їх до міжкультурної взаємодії, підвищувати їхню міжкультурну сензитивність. Проте, вимушені переселенці такої змоги не мають і у людини виникає конфлікт старих і нових культурних норм й орієнтацій; старих, до яких вона звикла, та нових, які характеризують нове для неї суспільство. Це конфлікт двох культур на рівні власної свідомості. Культурний шок виникає, коли знайомі психологічні фактори, що допомагали людині пристосовуватись до суспільства, зникають, а натомість з'являються невідомі та незрозумілі, що прийшли з іншого культурного середовища.

Досвід нової культури є неприємним або шоківим, оскільки він може призвести до негативної оцінки власної культури, а також тому що він несподіваний. У межах власної культури створюється стійка ілюзія власного бачення світу, способу життя, менталітету тощо як єдино можливого і, головне, єдино припустимого. Кожна людина по своєму переживає культурний шок, неоднаково усвідомлює гостроту його впливу. Це залежить від індивідуальних особливостей та ступеня готовності сприйняття культур. До цього можна зарахувати цілу низку чинників, зокрема клімат, одяг, їжа, мова, релігія, рівень освіти, матеріальний добробут, структура сім'ї, звичаї залицяння (сватання) тощо.

Існують різні симптоми культурного шоку, який у різних людей проходить по-різному. Для прикладу наведемо деякі можливі симптоми:

- переїдання і відповідне набирання ваги;
- відсутність апетиту і відповідна втрата ваги;
- надмірне зосередження на власній гігієні;
- надмірне контактування з близькими чи рідними в рідній країні;
- надмірне невдоволення чи ворожість, а також постійне нарікання на країну (культуру) перебування;
- небажання зустрічей з людьми;
- збільшена потреба в сні;
- тривожність у публічних місцях.

У певних випадках людина неспроможна зарадити собі з культурним шоком. Деякі люди опускають руки в асиміляції в нову культуру та повертаються додому тоді, як інші настільки вливаються у чужу на початках культуру, що без неї вже не можуть жити і шукають можливостей залишитись там назавжди, аби звільнитись від стресу.

Висновки. Таким чином, зважаючи на дослідження науковців, а також свої власні, розуміємо, що процес адаптації у чужій країні є досить складним процесом, особливо для людей зрілого і літнього віку. Легше проходить адаптація у країнах, де схожа культура та звичаї народу, готовність до змін, а також сформованість мотивації до адаптації.

Список використаної літератури

1. Александров Д.О. Соціальна робота та психологічна допомога з адаптації вимушених переселенців до життя у нових умовах (профілактика дезадаптованості вимушених переселенців). Методичні рекомендації URL: <https://cutt.ly/J4jhQM>
2. Відновлення України через діалог усіх українців світу. URL: <https://cutt.ly/G4i08aY/>
3. Kalervo Oberg. Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments URL: <https://cutt.ly/K4jdmAB>
4. Triandis H.C. Culture and Social Behavior. N. Y. Etc.: McGraw-Hil. 1994. 120 p.

УДК 159.923-026.15

**КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР УСПІШНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ****Мартюченко Катерина, здобувачка ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Кулакова Л.М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Інтерес до креативності як предмету дослідження зростає в геометричній прогресії з другої половини ХХ століття в усіх сферах людинознавства. Широкий спектр як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень дозволяє стверджувати, що креативність є якістю особистості (властивою тією чи іншою мірою), розвиток якої стає нагальною необхідністю в умовах нової реальності.

Успішне формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості можливе лише за умови врахування закономірностей її розвитку. Включення людини до різних систем - біологічної, екологічної, соціальної - визначає надзвичайну складність і різноманітність детермінант і потенціалів індивідуального розвитку. Однією із найбільш важливих умов для успішного самовираження, всебічної самореалізації та адаптації особистості в сучасному світі є її здатність до творчості як процесу, що має певну специфіку і спонукає до створення нового. При цьому внутрішнім ресурсом, потенціалом, що забезпечує цей процес, є креативність. Сучасне суспільство, активно функціонуючи, розвивається з великою швидкістю, що, безумовно, іноді породжує складні, неоднозначні і суперечливі ситуації. Розвиток науки і розширення інформаційного простору задають високий рівень конкуренції і посилюють темп можливих змін, які стосуються різноманітних сторін життя людини. З однієї сторони, дана ситуація надає можливості для успішної самореалізації особистості в усіх сферах діяльності. З іншої ж - сучасні умови пред'являють і високі вимоги до здатності приймати рішення самостійно, розробляти і реалізовувати нестандартні і принципово нові ідеї, застосовувати гнучкість в поведінці при вирішенні різноманітних завдань. Всі ці характеристики входять до поняття креативності.

Мета дослідження – вивчення впливу властивостей креативності на вибір стратегії самореалізації особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах глобалізації суспільства процес становлення і розвитку особистості ускладнюється прискореним розвитком техніки та інформаційних технологій. Вирішальне значення має творчий потенціал особистості, бо її самореалізація, насамперед, залежить від креативних можливостей людини, її здатності нестандартно, на підставі свого світогляду, орієнтуватися в навколишньому світі і прийнятті (або неприйнятті) його цінностей [1]. Креативність являє собою інтегральну сукупність фантазії, передбачення, інтуїції, працьовитості, вміння долати умовності, інноваційно мислити і створювати, «будувати» оновлену реальність. Людина відрікається від вузько ситуативних інтересів і цінностей. Власне життя будь-хто може перетворити на творчість, стати її творцем. Рушійною силою креативності є найсильніша людська потреба, що отримала відображення у відповідних суспільних ідеалах, так звана самореалізація особистості, існування якої доведено емпірично. Соціально-філософський аналіз проблеми самореалізації особистості має, безсумнівно, світоглядне, методологічне і практичне значення. Життєдіяльність людини, її самореалізація здійснюються в рамках певного соціального середовища, під впливом соціальних організацій різного рівня та своїх власних мотивів, потреб та інтересів. Залежно від домінування в певні моменти життєдіяльності тих чи інших детермінант людина в своєму ставленні до суспільства може стати конформістом, девіантом або цілісною творчою особистістю. Таким чином, в соціальних умовах проявляються два полюси самореалізації: 1) творчість, самоусвідомлення; 2) руйнування як структурних основ суспільства, так і власних. Негативна форма самореалізації починає домінувати над позитивною в тих випадках, коли у індивіда проявляються труднощі у реалізації себе в позитивних формах [2]. В людині однаково представлені тенденції до творення і руйнування. Яка з них вийде на передній план, залежить від умов, в яких вона

знаходиться, а також від особливостей її особистості, ступеня розвиненості або нерозвиненості її потенціалу.

Самореалізація - це постійна внутрішня робота над собою. Розвиток здібностей і потенціалу на основі ідентифікації людини передбачає вибір гідних і досить важких інтелектуальних, творчих і моральних завдань, на які є запит суспільства. Синергетичне поняття «самоактуалізація» у філософії розглядається як прагнення особистості до самоздійснення, до актуалізації того, що міститься в якості потенцій. Тенденція до самоактуалізації становить сутність особистості і розглядається як прагнення людини постійно втілювати, реалізовувати себе, свої здібності, свою сутність [3]. Якісним виміром самореалізації особистості є задоволеність життям, що відображає результат досягнення значущих для особистості цінностей і цілей. Самореалізація - це швидше загальний принцип і в той же час процес реалізації потенційних можливостей, закладених в кожній особистості. Самоактуалізація складається з самості, яка потребує актуалізації. Самоактуалізація - це основний і по суті єдиний мотив людського життя. Самоактуалізація - це дії, спрямовані на задоволення потреб. Будь-яка потреба - це стан дефіциту, що мотивує людину на його заповнення [5]. В основі системи цінностей самоактуалізованої людини лежить її філософське ставлення до життя, згода з собою, зі своєю біологічною природою, прийняття соціального життя і фізичної реальності. Універсальною характеристикою всіх самоактуалізованих людей, яку можна назвати оригінальністю, винахідливістю або творчою жилкою, є креативність (лат. creatio-творення) - латинський термін, який перекладається як «творчість» або «створення з нічого». На Заході креативністю позначають технологічний елемент творчості. У пострадянській мовній культурі креативність сприймають набагато ширше, оскільки це зовсім нове і ще не зовсім зрозуміле явище. Тому найчастіше креативністю називають здатність людини до нестандартного, оригінального мислення і поведінки, які мають творчий, конструктивний характер. Сьогодні існує безліч визначень креативності. Одним із таких, що, на нашу думку, найбільш повно розкриває зміст цього поняття, є таке: «Креативність – це здатність породжувати безліч різноманітних оригінальних ідей в нерегламентованих умовах діяльності. Це - здатність привносити щось нове в досвід, усвідомлювати прогалини і протиріччя, відмовлятися від стереотипних способів мислення. Це швидкість породження нових ідей за одиницю часу, здатність виробляти «рідкісні» ідеї, вміння в простому бачити складне, і навпаки» [6].

Здатність до креативності як індивідуальна якість базується на «особливому профілі особистості», тобто на загальних і особливих суб'єктивних передумовах, які розвинені в особливому співвідношенні між собою. Ці передумови обумовлюють або забезпечують творче ставлення особистості у її взаєминах з соціальним середовищем. Це характерне ставлення в мисленні і дії є типовим для будь-якої креативної особистості незалежно від того, в якій сфері інновацій і на якому рівні вимог (індивідуальних або громадських) ця творча діяльність протікає. Таке особливе ставлення особистість сприймає не тільки в рамках вимог до творчої ситуації. Його слід розглядати як основне ставлення до всього навколишнього світу і самого себе. Креативність особистості дозволяє не тільки реалізувати свій життєвий потенціал, а й знайти своє місце в житті. Проблема самоактуалізації особистості детермінує глобалізація суспільства. Головна життєва стратегія - повна реалізація «Я», постійний процес становлення неповторного і цілісного людини, розвиток її креативності. Соціальна орієнтація глобалізації залежить від морально-світоглядної позиції, системи духовних цінностей, які визначають її політику. Глобалізація за способом проведення, за своїми наслідками може бути гуманною і антигуманною, служити інтересам всього людства або задовольняти суб'єктивні потреби. Розвиток здібностей і потенцій на основі глобалізації передбачає вибір гідних і досить напружених творчих і моральних завдань, на які є запит суспільства. У реальній системі суспільних відносин нашого часу ухиляння від самостійного рішення і відповідальності рівнозначно визнанню своєї неспроможності, особистісної недосконалості. Самореалізація має свої межі і свої стадії розвитку. Самореалізація - результат прояву інтелекту і творчих здібностей.

Психологи-практики нерідко стикаються з проблемою емоційного вигорання, але креативність як фактором успішної професійної діяльності, що покликаний сприяти вирішенню цієї проблеми. Наявність творчого мислення і сприятливі умови для реалізації професійних ідей сприяють підвищенню ефективності роботи. Перш за все це пов'язано з тим, що фахівець таким чином самореалізовується не тільки в суспільстві, а й в середовищі, в якому працює, тим самим отримуючи визнання. За словами американського психолога Абрахама Маслоу, визнання та самореалізація в піраміді потреб посідають найвищі позиції, а саме четверте та п'яте місце відповідно.

Таким чином, креативний підхід до роботи сприяє задоволенню таких потреб, як:

- потреба в самоактуалізації, самоідентифікації і самовираженні;
- потреба в реалізації своїх цілей і здібностей;
- потреба в розвитку власної особистості;
- задоволення пізнавальних потреб (знати, вміти, досліджувати).

Безумовно, для того щоб досягти найвищих ступенів піраміди Маслоу, людина повинна бути не тільки мотивованою до дій, що сприятимуть реалізації перерахованих вище потреб, а й мати творчий потенціал.

Висновки. Підсумовуючи результати даного дослідження, варто зауважити, що важливим етапом у формуванні креативності, як професійної компетенції, є навчання у вищій школі. Саме в цей час проходить період соціалізації суб'єкта, як фахівця, зароджуються основи розуміння свого місця в обраній сфері і формується професійний творчий потенціал. Формалізовані методи роботи перешкоджають плідній діяльності, в зв'язку з чим важливо розвивати і проявляти креативні здібності, які сприяють самореалізації фахівця в професійному середовищі. В результаті використання творчого потенціалу народжуються нові методи роботи, що дають можливість задовольняти потреби, що пов'язані з розвитком власної особистості.

Підвищення рівня креативності - запорука плідного довгострокового розвитку в контексті глобалізації. Як це не парадоксально, глобалізація основних сфер життєвого світу посилює процеси прагнення людини до своєї самореалізації, яка неможлива без певного рівня розвитку здатності індивіда до абстрактного, теоретичного мислення, без достатнього рівня його загальної культури і здатності до творчості.

Список використаних джерел

1. Павленко В.В. Методи розвитку креативності школярів. *Теорія і практика професійної підготовки фахівців у контексті загальноєвропейських інтеграційних процесів*: збірник науково-методичних праць. Житомир : ФОП Левковець, 2016. С. 90-94.
2. Павленко В.В. Розвиток креативності учнів початкової школи засобами образотворчого мистецтва. *Проблеми освіти*: збірник наукових праць ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. № 92. С. 106-111.
3. Вознюк О.В. Парадигмально-методологічні засади креативної освіти: визначення понять. *Теорія і практика креативного навчання обдарованих дітей*. Київ, ІОД НАПН України, 2011. С. 29.
4. Павленко В.В. Креативність: сутність, структура, закономірності формування і розвиток. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Педагогіка. Психологія* : зб. наук. праць Київського університету імені Б. Грінченка. Київ, 2015. № 23. С. 15-21.
5. Накладова М.В. Розвиток креативного мислення учнів початкових класів через використання ігрових завдань та інтерактивних технологій. URL: <http://chito.in.ua/rozvitokkreativnogo-mislennya-uchniv-pochatkovih-klasiv-chere.html> (дата звернення: 15.10.2022).
6. Павленко В.В. Розвиток креативності молодших школярів як педагогічна проблема. *Проблеми освіти*: науково-методичний збірник Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. Київ, 2015. № 85. С. 152–158.

УДК 159.922.73:159.923-053.6

ШКІЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА**Мисько Єлизавета, здобувачка ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія), 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Кулакова Л. М. кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Кожен із нас хоча б раз у житті перебував у стані тривожності. Хвилювати – нормально, якщо це звичайно не впливає на якість життя. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів. Її розглядають або як особистісне утворення, або як пов'язану зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту, або те й інше одночасно. Велике значення для успішного навчання підлітка в школі має психічне здоров'я, тобто стан психологічного, фізичного та соціального благополуччя. Основою складності підліткового віку є швидкий темп змін, що відбувається в цьому періоді. Підліток переживає за свою зовнішність, за те як його оцінять однолітки, що сказати батькам тощо, що викликає тривожність. Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами і кризами. У цей період закладаються, формуються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, становлення «Я-концепції», освоєння нових соціальних ролей та набуття нових соціальних статусів. Разом з тим, це час втрат дитячого світовідчуття, появи почуття тривожності і психологічного дискомфорту. У цьому віці збільшується увага до себе, до своїх фізичних особливостей; загострюється реакція на думку оточуючих, підвищується почуття власної гідності і образливість. Великий вплив на емоційний стан має ще й вибір майбутньої професії і розуміння ким ти хочеш бути. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми. Одними із частих проявів тривожності в підлітків є апатія, в'ялість, безініціативність. Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. Занепокоєння стосовно перебування/навчання у школі є поширеним явищем і воно може розвинути у будь-якої дитини, незалежно від віку, рівня навчання чи успішності. Для деяких учнів ця проблема може стати настільки серйозною, що вона заважатиме їхній здатності навчатися та здобувати освіту в школі.

Мета дослідження – охарактеризувати особливості шкільної тривожності у підлітків як соціально-психологічну проблему.

Виклад основного матеріалу. Основні підходи до розуміння сутності тривожності відображено у наукових доробках вітчизняних та зарубіжних науковців Г.Айзенка, Ф.Астапова, Т.Гаврилової, О.Галієвої, О.Захарова, Ф.Зімбардо, З.Кісарчук, І.Павлова, Г.Прихожан, Ч.Спілбергера, З.Фрейда, Ю.Ханіна, К.Хорні та ін. Стан тривожності – це один із наслідків підліткової кризи, який пов'язаний з цим періодом онтогенетичного розвитку, що дезорганізує особистість підлітка, впливає на всі сторони його життя. В даний час збільшилася кількість тривожних дітей, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю [2, с.56]. Виникнення і закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням вікових потреб дитини. Науковці (Л.Божович, І.Кулагіна, Д.Фельдштейн, Л.Фрідман та ін.) вважають, що в підлітковому віці тривожність стає стійким особистісним утворенням), пояснюючи це особливостями «Я-концепції», ставленням до себе. Невпевненість породжує тривожність і нерішучість, а вони, в свою чергу, формують відповідний характер. Невпевнений, тривожний підліток завжди недовірливий до інших. Це сприяє виникненню реакцій психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших [1, с.71].

Підлітковий вік у сучасній віковій психології трактують як перехідний період від дитинства до дорослості. Однак вікові межі цього етапу психічного розвитку особистості у психологічній, медичній, юридичній літературі та у різних країнах визначається по-різному:

10-14 років, 14-18 років, 12-20 років та ін. Спираючись на традиційну вікову періодизацію психічного розвитку, прийняту у вітчизняній психології, межі підліткового віку знаходяться у віковому діапазоні від 10-11 до 14-15 років [7, с.92; 5, с.68].

У науковій літературі є багато праць, присвячених проблемам підліткового віку. Так, Л.Виготський у своїй книзі «Педологія підлітка» виділяв кілька критичних, поворотних пунктів психічного розвитку (кризи одного, трьох, семи і тринадцяти років), вважаючи, що «кризи – необхідні етапи розвитку, які, якби не були відкриті емпіричним чином, слід було б вивести теоретично. Більше того – чим яскравіше, гостріше, енергійніше проходить криза, тим продуктивніше йде процес формування особистості» [3, с.102]. На відміну від Л.Виготського Д.Ельконін вважав, що провідною діяльністю цього періоду є спілкування з однолітками, яке характеризується активним самостійним пошуком нових друзів, конфліктами та пошуком шляхів їх вирішення, появою нових компаній, груп. Підліток шляхом реалізації себе у колі однолітків шукає своє місце у суспільстві, і тим самим рухається до дорослості. У протиріччях підліткового віку важливим є таке протиріччя як бажання дитини самореалізуватися і невміння це зробити. Звідси і виникає тривожність, яка заважає підлітку якісно та з задоволенням навчатися у шкільному закладі [4, с.46].

Збільшення шкільної тривожності учнів середньої та старшої школи сприяють такі чинники:

- надмірна перевантаженість та науковість навчального матеріалу;
- великий обсяг домашніх завдань;
- невідповідність структури навчального року віковим особливостям учнів;
- невідповідність навчальних програм рівню розвитку та підготовки школярів;
- невідповідність методів та технік викладання потребам та потенційним можливостям школярів;
- несприятливі взаємини учнів з учасниками освітнього процесу;
- постійні ситуації, що стосуються оцінювання та перевірки.

Стійким особистісним утворенням тривожність стає у підлітковому віці. Я-концепція підлітка часто суперечлива, що викликає труднощі у сприйнятті і адекватній оцінці власних успіхів і невдач, підкріплюючи тим самим негативний емоційний досвід і тривожність як особистісну властивість. У цьому віці тривожність виникає як наслідок незадоволення потреби сталого задовільного ставлення до себе, найчастіше пов'язаного з порушеннями відносин із значущими людьми. Низький рівень впевненості в собі змушує відмовлятися від діяльності, яка здається занадто важкою. З тієї ж причини знижується оцінка досягнутих результатів. Через низьку впевненість у собі, часті сумніви та вагання спостерігаються труднощі у спілкуванні. Підвищена тривожність також може вести до розвитку астенії, запустити механізми психосоматичних захворювань [8, с. 74].

Важливо пам'ятати, що тривога починає чинити мобілізуючий вплив тільки з підліткового віку. У молодшому шкільному віці тривога викликає тільки дезорганізуючий вплив. Хоча до тривожності схильні як хлопчики, так і дівчатка, на думку фахівців, в дошкільному віці більш тривожними є хлопчики, до 9-11 років співвідношення стає рівномірним, а після 12 років відбувається підвищення тривожності у дівчаток. При цьому дівчаток більше хвилюють взаємини з іншими людьми. Хлопчики ж більше бояться фізичних травм і покарань.

Для подолання особистісної тривожності школярів важливо дотримуватися конкретних умов, пов'язаних з факторами, які її викликають:

1. Створення дитині комфортних психофізіологічних умов перебування в школі; культивування педагогом доброзичливості, взаємодопомоги, взаємопідтримки у стосунках між учнями класу в процесі навчальної діяльності; підтримання в класі атмосфери прийняття дитини, захищеності, незалежно від досягнень у навчанні; розширення взаємної довіри, підтримки між вчителем і учнем, учнем і однокласниками.

2. Забезпечення педагогом індивідуального підходу в навчанні і вихованні школярів; розвиток їх індивідуальності та самостійності; розробка разом з психологом необхідної для цього стратегії і тактики по розвитку довільності, оволодінню компонентами навчальної діяльності, формуванню пізнавальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфери.

3. Оволодіння здатністю чітко ставити мету діяльності; вироблення разом з психологом критеріїв особистісного успіху; розвиток мотиву компетентності; адекватного рівня домагань, перш за все, в навчальній діяльності.

4. Використання по відношенню до тривожних дітей розгорнутих критеріїв педагогічної оцінки; застосування змістових суджень з максимальним звуженням і конкретизацією сфери їх дії; використання порівняльних оцінок власних успіхів дитини.

5. Оволодіння учнями прийомами самоаналізу; розвитку у них рефлексії власного «Я», критичності самооцінки; створення можливостей для зближення оцінки між «Я-реальним» та «Я-ідеальним»; розширення здатності розуміти себе та інших. Уміння визначати причини тривожності, розуміти психофізіологічні особливості прояву; здатність контролювати, долати її.

Робота з подолання особистісної тривожності учнів може проходити більш оптимально за участі їх батьків. Подолання тривожності є значно ефективнішим у разі забезпечення в сім'ї таких умов: поваги до індивідуальності дитини; виховання самостійності, розвитку спрямованості на вільний вибір; допомога у визначенні шляхів виходу із складної ситуації; формування гармонійної системи цінностей та збереження емоційного комфорту; рефлексивного аналізу батьками власних методів виховання, системи заборон, покарань та заохочень [6, с. 88].

Висновки. Шкільна тривожність – це вид тривожності, що виявляється у взаємодії дитини з різними компонентами освітнього середовища та закріплюється в цій взаємодії. В її формуванні можна умовно виділити як ситуаційні, так і індивідуальні передумови. Підвищена шкільна тривожність перешкоджає ефективній навчальній діяльності незалежно від того, усвідомлюється вона самою дитиною чи ні. Для подолання особистісної тривожності школярів важливо дотримуватися конкретних сприятливих умов на перевагу факторам, що її викликають. Рівень тривожності школяра значною мірою залежить від характеру освітньої системи, на основі якої будується освітній процес. Особливого значення набуває проблема тривожності у підлітковому періоді – вікового етапу онтогенетичного розвитку особистості, який прийнято вважати перехідним між дитинством і дорослістю. Складність і відповідальність цього періоду полягає у завершенні процесу особистісного становлення підростаючого покоління, завершенні формування визначальних рис його характеру, розвитку здібностей та інтелектуальних можливостей. У складних умовах сьогодення невпинно зростає кількість тривожних підлітків, які характеризуються підвищеним занепокоєнням, стурбованістю, невпевненістю, емоційною нестійкістю, які заважають їх активному входженню у доросле життя, ефективній взаємодії та комунікації, освоєнню нових соціальних ролей. Результати наукових розвідок проблеми підліткової тривожності демонструють негативний вплив високого рівня її прояву на ефективність соціально-психологічної адаптації особистості та міжособистісної взаємодії, успішність у різних видах діяльності.

Список використаних джерел

1. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2015. № 19. С. 118-124.
2. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. № 23 С. 32
3. Долинська Л.В, Скрипченко О.В, Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
4. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці. Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. 192 с.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ : Форум, 2003. 181с.

6. Маценко В.Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями розвитку тривожності. *Стежинами психологічного вдосконалення*. 2004. № 24. С. 10-21.

7. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 469 с.

8. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 1. С.105-115.

УДК [159.922.73:37.015.3]:796.011.3

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

Мотруніч Ірина, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 012 «Дошкільна освіта», 1 курс, РДГУ

Юрчук Олексій, кандидат педагогічних наук, доцент

Постановка проблеми: Проблема розвитку інноваційних технологій навчання в закладі дошкільної освіти не нова. Упродовж століть педагоги, психологи розробляли власні технології навчання та виховання дітей дошкільного віку та успішно апробували на практиці.

У перекладі з грецької мови слово «технологія» дослівно перекладається як «майстерність думки» [3; 4, с. 67-68]. Саме в галузі освіти та педагогіки накопичується величезний досвід, який складається з різних педагогічних шкіл та напрямків. Водночас «педагогічні» технології надають можливість описувати процес освіти саме як цілісну систему для того, щоб успішно проектувати педагогічну діяльність та майстерно використовувати.

Вперше 400 років тому висловив думку про технологізацію освіти відомий чеський педагог, мислитель та письменник Ян Амос Коменський. Передусім, він виокремив вміння визначати правильно мету, обирати її засоби досягнення, а також формулювати правилами користування цими ж засобами [3; 4, с.60]. Безперечно елементи технологічного підходу досліджували видатні зарубіжні та вітчизняні педагоги такі як: Й. Г. Песталоцці, Ф.А.В. Дістервег, А.С. Макаренко, В.О. Сухомлинський та інші.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати використання інноваційних технологій навчання у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження: Впроваджуючи інновації в заклади дошкільної освіти, що дають змогу визначати нові методи, прийоми, форми, предмети, технології, які використовують педагоги в своїй педагогічній практиці можуть бути спрямовані на розвиток індивідуальних здібностей дитини, всебічний розвиток особистості. Безумовно, педагогічні інновації це зміни, що відбуваються в поліпшенні розвитку індивіда, виховання та навчання, покращення цілей, змісту, форм, методів педагогічної діяльності, що дає змогу сприянню розвитку свідомості та самосвідомості вихователя.

Варто зазначити, що інноваційні технології або ж системи навчання і виховання дітей дошкільного віку відрізняються своєю варіативністю, своєрідністю, а також специфікою прояву на практиці, що є особливо важливим, бо вони відображають рівень педагогічної майстерності та творчості.

Щодо вибору інноваційної технології навчання у процесі фізичного виховання дошкільників директором закладу дошкільної освіти залежить від деяких факторів:

1) наскільки ця технологія сприймається дітьми й ідентифікується педагогом;
2) як саме вона відповідає особистісним якостям і психологічним характеристикам дітей дошкільного віку;

3) наскільки педагог має уявлення про призначення технології, форм, методів, за яких реалізація технології на занятті буде найбільш ефективна і оптимально затратна за часом [8, с. 135].

І.М.Дичківська зазначає, що використання інноваційних технологій здійснюється на трьох рівнях:

- загально педагогічний рівень – цілісний освітній процес у конкретному регіоні чи навчальному закладі та на визначеному етапі навчання;
- предметно-лабораторний, означає, що освітня технологія використовується в значенні окремої методики;
- локальний або ж модульний рівень – що стосується елементів навчально-виховного процесу [1; 2, с. 67].

Аналізуючи практику впровадження фізичного виховання підростаючого покоління, враховуючи протиріччя та їх причини виникнення, узагальнень нових досягнень в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку доцільно віднести такі ефективні засоби і методи як: мультимедійні технології, інтерактивні методи навчання, степ-аеробіку, заняття з фізичного виховання із використанням музикотерапії, які мають на меті механізми впливу на внутрішній світ дитини, її емоційний стан, виразність почуттів [5; 6; 7, с.45].

Отже, основне завдання технологій навчання у закладі дошкільної освіти своєчасно впроваджуватись та оновлюватись задля фізичного виховання дошкільників, формуванню самостійності, розвитку ініціативи, зацікавленості.

Інноваційні технології навчання мають завдання прищепити дітям дошкільного віку дослідницькі уміння, сформувати активну ініціативну та творчу особистість. У діяльності дошкільних фізичних інструкторів особливо важливу роль має їх ініціатива та винахідливість, творчий та індивідуальний підхід до кожної дитини, прагнення до розробки й впровадження змін, цікавих ідей спрямованих на освітній процес та практична реалізація, а також умови, які створює директор закладу дошкільної освіти для своїх працівників задля здійснення інноваційної діяльності.

Список використаних джерел

1. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2004. 352 с.
2. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: підручник. 3-тє вид., (Альма-матер) переправлене. Київ: Академвидав, 2015. 304с.
3. Інноваційні технології фізичного розвитку дошкільників. Обмін досвідом роботи інструктора з фізкультури Момоток Т.Р. Квасилівський ЗДО. Дата звертання 18.04.2023р. URL: <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=158>
4. Інноваційні технології навчання. Навч. посібн. для студ. вищих технічних навчальних закладів. Реценз.: Пометун О. І., Романова. Київ: НТУ, 2017р. 172с.
5. Ляхно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення». Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2013. 20 с.
6. Леоненко А.В., Красілов А.Д. *Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді «Молодий вчений»* . № 3.1 (43.1), 2017 р.
7. Москаленко Н. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні навч. посібник, уклад.: Ю. Ю. Борисова, Т. В. Сидорчук, О. Ю. Лядська. Дніпропетровськ: Інновація, 2014.128 с.
8. Харченко А. Психолого-педагогічні інноваційні технології в реалізації базового компонента дошкільної освіти. *Нова педагогічна думка*. 2013. №. 135-17 с.

УДК 159.955.4 – 057.87

РЕФЛЕКСІЯ ЯК ФАКТОР ПОДОЛАННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ

Нікішина Дарина, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія), 4 курсу, РДГУ
Науковий керівник: Кулаков Р. С., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Діяльність здобувача освіти, яка розгортається в процесі взаємодії з викладачами та студентами, характеризується досить високим рівнем складності та напруженості. Студенту доводиться здійснювати як заздалегідь заплановані та цілеспрямовано організовані навчальні й виховні заходи, так і приймати колективні рішення в непередбачених ситуаціях з одногрупниками, викладачами, адміністрацією. Студентській діяльності притаманні: високий рівень стресу, необхідність самостійного прийняття рішень із наступною реалізацією, підвищена відповідальність за їх наслідки, схильність до соціальної оцінки, новизна нестандартних ситуацій, а це є фактори, які часто викликають фрустрацію.

Мета дослідження полягає у вивченні факторів виникнення і розвитку професійних фрустрацій студентів та засобів їх подолання.

Виклад основного матеріалу. Останні роки в психології приділяється велика увага вивченню деяких яскраво виражених психічних станів стресу, зокрема фрустрації. Дослідженням фрустрації займалися багато вчених-психологів, таких як: Н. Д. Левітов, С. Розенцвейг, Л. Фестінгер, К. Роджерс, В. М. М'ясищев, А. Р. Лурія та ін.

Під фрустрацією психологи розуміють психічний стан у людини, що виражається в характерних переживаннях і поведінці, що виникає внаслідок реальних або уявних труднощів на шляху до досягнення мети та розбіжностей реальності з очікуваннями. Фруструючою вважається ситуація, при якій, з одного боку, існує виражена мотивація до задоволення певної потреби, а з другого – перепони, що перешкоджають цьому досягненню. Фрустрацію викликають часто і певні внутрішні конфлікти. Деякі психологи розуміють під фрустрацією зовнішній бар'єр, що перешкоджає досягненню мети, в той же час інші психологи позначають цим терміном внутрішню емоційну реакцію, що обумовлена тим чи іншим обмеженням чи перешкодою на шляху до цілі [3, с. 18].

Відомий дослідник та прибічник евристичної теорії фрустрації Розенцвейг вважав, що визначення фрустрації має місце у тих випадках, коли організм зустрічає більш чи менш нездоланні перешкоди чи обструкції на шляху до задоволення якої-небудь життєвої потреби. Автор розглядає фрустрацію як явище, що відбувається в організмі і пов'язане з проблемами адаптації до зовнішнього середовища. Досліджуючи реакції людини на фрустрацію, Розенцвейг виділив: екстропунітивні (зовнішньої спрямованості), інтропунітивні (внутрішньої спрямованості) та імпульсивні (не спрямовані) [1, с. 4].

Згідно з типологією, запропонованою М. Д. Левітовим, фрустраційний стан виражається стенично (активно) й астенично (пасивно) [1, с. 5]. До стеничних проявів включають: агресію, спрямовану на фрустратор; агресію, що спрямовується суб'єктом на самого себе і виявляється у самозвинуваченнях, грубому ставленні до себе; ригідну, консервативну, але при цьому не ворожу поведінку, що супроводжується руховою активністю; прикутість до фрустраційної ситуації, що поглинає усю увагу, викликає потребу тривалий час сприймати, переживати й аналізувати фрустратор (відмінність від попереднього прояву полягає у тім, що спостерігається не рухова активність і поведінкова ригідність, а сприйняття, має місце стереотипність оцінювання).

У свою чергу, астеничні реакції виявляються: депресивно (виникає почуття суму, усвідомлення невпевненості, безсилля, безнадійності, відчаю, скутості й апатії, ніби тимчасового оціпеніння); регресивно (тип астеничності, виділений Р. Баркером), проявляється у поверненні до поведінки, властивої дитячому вікові, що веде до самозняття відповідальності за діяльність.

В. М. М'ясищев визначив фрустрацію як невдало вирішуване особистістю протиріччя між нею та значущими для неї сторонами дійсності, що викликає хворобливі переживання: невдачу, незадоволення потреб, недосягнутість мети, непоправну втрату. Невміння знайти раціональний, продуктивний вихід із фруструючої ситуації та пов'язаних з нею переживань тягне за собою емоційну травматизацію особистості, зниження самооцінки, втрату впевненості в собі та інші [3].

Навчальна діяльність студентів характеризується високими навантаженнями, регулярною перевтомою, стресовими та фрустраційними ситуаціями. Сильна за своїм

ступенем фрустрація у студентів сприяє порушенню діяльності під час навчального процесу, що знижує її результативність. Чинники цього стану призводять і до виникнення агресії, як наслідку емоційного виснаження. Цей стан може спрямовуватися на всіх навколишніх осіб і зокрема й на себе.

Депресія може стати ще одним наслідком фрустрації за умови, що направленої на конкретну мету поведінці людини починають перешкоджати різні зовнішні чинники. Фрустратори також можуть привести людину від одної дії до іншої, яка здається їй легшою або доступнішою, але насправді не є такою. Така зміна діяльності стає приводом до втрати наполегливості та цілеспрямованості [2, с. 158].

Одним з найгірших наслідків впливу фрустрації на студента є зміна його характеру. Змінюються орієнтири та поставлені цілі. Тривале перебування в стані фрустрації може привести до негативних змін характеру і розвитку агресивності, байдужості, млявості тощо.

Рефлексія є одним із найбільш ефективних засобів подолання фрустраційних станів та саморозвитку особистості в особистісно-орієнтовному навчанні. Рефлексія – це процес активного мислення, аналізу та оцінки власного досвіду, який допомагає людині зрозуміти себе, свої думки, переживання та дії. Цей процес включає у себе критичний погляд на власні дії та поведінку, оцінку своїх успіхів та невдач. Рефлексія може допомогти студентам знизити рівень стресу та фрустрації, а також розвинути навички самопізнання та самоуправління.

Сучасна психологічна практика звертається до рефлексії як до необхідної основи особистісного росту, відповідального вибору та психосоматичного здоров'я особистості. Рефлексія розуміється як сутність, ядро людської свідомості.

Г. П. Щедровицький, розуміючи рефлексію, як «містичний процес в діяльності», найважливіший момент в механізмах розвитку діяльності [5, с. 2], виокремлює такі найважливіші аспекти вивчення рефлексії: 1) зображення рефлексії як процесу та особливої структури в діяльності; 2) визначення рефлексії як принципу розгортання схем діяльності. В своєму аналізі проблем рефлексії Г. П. Щедровицький виходить з того, що вона виступає як кооперація діяльності, про яку рефлектує індивід, з діяльністю індивіда під час рефлексії (за виразом автора, у «рефлексивній позиції»). Зв'язуючою ланкою між діяльностями, про які рефлексує суб'єкт та діяльністю суб'єкта в рефлексивній позиції виступає рефлексивний вихід, тобто зміна індивідом позиції відносно діяльності.

Таким чином, спираючись на концепцію Г. П. Щедровицького, можна стверджувати, що основною психолого-педагогічною умовою формування рефлексивного поля у навчально-пізнавальній діяльності є створення передумов для рефлексивного виходу студентів, який детермінується проблемністю, нестандартністю навчальних завдань та задач.

Виходячи з позицій діяльнісного підходу до навчання, вважаємо, необхідною для розвитку рефлексивних навичок є організація рефлексивного простору, за допомогою якого викладач створює умови для самостійної рефлексивної діяльності студентів.

Подолання деструктивних наслідків, пов'язаних із фрустраційним станом, неодмінно вимагає актуалізації механізмів рефлексії. Проблема фрустрації зумовлюється розладами в системі самосвідомості, які проявляються у ригідності рефлексії, що вторинно проявляється як одна із реакцій на фрустратор. Рефлексивність як внутрішній ресурс поведінки є системною інтегративною властивістю особистості [3, с. 45]. Чим рефлексивніша особистість, тим менше вірогідність, що у складних ситуаціях вона буде обирати неконструктивні копінг-стратегії. Постійна активізація рефлексії у процесі заняття дозволяє студентам переосмислювати свій суб'єктивний досвід: особистісні зміни, ціннісні відносини, дії, знання.

Рефлексія навчально-пізнавальної діяльності відбувається на основі самоаналізу організаційних умов її перебігу, особливостей спільної діяльності у рамках робочої групи та власної позиції щодо процесу навчання.

У рефлексивному просторі студент діє за двома напрямками: 1) навчально-систематизуючий (узагальнення та систематизація навчального матеріалу); 2) оціночно-проектний (самооцінка навчально-пізнавальної діяльності та її проектування на наступний

навчальний період з відповідною корекцією). Основним інструментом рефлексії за навчальним матеріалом в умовах інтерактивного навчання є індивідуальні або групові звіти про виконання навчальних завдань. Відбувається остаточне уточнення власної позиції щодо змісту навчального матеріалу, підсумкова систематизація результатів навчально-пізнавальної діяльності студента за певний період [5, с. 2].

Рефлексія навчально-пізнавальної діяльності відбувається на основі самоаналізу організаційних умов її перебігу, особливостей спільної діяльності у рамках робочої групи та власної позиції щодо процесу навчання. Організація рефлексивного простору сприяє підвищенню пізнавальної активності студентів. Завдяки рефлексії педагог здійснює регуляцію процесу саморозвитку в залежності від стану групи та кожного результату, міри доцільності засобів спільної та індивідуальної діяльності, які були обрані, відповідність підсумкового результату меті навчально-пізнавальної діяльності. Одночасно педагог бере до уваги рівень загальної та предметної підготовки студентів, разом з ними виявляє їх помилки, аналізує труднощі, що виникли в процесі навчання, виявляє наявність потреби у комунікативній діяльності, визначає доцільні для наступного етапу навчання засоби мислєдіяльності, засоби ситуативної дії. Конкретизація недоліків та проблем у когнітивній, комунікативній, організаційній, конструктивній, проєктивній сферах навчання, зумовлює ефективність дій педагога та студентів щодо їх подолання шляхом визначення цих елементів в якості цілей для наступного етапу навчально-пізнавальної діяльності.

Студенти можуть самостійно навчитися правильно рефлексувати за допомогою різноманітних методик, наприклад, записувати свої думки та почуття у щоденник, проводити регулярні рефлексивні сесії з друзями або наставниками, використовувати техніки медитації та йоги.

М. Г. Савельєва представляє свою структуру розвитку рефлексивних здібностей під час навчального процесу таким чином:

1. Навчання розумному «незнанню». Уміння зупинитися й оцінювати сформовану ситуацію: «я знаю, що цього не знаю».
2. Запуск алгоритму: «Я знаю, що я не вирішу це завдання відомими мені способами, тоді я повинен... (запитати того, хто знає, знайти необхідну літературу тощо)».
3. Інсайт: «я знаю як треба, або не знаю, але думаю, що...» і реалізація ухваленого рішення.
4. Аналіз ланцюжка розумових і практичних операцій: «не знав як – довідався – зробив».
5. Усвідомити завдання як нове і повернутися в навчальну діяльність.
6. За даним алгоритмом можна пропонувати учням вчитися оцінювати та коригувати власну навчальну діяльність [4, с. 11].

Ці етапи допоможуть студентам розвивати свої рефлексивні здібності та вміння розуміти та аналізувати свою навчальну діяльність.

Висновок. Отже, фрустрація у студентів – це психічний стан, що виражається в характерних переживаннях і поведінці, що виникає внаслідок навчання та розбіжностей реальності з очікуваннями. Навчальна діяльність студентів характеризується високими навантаженнями, регулярною перевтомою, стресовими ситуаціями, що викликає фрустрацію. Рефлексія є одним із найбільш ефективних засобів подолання фрустраційних станів. Вона дозволяє студенту оцінити свої дії, думки, їхні результати, усвідомити свій досвід, проаналізувати його та використовувати це з користю в майбутньому, а також зберігати психологічний баланс, знизити рівень стресу та подолати фрустраційні стани.

Механізм рефлексії має практичну значимість та важливість під час навчального процесу, адже робота над собою – це внутрішня організація всього життя, це стиль і зміст життя.

Список використаних джерел

1. Божок Н. О. Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності у студентському віці. URL: <http://surl.li/fqqqlp> (дата звернення: 29.01.2023).
2. Мацко Л. А., Прищак М. Д. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2009. 158 с.
3. Міццей М. Г. Психологічні особливості виникнення і розвитку фрустрацій у професійній діяльності вихователів. URL: <http://surl.li/fqqmq> (дата звернення: 22.02.2023)
4. Підлужна І. Рефлексія як системний чинник неперервної освіти. *Методист*. 2015. № 2 (38). С. 9-14. URL: <https://osvitaua.com/2015/02/15775/>
5. Сердюк Т. В. Розвиток рефлексивних здібностей студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації засобами інтерактивного навчання. URL: <http://surl.li/fqqoa> (дата звернення: 18.02.2023)

УДК 159.923-056.49:[615.85:7]:355-056.265

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРТ ТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПОРАНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС РЕАБІЛІТАЦІЇ

Оборська Аліна, здобувачка ОС «магістр»,

спеціальності 053 «Психологія», 1 курсу, РДГУ

Науковий керівник: Павелків В.Р., доктор психологічних наук, професор

Постановка проблеми. Війна, привнесена на наші землі, стала тяжким випробуванням не лише для військових, а й для кожного жителя України. Психологічні перевантаження, які змушені витримувати дорослі й діти, приводять до втрати емоційного благополуччя та загрожують руйнуванню психологічного здоров'я у тривалій часовій перспективі. Ці обставини змушують шукати оптимальні шляхи психокорекційної допомоги у кожному окремому випадку. Важливу роль у цьому процесі відіграє арт-терапія. (Калька Н., Ковальчук З, 2020; Полторак Л. Ю., 2020).

Метою нашого повідомлення є висвітлення можливостей одного із напрямків арт терапевтичної підтримки – зображувальної терапії – у роботі із тяжкопораненими воїнами, що проходять реабілітаційні програми відновлення фізичного і психічного здоров'я. Зазначимо, що у цій роботі ми зосередилися не на висвітленні теоретичних аспектів цього різновиду психологічної корекції, а на описі свого первинного досвіду її застосування.

Участь у професійних та волонтерських програмах підтримки тяжкопоранених дозволила нам простежити вплив зображувальної терапії на самопочуття військових, зниження їх напруги та емоційної закритості й ізольованості. Зазначимо, що нашої волонтерській команді вдалося заслужити довіру військових, не зважаючи на наявність у поранених депресивних станів та посттравматичних стресових розладів. Крок за кроком, нам вдалося налагодити комунікацію із нашими захисниками, які брали участь у бойових діях і заплатили високу ціну за наш спокій, втративши при цьому власне здоров'я, а подекуди і сенс життя.

Хочу зупинитися на досвіді, поділитися тим, що надихає та мотивує фахівців, які залучені до процесу реабілітації. Відомо, що реабілітаційна допомога це командна робота, у якій надважлива злагодженість кожної ланки і розуміння того, що головне - відчувати тонкі межі у станах військових та не нашкодити їм.

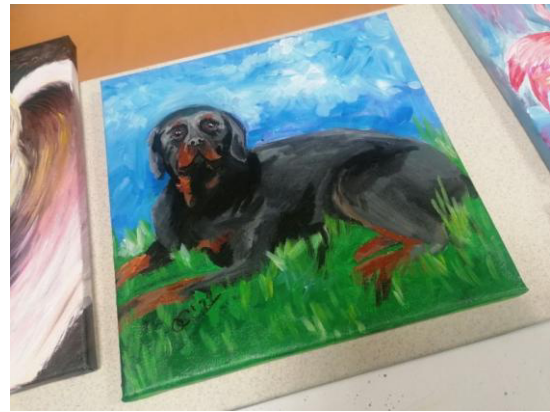
Він... Кремензний, статний, 40-ка річний чоловік, прикутий до колісного візка тяжкою нейротравмою. До візка індивідуального замовлення, оскільки звичайний для нього був затісним.... Олег. Не говорить, ба намагається.



серіалів здобувачів вищої освіти

Порушені функції роботи кистей рук, але з ним старанно займаються.... Очі... Втрачений блиск і жага до життя... Ми вперто пропонуємо помалювати та зацікавити не вдається. Ми не відступаємо... Аж раптом, у один із днів, його батько, сором'язливо шепоче: «Я знаю, що він захоче малювати!». І простягає телефон із фото на екрані, де посеред соковито зеленої трави, вал'яжно розлігся пес, породи ротвеллер. Усі розуміють, це друг Олега, якого він давно не бачив. Надихнувшись, ми трішки хитруємо, вдаючи, що для нас це новина. Демонструємо фото Олегу ... Спостерігаємо жваве кивання головою, він впізнав чотирилапого красеня під стать собі... Очі зближчали! Розпочалася кропітка робота, з перервами, Олег не може довго бути у візку. Ми отримали результат спільними зусиллями. Художня освіта допомогла завершити роботу з максимальною схожістю. Олега ввозять до зали, ми не квапливо розвертаємо роботу на мольберті, звичайні полотно і акрил набули змісту - зображення вірного друга... І всі на мить затамували подих. Олег, завмер... Він робив перші невпевнені мазки, а в цю мить, для нього сталося диво.... Не було слів, по його щоці скотилася сльоза... Сльоза цього захисника, стала для нас красномовніше за будь яку теорію! Сльоза невимовного щастя, сили духу і відродження сяяння очей! Відродження віри у власні можливості! Вираження емоцій, переживань, перезавантаження!

Підводячи підсумок, слід зауважити, що у цьому випадку чітко простежується заспокійливий вплив арттерапевтичного прийому на психоемоційний стан та зниження рівня тривоги. Відомо, що під час переживання хвилин радості в організмі відбуваються важливі процеси, які покращують наше самопочуття та здоров'я. Зокрема: виробляється ендорфін - гормон щастя, який знімає стрес, біль та стимулює імунну систему; збільшується рівень серотоніну - гормону задоволення, який покращує настрій, апетит та сон; зростає кількість фенілетиламіну - хімічної речовини, яка підвищує ритм серця та викликає почуття захоплення; посилюється кровообіг - це поліпшує доставку кисню та поживних речовин до всіх органів та тканин; зменшується артеріальний тиск - це знижує ризик серцево-судинних захворювань.



Таким чином, радість - це не тільки приємна емоція, але й корисна для нашого організму. Тому слід частіше радіти маленьким речам і дарувати радість іншим і коли терапія мистецтвом стає посередником при спілкуванні на символічному рівні, то мистецтво - рятує і повертає до життя!

Список використаної літератури

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Полторак Л. Ю. Арт-терапія: Методичні вказівки для спеціальності 053 «Психологія». Л. Ю. Полторак. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2020. 56 с.

УДК 159.922.86-056.49:316.613.434

СУЧАСНІ РЕАЛІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК АГРЕСИВНОЇ ТА ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ

Павелків Віталій, доктор психологічних наук, професор

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується стрімким розвитком технологій, швидким доступом до інформації та зростаючою впливовістю соціальних мереж. Ці фактори несуть в собі як позитивні, так і негативні наслідки, зокрема впливають на розвиток агресивної та деструктивної поведінки серед молоді. Розвиток сучасних технологій

привів до зміни у соціальному середовищі: соціальних медіа, зміни в комунікації, залучення громадськості. До змін у технологічному середовищі: штучний інтелект, інтернет речей (IoT), кібербезпеки.

Це все несе вплив на особистість, що в свою чергу викликає агресивні та деструктивні прояви поведінки у молоді. З одного боку дана поведінка може бути захисною реакцією на обставини і способом виживання або ж втечею від реальності. Однак це не відміння негативних наслідків які відзначаються як на емоційній сфері особистості, так і в соціальній комунікації.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз основних причин впливу сучасності на розвиток агресивної та деструктивної поведінки у молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Агресивна та деструктивна поведінка молоді були предметом досліджень в багатьох наукових дисциплінах, таких як психологія, соціологія, кримінологія та педагогіка. Багато дослідників присвятили свої роботи вивченню цього явища і його зв'язку з сучасним середовищем. Ось кілька відомих дослідників, які займалися дослідженнями агресивної та деструктивної поведінки молоді: Альберт Бандура, Девід Фаррінгтон, Карола Ессер, Річард Тремблей та багато інших.

Сучасне соціальне середовище відрізняється від традиційного через вплив технологій та глобалізацію.

Глобалізація та культурна різноманітність призводить до зростання світової зв'язаності і зрушення людей через міжнародну міграцію створюють більш різноманітне та багатокультурне соціальне середовище. Це впливає на взаємодію між культурами, мовами, цінностями та традиціями. На почві цього зростає культура споживання та масова культура. Розвиток ринку та рекламних технологій призводить до збільшення культури споживання. Масова культура, засвоєна через медіа та рекламу, може впливати на цінності, стереотипи та спосіб життя людей.

Вплив штучного інтелекту. ШІ використовується в різних сферах, включаючи медіа, рекламу, медицину та автоматизацію. Він змінює спосіб, яким ми спілкуємося, споживаємо інформацію та взаємодіємо з технологіями. Водночас виникають питання щодо етичних, норм приватності та робочих аспектів використання ШІ. Байдужість молоді та небажання до розвитку продукує до легшого способу отримання інформації, тому шкода у використанні штучного інтелекту, зараз лише набуває обертів і ще невідомо до чого призведе суспільство.

Сучасне соціальне середовище стикається з різними проблемами, такими як нерівність, зміни клімату, екологічні проблеми, соціальна справедливість, політичні конфлікти тощо. Ці проблеми ставлять суспільство перед важкими завданнями та вимагають колективних зусиль для їх вирішення. Сучасне соціальне середовище є складним та динамічним, з численними перевагами і викликами. Важливо розуміти та адаптуватися до цих змін, зберігаючи цінності, етику та підтримуючи позитивні взаємодії між людьми та технологіями.

Завдяки популярності соціальних мереж, таких як Facebook, Twitter, Instagram, люди можуть легко спілкуватися та обмінюватися інформацією незалежно від географічних меж. Це відкриває нові можливості для комунікації, але також вносить виклики, такі як приватність, кібербулінг та залежність від соціальних мереж.

Соціальні мережі взагалі мають значний вплив на молодь, оскільки вони стали невідмінною частиною їх повсякденного життя. Ось кілька аспектів впливу соціальних мереж на молодь:

1. Спілкування та зв'язок. Соціальні мережі надають молоді зручний спосіб спілкування з друзями, родиною та спільнотою. Вони можуть швидко обмінюватися повідомленнями, фотографіями та відео, відстежувати новини і події, а також знаходити нових друзів та співрозмовників.

2. Вплив на самооцінку. Соціальні мережі можуть впливати на самооцінку молоді. Зацікавленість лайками, коментарями та підписниками може спонукати молодих людей до постійного порівняння свого життя з життям інших, що може призводити до почуття незадоволеності, невпевненості та депресії. Багато науковців вважають, сучасне суспільство

нарцисичним, оскільки життя значно почало крутитися навколо комунікації та своєї демонстрації у соціальних мережах.

3. Вплив на соціальну взаємодію. Соціальні мережі можуть впливати на спосіб, яким молодь взаємодіє з оточуючими. Вони можуть відчувати більшу залежність від онлайн-спілкування, що може впливати на їх здатність до особистих зустрічей і реального спілкування.

4. Психологічний стан та благополуччя. Використання соціальних мереж може впливати на психологічний стан молоді. Постійна експозиція до соціальних мереж може спричиняти стрес, тривогу та залежність. Крім того, присутність кібербулінгу, негативних коментарів або поширення неприємних матеріалів може завдати шкоди їх емоційному стану та благополуччю.

5. Вплив на інформаційну культуру та критичне мислення. Використання соціальних мереж може впливати на сприйняття інформації та розвиток критичного мислення молоді. Вони можуть бути схильні до розповсюдження недостовірної інформації або потрапляти в ехокамери, де їх погляди та переконання підтримуються і підсилюються, що може обмежувати розмаїття точок зору та об'єктивне сприйняття світу.

Важливо підкреслити, що вплив соціальних мереж на молодь не є однозначним. Вони можуть надавати можливості для спілкування, розвитку та творчості, але також несуть ризики для психологічного благополуччя та соціального функціонування молоді. Індивідуальна свідома й ефективна участь у соціальних мережах та підтримка з боку батьків, освітніх закладів та спільнот можуть допомогти забезпечити позитивний вплив цих платформ [1, с.3-18].

Експозиція до насильства у медіа може мати вплив на поведінку та сприйняття молоді. Ось деякі аспекти, які слід враховувати:

1. Ефект навчання. Довготривала експозиція до насильства у медіа може впливати на моделювання поведінки. Особливо вразлива молодь може наслідувати агресивні дії, які вони бачать у фільмах, телепрограмах або відеоіграх, вважаючи їх прийнятними або нормальними.

2. Підвищення тривожності та страху. Експозиція до насильства може призводити до збільшення тривожності та страху у молоді. Перегляд насильницьких сцен або жахів може викликати почуття страху, безпеки та небезпеки в реальному житті.

3. Зменшення емпатії та сприйняття насильства як норми. Повторювана експозиція до насильства може призводити до зменшення емпатії та сприйняття насильства як нормальної частини життя. Молодь може стати відчутно менш чутливою до страждань інших і бачити насильство як засіб вирішення конфліктів.

4. Психологічний вплив на добробут. Довготривала експозиція до насильства може мати негативний вплив на психологічний стан молоді, зокрема призводити до збільшення рівня тривоги, депресії та агресивності.

5. Залежність та перенасичення. Необмежений доступ до насильства у медіа може призводити до перенасичення та залежності від негативних матеріалів. Це може впливати на поведінку та відношення молоді до реального життя [2, с. 281-287].

Однак важливо враховувати, що експозиція до насильства у медіа не є єдиним чинником, що визначає поведінку молоді.

Фактори, що сприяють агресивності та деструктивності:

1. Відсутність міжособистісного спілкування – міжособистісне спілкування допомагає людям розвивати соціальні навички, такі як емпатія, співрозмова, вирішення конфліктів та спільна діяльність. Відсутність цього спілкування може обмежувати розвиток цих навичок і сприяти агресивному поведінню. Хоча сучасні технології, зокрема соціальні мережі та повідомлення, дозволяють спілкуватися на відстані, вони можуть призводити до погіршення якості комунікації. Віртуальне спілкування може бути менш особистим і емоційно насиченим, що може зменшити розуміння та емпатію між людьми.

2. Зменшення емоційного зв'язку – якщо молоді людині не надаються можливості виражати свої емоції або вони неприйнятні, це може призвести до накопичення напруги та

емоційного дискомфорту. У таких випадках людина може шукати виходу в агресивному або деструктивному поведженні. Зменшення емоційного зв'язку може призводити до відчуття відокремленості від інших людей і відчуття загальної недостатності емоційної підтримки. Це може підштовхувати молодь до шукання інших способів вираження себе, включаючи агресивну та деструктивну поведінку.

3. Економічні проблеми та безробіття. Недостатність фінансових ресурсів і труднощі з отриманням достатнього доходу можуть створювати фінансовий стрес і неспокій. Це може призводити до почуття безперспективності та відчуття відсутності контролю над своїм життям, що може підштовхнути молодь до агресивних та деструктивних дій. Безробіття та економічні проблеми можуть призводити до соціальної виключеності, коли молодь відчуває себе відокремленою від суспільства та постраждалим у своїх можливостях. Це може сприяти почуттю образи, гніву і відчуттю безсилля, що може виявлятися у формі агресивності. Економічні труднощі та безробіття можуть супроводжуватися почуттями стресу, тривоги, депресії та низького самооцінювання. Ці психологічні стани можуть впливати на поведінку молоді, включаючи вияви агресивності та деструктивності.

Психологічні аспекти:

1. Відсутність навичок конфліктного врегулювання. Якщо молоді людині не надаються навички ефективного комунікаційного взаємодії, способи врегулювання конфліктів та пошуку компромісів, вона може втратити контроль над своїми емоціями та реагувати агресивно в конфліктних ситуаціях. Навички емоційного регулювання та контролю над власними емоціями є важливими для ефективного вирішення конфліктів. Якщо особистість не вміє керувати своїми емоціями, вона може швидко втрачати терпіння та реагувати агресивно в конфліктних ситуаціях. Уміння співпрацювати з іншими та шукати конструктивні рішення важливо для вирішення конфліктів.

2. Емоційні та психічні перевантаження. Надмірне навантаження, високі очікування та постійний тиск можуть призводити до стресу. Постійний стрес може мати негативний вплив на емоційний стан, здатність до концентрації, прийняття рішень та загальний фізичний стан. Перевантаження емоціями та психологічними вимогами може спричинити емоційне вигорання. Молодь може почувати виснаженість, втрату інтересу та незадоволення своєю роботою або навчанням. Це може впливати на їхню емоційну стабільність та загальний стан самопочуття.

3. Низька самооцінка та відчуття неприйняття. Молодь з низькою самооцінкою може мати негативне уявлення про себе, сумніватися у власних здібностях та відчувати, що їх не приймають або не цінують. Це може призводити до почуття безсилля, невпевненості та депресії. Медіа, реклама та соціальні мережі часто створюють стандарти краси, успіху та задоволення, які можуть ставити молодь у відчутті недостатності. Порівняння з ідеалами може спричинити низьку самооцінку та відчуття неприйнятості. Відсутність підтримки з боку сім'ї, друзів або професійних оточень може посилювати почуття нікчемності та впливати на самооцінку молоді [3, с. 15-19].

Висновки. Сучасність має значний вплив на розвиток агресивної та деструктивної поведінки у молоді. Технологічні зрушення та вплив соціальних мереж можуть підштовхувати молодь до негативних проявів поведінки. Необхідність покращення міжособистісного спілкування та розвитку навичок конфліктного врегулювання. Розуміння причин та наслідків агресивної поведінки важливе для розробки ефективних превентивних заходів.

Список використаних джерел

1. Варивода К. С. Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/145611375.pdf>

2. Вінс В., Панкрашин А. Соціальні та індивідуальні детермінанти агресивної поведінки підлітків. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та*

науковців (м. Переяслав-Хмельницький, 14 –16 травня 2019 р.) / За заг. ред. Т.В. Кириченко, Т.М.Кузьменко. Переяслав-Хмельницький: «Видавництво КСВ», 2019. С. 281-287.

3. Тимошенко В.І. Соціальні детермінанти агресії.

URL:<http://dspace.nbu.gov.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/64052/03Timoshenko.pdf?sequence=1>

УДК 159.9 - 053.6

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

Парчук Тетяна, здобувачка ОС «магістр»,
спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дружиніна І.А., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Коли ми говоримо про готовність особистості до сімейного життя, то маємо на увазі подружню зрілість. Подружня зрілість – це здатність виконувати певним чином окреслені завдання та вимоги, які з'являється в конкретному віковому періоді чи на визначеному етапі життя. (М. Рис) Сімейне життя вимагає зрілості, бо численні сімейні пари розпадаються через незрілість. Хоч існують випадки, коли незрілі особистості укладають подружжя і тоді намагаються ставати зрілими, найкращий час для розвитку особистої зрілості – це час до шлюбу, а не після шлюбу. Час підготовки до шлюбу – час глибокого пізнання тої людини, з якою хочеш провести своє життя і якій прагнеш себе подарувати, вкладаючи свою долю в її руки. Що краще наречені підготовані до шлюбу, то краще буде їм закласти фундамент для подружжя.

Мета: проаналізувати та виявити психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підготовка до сімейного життя – це складний цілісний процес, показником результативності якого є готовність молодих людей правильно будувати свої взаємини у подружньому житті. Подружжя мусить усвідомити яке завдання постає перед ними, а це не тільки вміння кохати та ті почуття, які вони переживають на початковій стадії стосунків, а і відповідальність та вміння жити разом. Коли зустрічається хлопець та дівчина між ними спалахує кохання, і на початку вони у піднесеному стані «на крилах кохання» вчать вміння кохати, а коли укладають шлюб, то потрібно вже переходити на інший рівень – вміння терпіти один одного і прощати. У шлюбі звичайно любов виявляється більш повно і сильно. З'єднуються двоє і стають одним! Дійсна любов не обмежується зовнішніми проявами, вона проникає в серце обраного. Якщо вона дійсно є, і особа готова прийняти свого партнера таким який він є, тоді на мою думку вона готова до життя у подружжі. Пам'ятаючи про одність, єдність, нерозривність і святість подружжя та розуміння співвідношення між любов'ю і шлюбом. Тобто це можна сказати психологічна зрілість та розуміння, що щасливе подружжя залежить від спільних зусиль чоловіка та дружини.

Правильний розподіл ролей і обов'язків між членами сім'ї допомагає їй нормально функціонувати. Дуже важливо, щоб кожен член сім'ї добре знав свою роль, ролі інших, а також, щоб його поведінка відповідала цьому знанню. Усвідомлення ролей у подружньому житті, їхнього впливу на родинне життя, які обов'язки будуть коли з'являться діти, рівномірний їх розподіл. Діти урізноманітнюють і збагачують міжособистісні стосунки, розширюють сферу інтересів і потреб сім'ї, дають батькам емоційне задоволення самою своєю появою на світ, а відтак – своїми успіхами задовольняють почуття материнства і батьківства. Головне мати правильне усвідомлення батьківства та материнства.

Отже, вступаючи у шлюб пам'ятаймо, що на кожному етапі подружнього життя «згасає вогонь» і насправді, щоб відносини тривали, а не стояли на одному місці або руйнувалися, їх потрібно постійно підтримувати, потрібно стежити за тим, щоб «іскра не пропадала» – вона може згаснути дуже швидко, якщо виявити неухважність. Тому роботу над собою і над відносинами ніколи не варто переривати, якою б стабільною парою ви не

були. Праця над цим триває постійно! Обираючи свою “другу половинку”, чоловік повинен запитати себе: “чи хочу я, щоб ця дівчина була матір’ю моїх дітей?”, а дівчина: “чи хочу я, щоб цей чоловік був батьком моїх дітей?” Ці запитання дають можливість подивитися на проблему пошуку з іншого боку. Вибравши супутника життя, потрібно пам’ятати, що умовою сімейного щастя є постійний діалог, терпеливість, мудрість.

Дошлюбний період – дуже приємний час, багатий на позитивні та емоційно насичені враження, який має велику психологічну значимість для благополуччя майбутнього подружжя. Основними психологічними завданнями цього періоду є формування реалістичного бачення партнера і прийняття його з усіма достоїнствами та недоліками, накопичення спільних переживань та вражень, пізнання одне одного, перевірка прийнятого рішення одружитися.

Висновки. Таким чином, готовність до створення сім’ї є складним психологічним утворенням, що детерменується багатьма взаємопов’язаними чинниками. Всі фактори готовності студентської молоді до створення сім’ї можна розділити на дві групи: внутрішні та зовнішні чинники. До першої групи, де розглядаються внутрішні фактори, відносяться: мотиви вступу в шлюб, психологічна сумісність партнерів, шлюбно-сімейні домагання, особливості темпераменту, відповідальність, емпатія. У другу групу, тобто в зовнішні фактори, включені: характеристики дошлюбного спілкування партнерів, матеріальне становище партнерів, вплив батьківської сім’ї, засобів масової інформації та вузу. Складна взаємодія цих чинників визначає, наскільки успішно буде складатися сімейне життя та наскільки гармонійними будуть взаємини у майбутнього подружжя. Перспективним напрямом дослідження у цій сфері є дослідження ролєвих очікувань та шлюбно-сімейних домагань у студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Глазунов С. В. Сучасні чинники вибору шлюбної пари і деякі питання стабілізації подружніх стосунків. *Вісник Дніпропетр. держ. ун-ту: Соціологія. Філософія. Політологія.* Д., 1999. С. 123-128.
2. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості самостійності юнаків в структурі особистісної зрілості щодо подружнього життя. *Вісник Інституту розвитку дитини.* Вип.25: [зб. наук. праць] К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. С. 138-144.
3. Дьоміна Г.А. Становлення особистісної зрілості молоді до подружнього життя як психологічна проблема у вітчизняній і зарубіжній психології. *Innovative processes in education: Collective monograph.* AMEETSp. z o.o., Lodz, Poland, 2017. P.40-48.

УДК 159.98.37.015.3-053.8

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ

Подлящук Олеся, здобувачка ОС «магістр»
спеціальності 053 «Психологія», 1курс, РДГУ

Науковий керівник: Кулаков Р. С., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. В умовах трансформаційних змін у сучасному суспільстві проблема емоційного вигорання є досить гострою. Це визначається потребою у встановленні індивідуальних чинників і особливостей травмуючої дії емоційного вигорання на психіку людини. Також актуальність цього питання можна пояснити відсутністю надійної системи психологічних технологій запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання. Особливого значення вивчення цієї проблеми набуває у педагогічній діяльності, незалежно від типу чи рівня акредитації закладу вищої освіти. Педагогічні працівники витрачають багато зусиль та енергії, щоб встановити довірливі стосунки із здобувачами освіти, продуктивні стосунки з колегами по роботі та адміністрацією закладу освіти, а також щоб зберігати врівноваженість власного емоційного стану та управляти своїми емоціями у діловому спілкуванні.

Зважаючи на це, **метою дослідження** стало теоретичне обґрунтування психологічних особливостей прояву синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасних наукових дослідженнях фіксується значне збільшення кількості педагогічних працівників, які відчувають себе знесиленими та емоційно виснаженими, що суттєво впливає на продуктивність їхньої професійної діяльності. Виходячи з того, що розповсюдження синдрому емоційного вигорання поступово набуває все більших масштабів, це зумовлює зростання інтересу до цього феномену науковців з різних галузей, і, в першу чергу, психологів. Цією проблемою дослідники активно займаються впродовж останніх десятиліть. Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах як зарубіжних, так і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі синдрому емоційного вигорання (Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, В. Є. Орел, Полякова О. Б. та ін.), а також методам його діагностики (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О. С. Старченко та ін.).

Термін «вигорання» позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці [3]. Значна частина вчених вважають його хворобою, проте, починаючи з 2019 р. ВООЗ використовує цей термін лише у випадках, що пов'язані із професійною діяльністю, а тому «вигорання» класифікується як синдром. Та варто зазначити, що супутні симптоми цього синдрому впливають на стан нашого здоров'я і життя загалом, зокрема послаблюється увага, погіршуються стосунки, частіше виникають конфлікти, зменшується рівень задоволення життям.

Синдром емоційного вигорання означає фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження людини. Таке явище, зазвичай, описується як стресова реакція у відповідь на надмірні професійні, соціальні чи емоційні вимоги. Найчастіше це стається із людьми, що надміру віддано ставляться до професії, водночас нехтуючи певними сімейними обов'язками, власними інтересами, відпочинком. Відповідно, таке системне порушення рівноваги рано чи пізно призводить до синдрому емоційного вигорання, тобто, є наслідком стресу, який людина не може контролювати. Цьому передуює стан, коли людина підсвідомо накопичує негативні емоції, а не звільняється від них.

Одним з негативних наслідків зіткнення особистості зі складними умовами сучасного життя є поява емоційного вигорання - парадокс дезадаптації, що характеризується втратою індивідуального творчого настрою стосовно своїх вчинків, дестабілізацією міжособистісних стосунків у системі «людина-людина», прояви агресивності (дратівливість, страх, неспокій, тривога, гнів), психосоматичні розлади. Встановлено, що спеціалісти, які вимушені в силу своєї професійної діяльності мати багато контактів з іншими людьми (психологи, викладачі, соціальні працівники, юристи, лікарі тощо), частіше відчувають емоційне вигорання та його наслідки, оскільки вони зазнають значні нервово-психічні навантаження. Нейропсихологічний тиск на роботі проявляється як емоційна втома. В результаті цього змінюється поведінка, почуття, мислення та здоров'я людини. Змінюється її ставлення до себе, до професійної діяльності та до оточуючих [2].

Полякова О. Б., яка розглядає емоційне виснаження як головний фактор синдрому емоційного вигорання у поєднанні фізичного, емоційного та когнітивного виснаження або стомлення [6].

Згідно з ВООЗ, існує три основні симптоми емоційного вигорання:

- почуття виснаження або втоми: призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією уваги;
- інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності;
- зниження професійної ефективності: відчуття неспроможності справитися зі своїми робочими обов'язками, внаслідок цього з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності [4].

До основних факторів, що призводять до формування емоційного вигорання, належать:

- особистісний (емоційна ригідність, низька самооцінка, дуже висока або дуже низька мотивація до успіху, високий рівень емпатії, реакція на стресові ситуації, вік, досвід роботи);
- рольовий (невизначена роль, невдоволення професійним та особистісним зростанням, низький соціальний статус);
- організаційний (нестабільна заробітна плата, графік роботи нерегулярний, конфлікти з колегами та керівництвом) [5].

У даний час існує декілька теорій, що виділяють стадії емоційного вигорання. Дж. Грінберг пропонує розглядати емоційне вигорання як п'ятиступеневий прогресуючий процес:

- перша стадія – «медовий місяць». Працівник зазвичай задоволений роботою і завданнями, відноситься до них з ентузіазмом;
- друга стадія емоційного вигорання «нестача палива». З'являються втома, апатія, можуть виникнути проблеми зі сном;
- третя стадія емоційного вигорання (хронічні симптоми). Надмірна робота без відпочинку, приводить до таких фізичних явищ, як виснаження і схильність до захворювань;
- четверта стадія емоційного вигорання (криза). Як правило, розвиваються хронічні захворювання, а результаті чого людина частково або повністю втрачає працездатність;
- п'ята стадія емоційного вигорання «пробиття стіни». Фізичні і психологічні проблеми переходять в гостру форму і можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань [1].

Дж. Грінберг виділив п'ять етапів наростання психічної напруги, пов'язаної з професійною діяльністю, і позначив їх як «стадії емоційного вигорання»:

1. Людина задоволена своєю роботою. Але постійні стреси поступово зменшують енергію.
2. Спостерігаються перші ознаки синдрому: безсоння, зниження працездатності та часткова втрата інтересу до своєї справи.
3. На цьому етапі людині так важко зосередитися на роботі, що все виконується дуже повільно. Спроби «надолужити згаяне» перетворюються в постійну звичку працювати пізно ввечері або у вихідні.
4. Хронічна втома проектується на фізичне здоров'я: знижується імунітет, простудні захворювання перетворюються в хронічні, проявляються «старі» болячки. Люди на цьому етапі зазнають постійного невдоволення собою й оточуючими, часто сваряться з товаришами по роботі.
5. Емоційна нестабільність, занепад сил, загострення хронічних захворювань – це ознаки п'ятої стадії синдрому емоційного вигорання [7]. Якщо нічого не робити і не починати лікування, то стан людини буде лише погіршуватися та може перерости в глибоку депресію.

Діяльність педагогів вважається професійною діяльністю, котрій характерна висока емоційна напруга. Невід'ємною частиною професійного досвіду педагогічних працівників є стресові ситуації, що часто створюють стають загрозою для їхнього психічного здоров'я. Стресогенними факторами професійної діяльності сучасного педагога можна вважати:

- відповідальність за здоров'я та результати навчання дітей;
- необхідність постійного підтвердження власного рівня кваліфікації;
- напруженість і мінливість умов діяльності;
- емоційність діяльності;
- постійна робота уваги;
- необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу ситуацій;

- робота з людьми;
- конфліктні ситуації серед учнів, з їхніми батьками, з колегами по роботі та керівництвом закладу освіти.

З огляду на вище сказане, у соціумі до особистості педагогічного працівника висуваються високі вимоги.

Причин виникнення професійних деформацій у педагога досить багато. У кожній особистості емоційне вигорання може проявлятися по-різному. І, в першу чергу, це залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини (стресостійкості, типу темпераменту, мотивації та ін.), а також від професійних особливостей (стаж, матеріальні аспекти, відносини в колективі, кар'єрне зростання та ін.). Професія педагога напряму пов'язана із формуванням особистості дитини, її вихованням та навчанням. Тому важливо не допустити розвитку професійної деформації.

Вчитель, викладач, відчуваючи симптоми емоційного вигорання, часто намагається на власний розсуд подолати ситуацію. Він починає уникати своїх колег, фізично і думками дистанціюватися від них. проявляти негативізм, починає сприймати ситуацію як «безнадійну». Стає все важче і важче знаходити рішення проблем. І, як наслідок, педагог може залишити свою посаду чи взагалі прийняти рішення піти із професії.

У педагогічних працівників можуть спостерігатися такі психофізичні симптоми: відчуття постійної втоми не лише ввечері, а і вранці; безпричинний головний біль; збільшення чи зменшення ваги тіла; безсоння вночі та бажання спати упродовж усього дня; зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості (погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів) [9].

Чинником, що впливає на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Особливо швидко вигорають інтроверти, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативної професії. Вони не мають надлишку життєвої енергії, характеризуються скромністю і сором'язливістю, схильні до замкнутості та концентрації на предметі професійної діяльності [8]. Саме вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт без «скидання» негативних переживань у зовнішнє середовище. Також швидше вигорають працівники зі слабкою нервовою системою та ті, які схильні до ідеалізму. До синдрому емоційного вигорання більше схильні люди, які відчувають постійний внутрішньоособистісний конфлікт у зв'язку з роботою.

Синдром емоційного вигорання – недуга, на яку, на жаль, не завжди звертають увагу. Люди часто не вважають за потрібне починати лікування. Вони думають, що їм просто досить трохи «напружитися» і доробити нарешті ту роботу, яка накопичилася, всупереч перевтомі та душевному занепаду. І в цьому полягає їхня головна помилка.

Висновки. Стресовий характер професійної діяльності педагогічних працівників негативно впливає на їхні психічні стани, що зумовлює цілу низку негативних соціально-психологічних наслідків у професійній сфері. До них належать: зниження задоволеності працею, погіршення соціально-психологічного клімату в колективі, професійне вигорання.

Список використаних джерел

1. Грінберг Дж. Управління стресом. Санкт-Петербург : Пітер, 2002. 496 с. (рос. мовою).
2. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ : Главник, 2007. 128 с
3. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL : <http://surl.li/fsjis> (дата звернення: 23.02.2023).
4. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. URL : <http://surl.li/fsiyu> (дата звернення: 13.03.2023).
5. Зайчикова Т. В. Вплив синдрому «емоційного вигорання» на професійне становлення педагога. *Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології*: матеріали міжнар. наук. конф., присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка м. Київ, 17-18 грудня 2001 р. Київ, 2002. С. 131-135.

6. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог*. 2011. № 14-15. С. 49-54.
7. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. URL : <http://surl.li/fsj1q> (дата звернення: 14.03.2023).
8. Скот Д. Конфлікти, способи їх розв'язання. Київ, 1991. 57 с.
9. Хронічна втома – ще не хвороба, але вже й не здоров'я. URL : <http://surl.li/fsjhy> (дата звернення: 25.02.2023).

УДК [159.922.86-056.49:316.613.434]:615.85.7

ПСИХОКОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Пристаплюк Світлана, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія), 4 курс, РДГУ
Науковий керівник: Павелків В.Р., доктор психологічних наук, професор

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні наклала відбиток на всі вікові категорії людей, але саме діти підліткового віку (приблизно з 11 до 19 років) є однією із найвразливіших категорій. Оскільки підлітки ще не мають власної, чітко сформованої системи поглядів, життєвих цінностей, моральних переконань та самооцінки, під впливом травматизуючих подій та гострого стресу вони можуть реагувати на події і ситуації по-різному. Однією із можливих реакцій є агресивна поведінка - злісні жарти і насмішки, використання ненормативної лексики, зухвалість, фізична агресія, використання образливої міміки і жестів.

Оскільки, зачасту, при наявності проблем, підлітки замикаються в собі, психологи та психотерапевти не лише в Україні, а й по всьому світу широко використовують засоби арт-терапії з метою психокорекції проблемної поведінки. Адже завдяки використанню творчості арт-терапія допомагає втілювати свої емоції, переживання і проблеми використовуючи такі підручні засоби як: папір, олівці, фарби, тканини і т.д.. У зв'язку з цим процесом в кінцевому етапі відбувається полегшення, адже підліток ніби «виговорується» і проживає свої емоції, негативна енергія трансформується і знаходить вивільнення, що сприяє звільненню особистості від напруги.

Мета дослідження. Дослідити вплив арт-терапевтичних засобів на психо-емоційний стан підлітків під час кризових та травматизуючих ситуацій (умови війни), використання арт-терапії в психокорекції агресивних проявів поведінки підлітків.

Виклад основного матеріалу. В підлітковому віці діти проживають складні біологічні та психологічні зміни організму. Найменша зміна в оточуючому середовищі може викликати агресивну (деструктивну) поведінку, тим більше такі травматизуючі події, як війна, вимушене переселення, життя під окупацією, безпосередня загроза життю і здоров'ю, розлука з близькими, безпосереднє, чи опосередковане переживання насилля. Аналізуючи теоретико-методологічні джерела з теми агресивної поведінки підлітків бачимо, що не існує єдиного визначення для поняття «агресія», чи «агресивна поведінка». Науковці підходять до визначення цих понять з різних точок зору.

Так, Зігмунд Фройд висунув «теорію двох інстинктів». Її суть в тому, що кожна людина має два інстинкти: інстинкт життя та інстинкт смерті. Інстинкт життя дозволяє генерувати енергію, власне, до життя, до розвитку та росту особистості. Натомість інстинкт смерті, навпаки, запускає процеси спрямовані на самознищення людини. Виявом інстинкту смерті являється агресія спрямована на навколишній світ та оточуюче середовище [1].

В термінологічному словнику агресія визначається як поведінка індивіда, чи групи спрямована на спричинення фізичної, чи моральної шкоди, або знищення людини [2; 36].

Загально, в психології, агресією називають таку поведінку, що має на меті заподіяти іншій людині будь-яку шкоду: психологічну, матеріальну, чи фізичну. Агресивна поведінка

знаходить виявлення в таких формах, як: насмішки, пліткування, вживання ненормативної лексики, бунт, цькування, використання образливих жестів та міміки, може доходити і до бандитизму [3; 5].

Зазвичай агресивна поведінка зосереджена на однолітків, у зв'язку з бажанням конкурувати один з одним, хоча не рідко від неї страждають менші діти, батьки, вчителі та інші оточуючі дорослі. В свою чергу це має відображення в усіх сферах життя дитини. Попри негативні наслідки агресивної поведінки в звичайному житті, агресія може бути корисною в критичних, стресових, травматизуючих ситуаціях, таких як війна. Таку позицію займає у своїх роботах Ф.Аллан. Тут агресія розглядається як внутрішня сила, що допомагає індивіду боротися із зовнішніми силами [4].

Досліджуючи наукову літературу з теми агресивної поведінки підлітків можемо узагальнити, що існують фактори, які провокують і «підтримують» таку поведінку. До них відносимо: оточуюче середовище, внутрішньосімейні відносини, телебачення, соціальні мережі, духовний і моральний розвиток підлітка і суспільства в цілому, соціальну, економічну та політичну ситуацію, інше.

Сучасні підлітки живуть у не простому за своєю сутністю і швидкістю змін світі. Адже швидкість розвитку новітніх технологій вражаюча, кількість доступної інформації, на жаль, часто, сумнівної якості, глибоко впливають на підлітка, на формування його життєвої позиції, переконань, цінностей і вибір можливих форм реакцій на ту, чи іншу ситуацію. Також не оминають своїм впливом на не сформовану дитячу психіку і негативні ситуації в екологічній, економічній і політичній сферах. Такі кризи можуть викликати відчуття безвиході, безпорадності, посилювати бажання до протесту, роздратування, агресії.

Останніми роками арт-терапія набуває все більшого розповсюдження, хоча по своїй природі є однією із найдавніших форм психокорекції. Психологи і психотерапевти широко використовують цей напрям в роботі з агресією, травмами, кризами, страхами, конфліктами та ін.. Так само як і інші напрямки, корінням вона сягає клінічної практики. Міркування таких науковців, як Зигмунда Фрейда і Карла Густава Юнга мали безпосередній вплив на розвиток лікування мистецтвом. Саме Фрейду належать перші теорії про несвідоме, на його погляд саме під час мистецької діяльності, або у снах, за допомогою символів знаходять втілення забуті спогади. Юнг, в свою чергу вважав, що творчість - це один із ключових елементів терапії, адже вона допомагає морально відновитись і знайти золоту середину між несвідомим і свідомим «Я», що сприяє саморозвитку [5].

Арт-терапія - це лікування за допомогою образотворчого мистецтва, що має вплив на психоемоційний стан людини [2; 42]. Використовуючи напрям арт-терапії психолог пропонує клієнту мистецькі заняття (малювання, ліпка, декупаж, танець, музика і будь-які інші види діяльності, що активізують творче мислення) і супроводжує його в усіх процесах, які відкриваються під час роботи. Особливістю арт-терапії являється можливість виразити себе, свої емоції і почуття через призму творчості: рухами, звуками, кольором, формою. Під час творчої діяльності включається підсвідоме, відбувається розслаблення, вивільнення емоцій і переживань. Тому цей метод дуже зручно використовувати у роботі з підлітками, які часто закриваються і не мають бажання говорити про свої почуття і емоції.

Важливою відмінністю арт-терапії є те, що її можна використовувати і самостійно, без нагляду спеціаліста, вона не має протипоказань, вікових, чи інших обмежень. Також для використання арт-терапевтичних занять клієнту не потрібно особливої підготовки, оскільки такі заняття не мають ціллю навчати художнім тонкощам і не потребують від учасників наявності творчих талантів. Перш за все метою є робота над психологічними проблемами, тому цей метод можна використовувати і в груповій практиці, адже всі учасники знаходяться в однакових умовах. У випадку застосування групової терапії можна ще й покращити взаємини між членами колективу, допомогти розпочатися новій дружбі і просто покращити емоційний стан в групі.

Першочерговим принципом арт-терапії є підтримка і прийняття всіх творчих виявів особистості, не залежно від їх якості, змістового наповнення та форми.

Завдяки поєднанню здобутків психології, педагогіки і мистецтва маємо цікавий, і в той же час - не складний, спосіб психокорекції поведінки підлітків. Використовуючи засоби даного напрямку можемо розвинути творче ставлення до процесу навчання, взаємодії між однолітками, спілкування з дорослими.

Шкільна освіта і батьківські погляди на виховання дітей більше спрямовані на здобування знань, і менше на розвиток емоційної інтелекту. Але саме за допомогою мистецтва підліток може краще зрозуміти себе, «вилити» свої емоції без заподіяння шкоди собі, чи іншим, розслабитися, покращити настрій, заспокоїтися та врівноважити свій психоемоційний стан.

Адже саме емоційний інтелект (вміння розрізняти, усвідомлювати і керувати власними емоціями, думками та поведінкою, а також аналізувати емоції інших людей) - важлива складова якісної та успішної взаємодії підлітка із однолітками, чи дорослими, усвідомлення його власної важливості та унікальності, становлення адекватної самооцінки та вироблення навички управління своїми емоціями та станами.

Можемо виділити наступні функції арт-терапії:

- діагностична (внутрішньоособистісні переконання та бачення, приховані потреби і бажання, емоційні переживання, наявність травмуючого досвіду);
- комунікативна (спілкування і взаємодія із оточуючими, підтримка загальнолюдських цінностей);
- регуляторна (позбавлення від пережитого стресу, втоми, наповнення і знаходження ресурсного стану);
- корекційна (робота із самосприйняттям і самооцінкою, агресивною поведінкою);
- когнітивна (усвідомлення себе як особистості, розвиток емоційного інтелекту, культурно-моральної складової);
- розвиваюча (розвиток особистості, керування власними емоціями).

Отже завдяки багатфункціональності і відносній простоті спектр використання арт-терапії дуже великий, що дозволяє використовувати дані методи в психології, педагогіці, лікарській справі.

Висновки. Отже арт-терапія може бути дуже ефективною в психокорекції агресивної поведінки підлітків, допомагає пізнавати самих себе, а також оточуючих і світ навколо. Засоби даного напрямку дозволяють розвинути емоційний інтелект, зменшити психоемоційну напругу, є хорошим шляхом позбавлення від негативних емоцій і переживань. Тож під час таких складних випробувань, як життя в країні, що перебуває у стані війни, арт-терапія є невід'ємним засобом регуляції поведінки підлітків, адже допомагає переживати втрати і травми м'яким способом.

Список використаних джерел

1. Фрейд З. «Я» и «Оно». Харьков: Фолио, 2000. 1039 с.
2. Екстремальна та кризова психологія: Термінологічний словник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
3. Барон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб.: Питер, 1998. 336 с.
4. Божович Л. И. Психология формирования личности, СПб.: Питер, 1995. 290 с.
5. Луценко О. Арттерапия: творчість для душі, чи серйозний метод. 2021. URL: <https://epsiholog.mcfr.ua/899245>

УДК 159.96:316.62

ФЕНОМЕН ХАРИЗМИ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ

Пшенична Ліна, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Безлюдна В.І., кандидат педагогічних наук, професор

Постановка проблеми. Психологічне трактування феномена харизми у зарубіжній та вітчизняній психології характеризується різносторонньою та недостатньою операціоналізацією. Ймовірно, це й зумовлює гостроту та тривалість дискусій про природу, детермінанти та психологічні прояви харизматичних особистостей у різних соціальних сферах. Харизматична проблематика нині набула статусу модної та затребуваної, вона відтворена у наукових та публіцистичних статтях, виступах публічних лідерів, фахівців з реклами, іміджу, піару. Дискусії є показником не тільки складності та багатозначності харизми, а й свідченням її зростаючої затребуваності в науці та масовій свідомості. Дискусії виконують функцію психологічного засобу, який актуалізує науковий інтерес харизми як психологічного явища.

Мета роботи – харизма особистості як соціальний феномен.

Виклад основного матеріалу. М. Вебер – один із перших дослідників харизми – трактував її як неабияку якість особистості, яка має особливі сили та властивості, недоступні для інших. Змістовним елементом поняття харизми він вважав щось виняткове та зразкове. М. Вебер трактував харизму, передусім, як продукт уяви оточуючих. Ймовірно, тому протягом тривалого часу до харизматичних особистостей відносили лише засновників світових релігій, великих державних і військових діячів.

О. Г. Романовський та О. О. Пономарьов вважають, що харизматичний лідер має особливі обдарування, зокрема, здібності та виняткові вольові якості [3, с. 48]. Властивість харизми відносно байдужа до роду діяльності та морально-етичного змісту цієї діяльності: це з рівним успіхом може бути і визнаний святим пророк, і людина, відповідальна за масові військові злочини [3, с. 48-49]. С. Московичі вважав, що популярність харизми пов'язана з неточністю та неясністю цього феномену, вона «будить у нас таємничі відгуки». На його думку, харизматичний дар діє як «символічне плацебо», яке справляє бажаний ефект на того, хто входить у контакт із його носієм. Харизма надає її володарю знак надзвичайної значущості, винятковості та шаленої сили.

Зберігають наукову значущість та виділені С. Московичі психологічні патерни «харизматичного вождя». Серед них: одночасна привабливість та загроза, здатність захищати та лякати, здатність викликати суперечливі почуття любові та ненависті, виклику та огиди, емоційного піднесення, збудження, високої активності, а також висока цінність міжособистісних якостей харизматичної особистості [2]. Разом з позитивним впливом усі дослідники вказували на здатність харизматичної особистості підкоряти собі решту. При цьому підпорядкування цілісне, яке не вимагає ні нагороди, ні оплати, що відмовляється від своєї волі на користь волі харизматичної особистості.

А. Б. Бардичевська зазначає, що харизма – це влада, побудована на силі особистих якостей чи здібностей лідера [1]. Це означає, що харизматичний вплив є цілком особистісним. Складається враження, що харизматична особистість випромінює енергію та заряджає нею оточуючих людей. Харизматичний лідер, не обов'язково гарний, але привабливий, має гарну поставу і чудово тримається, виявляючи при цьому незалежність характеру, неабиякі риторичні здібності, гідну та впевнену манеру триматися, уміння спілкуватися, привертати увагу та захоплювати своєю особистістю. Він почуватися комфортно, коли інші висловлюють їм захоплення, анітрохи не впадаючи в гордовитість чи себелюбство. При цьому він виглядає зібраним і таким, що володіє ситуацією [1]. Якщо харизматичному лідеру тривалий час змінює успіх, його харизматичний авторитет може зникнути. Успіх формує харизму, породжує очікування, що сприяє новим успіхам.

Таким чином, виникає те, що називають харизматичним колом: успіх – харизма – успіх – посилення харизми – успіх тощо. Це коло, звичайно, переривається, коли випадає ланка успіху [2]. Характер харизми такий, що головне для його власника – її громадський характер, оскільки саме публічність сприяє виникненню харизми. На жаль, трапляються і невдачі, які часом неможливо приховати, тому харизматичний лідер має вміти будь-яку поразку звертати собі на користь, тобто мати процедуру, яку можна позначити як харизматична утилізація.

Дуже важливий аспект харизми – тимчасова та просторова вибірковість. Майже завжди на лідерську роль є велика кількість претендентів, з яких так чи інакше мало кого відбирають. На жаль, не можна бути харизматичним завжди і всім. Існує щось таке, що можна позначити метафорою «харизматична хвиля», на яку потенційний послідовник може настроїтись, але може цього й не зробити [1]. Потенційно харизматичні властивості та ідеї, що жадібно сприймаються в будь-якій одній (історичній чи корпоративній) ситуації, можуть виявитися абсолютно незатребуваними в іншій. Вибір ідей і стратегій так само обмежений щодо конкретної ситуації, так як вибір маски та іміджу своєрідністю конкретної особистості. Кордони ніші окреслені часом досить жорстко, і залежить від уміння добре в них вписатися. Отже, хвиля і ніша – це метафори, що визначають досить приблизно просторові та часові рамки функціонування харизми.

Потрібно розуміти, що харизма – це не назавжди. По суті, харизматичний лідер – це той, хто зміг вплинути на певну групу людей у певний обмежений відрізок часу. Харизматичне охоплення може бути мікросоціальним та макросоціальним. Інакше кажучи, лідер може вести за собою велику групу послідовників, скажімо, в державному масштабі – цілу націю, але також можна вважати харизматичною людину, яку визнають виключно обдарованою невеликою за розмірами групою [3, с. 53].

Сила харизматичної особистості полягає в тому, що вона має незвичайні можливості і привабливість в очах публіки, що вона має в собі щось, що змушує інших коритися. Ніде ця влада неможлива без мови. У цьому випадку лідер використовує мову не тільки для того, щоб віддавати накази, а й для того, щоб будувати свій образ, який публіка могла б поважати та любити, якій могла б підкорятися.

Висновки. Отже, харизма є досить складним феноменом, який потребує подальшого дослідження. Це явище тісно пов'язане також з феноменами лідерства і влади. Харизматична особистість має низку психологічних якостей, що дозволяють їй зайняти найвищий ранг та набути авторитету серед суб'єктів міжособистісної взаємодії.

Список використаних джерел

1. Бардичевська А. Б. Феномен харизматичного лідерства. URL: <http://jrnl.nau.edu.ua/index.php/VisnikPK/article/viewFile/2219/2209>
2. Карч М. О., Рибальченко С. М. Харизма як вид керуючого впливу. *Сучасний менеджмент і економічний розвиток: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Суми: Сумський державний університет, 2022. URL: https://me.fem.sumdu.edu.ua/conf_forum.htm
3. Романовський О. Г., Пономарьов О.О. Парадокси харизматичного лідерства. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2017. №1. С. 47-57.

УДК 159.922.8:159.923.2

ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Ряба Леся, здобувачка ОС «бакалавр»

Спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О.В., старший викладач

Постановка проблеми. Основою індивідуальності є самооцінка особистості, яка багато в чому визначає життєві позиції підлітка, рівень його прагнень та очікувань. Самооцінка впливає на формування стилю поведінки і життєдіяльність людини. Іншими словами, самооцінка обумовлює динаміку і спрямованість розвитку особистості. Переживання різних емоцій, які супроводжують процеси самопізнання, формують у людини ставлення до себе. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і дальший, розвиток її особистості.

Метою статті є вивчення факторів формування самооцінки в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. Козерчук Ю.В. вважає що самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до головних властивостей особистості. У самооцінці відбивається все те, що людина довідується про себе від інших, попередження деяких відхилень стосовно душевної рівноваги.

Самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків[1, 608]. Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особистості.

Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, що визначається відношенням її дійсних досягнень до того, на що людина претендує, які цілі перед собою ставить – рівня домагань.

Самооцінка представляє себе однією з ланок процесу саморегуляції діяльності та виступає саме тим утворенням в структурі особистості, яке піддається впливу зовні. Таким чином, можна припустити, що регулююча функція самооцінки по відношенню діяльності проявляється по ряду напрямлень: вона впливає на вибір власних цілей людини, визначає характерні для неї емоційні та мотиваційні стани, спричиняє характер оцінки та ставлення до досягнутих нею зовні цілей [3, 106].

Розвиток ставлення до себе є найбільш актуальним у підлітковому віці, на формування якого значний вплив здійснюють як зовнішні (соціальний світ: батьки, учителя, колектив та однолітки), так і внутрішні фактори (фізичне тіло, емоційні стани, переживання, академічні та інтелектуальні досягнення підлітків).

У молодих людей виникає увага до власного тіла і до змін у ньому, боляче сприймаються будь-які зовнішні недоліки (низький зріст, повнота, дитячі риси). Вони намагаються бути дорослим, насамперед, ззовні. За даними В. Куніцина, в образі сприйманого людиною будь-якого віку головними для підлітка є фізичні особливості, елементи зовнішності, потім – одяг і зачіска, виразна поведінка. З віком збільшуються обсяг та адекватність оцінюваних ознак; розширюється коло використовуваних категорій і понять; знижується категоричність суджень і з'являються велика гнучкість та різнобічність; у фізичному вигляді іншої людини, одязі, зачісці починають відзначатися ознаки, що відображають характер, своєрідність, індивідуальність, неповторність. Сприйняття підлітком інших людей може бути обумовлено як об'єктивними, так і суб'єктивними факторами: характером емоційного ставлення, ступенем розвитку пізнавальних здібностей, розумовим розвитком, емоційно-психічним станом і минулим досвідом. Установка сприймати інших людей певним чином пояснюється також індивідуальними особливостями підлітка, впливом на нього групової думки та стереотипів, що склалися в суспільстві[4,25].

Таким чином, формування самооцінки – характерна риса особистості підлітка. Особливості самооцінки впливають на всі сторони його життя: емоційне самопочуття і взаємини з оточуючими, розвиток творчих здібностей, і успіхи в навчанні. За низької самооцінки підліток недооцінює свої можливості і прагне до виконання тільки найпростіших завдань, що заважає його самоствердженню. Чим вищий ступінь самоприйняття, тим більше підліток вірить у свої власні можливості, успішне завершення починань і тим більших успіхів у підсумку досягає. Однак неадекватно завищена самооцінка також може служити джерелом особистісних проблем. Крім того, самооцінка виступає показником можливих психологічних проблем окремих учнів і взаємин у колективі. Оскільки для підлітка переважно референтною групою є шкільний колектив, проблеми в навчальній діяльності найчастіше виникають саме через невідповідний статус особи в групі в сукупності (а також через або внаслідок) з неадекватною самооцінкою [4,25].

Б.Г.Ананьєв виокремив дві основні функції педагогічної оцінки: орієнтаційну (вплив на інтелектуальну сферу) та стимулюючу (вплив на афективно-вольову сферу особистості). Поєднання цих функцій формує знання дитини про себе і переживання нею власних якостей та здібностей.

Існує також взаємозв'язок між рівнем самооцінки та соціально-психологічним статусом підлітка в колективі. Інтернальний локус контролю та висока самооцінка сприяють позитивному соціометричному статусу. І навпаки, завищені самооцінка та рівень домагань призводять до низького позитивного соціометричного статусу.

Ставлення до колективу й власне положення в ньому – один з найважливіших критеріїв юнацької оцінки товаришів і самооцінки. Положення людини в групі залежить не тільки від її особливостей, але й від того, як їх оцінюють у даному колективі. Ті риси особистості, що в одній групі можуть бути важливими і значущими, в іншій – мають протилежну цінність. У свою чергу, ті види та способи поведінки, які визнаються і приймаються групою, можуть змінити особистісні риси людини в позитивну або негативну сторону.

Положення людини, особливо підлітка, у групі, колективі впливає на поведінку, психологічне благополуччя, розвиток компонентів самосвідомості, моральних, інтелектуальних, вольових якостей.

Специфічним новоутворенням підліткового віку є здатність до рефлексії батьківської думки і подальшої побудови власної позиції щодо батьківської думки та оцінки. Батьківська точка зору сприймається як одна з можливих точок зору по відношенню до себе.

Проте, саме підтримка сім'ї, безумовне прийняття дитини, її інтересів батьками є найбільш значущими чинниками впливу на розвиток ставлення до себе і рівень загальної самооцінки підлітка. Сприятлива атмосфера в сім'ї та доброзичливе ставлення батьків є важливою умовою формування подальшого підкріплення позитивної самооцінки підлітків. Грубе, негативне ставлення має протилежну дію: поведінка підлітків спрямована на невдачу, вони бояться ризикувати, уникають участі у змаганнях; їм властиві такі риси характеру як агресія та грубість, а також високий рівень тривожності.

Таким чином, самооцінка – місце індивіда в малій групі (соціумі), що залежить від того, як його оцінюють і сприймають члени даної групи (знайомі, рідні) у відповідності із власними особистісними якостями та ролями [2, 96].

Висновки. Самооцінка є важливим фактором становлення особистості підлітка. Зародження самооцінки в ранньому дитинстві відбувається завдяки виховному впливу батьків та визначає її подальшу адекватність або не адекватність та стійкість. Самооцінка – результат тривалого процесу, який відбувається під впливом різноманітних детермінант і не припиняється впродовж усього життя людини. Самооцінка не лише залежить від оточення особистості, її стилю спілкування, успіхів у діяльності, а й впливає на всі сфери життя людини, корегує її поведінку. Отже, можемо сказати, що в підлітковому віці починає формуватися вже більш стійка й усвідомлена самооцінка. До факторів, що впливають на цей процес, відносять: взаємини з батьками та іншими членами сім'ї; займане становище (авторитет) серед однолітків і друзів; успіхи в навчанні та ставлення вчителів; фізіологічні дані (зовнішність) і успіхи (сила, витривалість, спритність), а також особисті досягнення в спорті або танцях.

Список використаних джерел

1. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. *Соціальна психологія*, 2006. № 3 (17). С. 95–101.
2. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Еллада, 2012. С. 608.
3. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1. С. 23–26.
4. Качинська А.В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. Київ. 2013. С. 105-107.

УКД 159.9

**ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ
СЕРЕДОВИЩІ****Сабат Єлизавета, здобувачка ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія (Практична психологія)», 2 курс, РДГУ

Науковий керівник: Назарець Л.М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. У сьогоденному суспільстві з його стресогенністю та стрімкими змінами, що відбуваються навколо, проблема уникання та відкладання виконання завдань на потім істотно загострюється. Така поведінка, зрештою, може призводити до зниження результативності та ефективності їх виконання, і загалом матиме негативний вплив на подальший розвиток та самореалізацію особистості. Прокрастинатори схильні до затягування виконання завдань, перекладання своєї відповідальності на інших, що безумовно впливає на успішність здобувачів освіти, а також на якість навчальної діяльності загалом. Тому важливість і необхідність подальшого вивчення феномена прокрастинації у студентському середовищі не викликає сумніву.

Мета повідомлення – здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей прояву прокрастинації серед студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прокрастинація в сучасному світі є предметом дослідження не лише психології. Різні наукові напрямки (економічні, медичні, педагогічні) стикаються з означеним явищем. Дослідження прокрастинації у психологічній площині представлені здобутками вітчизняних та зарубіжних учених. О. Журавльов та О. Журавльова [2] описали нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації, виділивши біологічну та психосоціальну підструктуру цього феномена. Т. Колтунович та О. Поліщук розробили динамічну модель прокрастинації, розглядаючи її як процес [4].

К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості. Тобто, прокрастинація розглядається як диспозиційна, стійка риса особистості [3]. Н. Мілграм розглядає прокрастинацію як поведінку послідовного зволікання; наслідок неякісного поведінкового продукту; таку, що включає завдання, яке сприймається прокрастинатором як важливе для виконання. Автор виокремив такі види прокрастинації, як:

- побутова, яка полягає у відкладанні домашніх справ, що вимагають регулярного виконання, зволікання у прийнятті рішень;
- невротична, що пов'язана з відкладанням життєво важливих рішень: створення сім'ї, вибору професії тощо;
- компульсивна, що є своєрідним поєднанням прокрастинації поведінкової та у прийнятті рішень;
- академічна, яка пов'язана з відкладанням виконання навчальних завдань, підготовки до іспитів тощо [1].

Дослідники вказують на нормативну та ненормативну прокрастинацію. Нормативна (тимчасова) прокрастинація спостерігається час від часу в кожній особистості, але вона не становить загрози. Схильність особистості до ненормативної (постійної) прокрастинації детермінує почуття провини, стрес, втрату продуктивності, гострі емоційні переживання власного неуспіху, міжособистісні конфлікти через невдоволення навколишніми невиконаними зобов'язаннями, загрозу психологічного благополуччя, соматичними розладами [1].

Здобувачі освіти, які перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань та обмеження часу на їх вирішення, схильні відкладати деякі справи на потім, що врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент при жорсткому дефіциті часу. Це позначається не тільки на якості, успішності навчання, а й на психофізіологічному стані студента, його особистості загалом.

До факторів, які обумовлюють прокрастинацію в студентському середовищі, можна віднести:

- психологічні: відсутність мотивації до навчання, порушення вольової сфери, невміння організувати себе та час, підвищена особистісна тривожність, неадекватна самооцінка, страх перед успіхом, невдачею, критикою, зайва самовпевненість, невміння правильно розставити пріоритети, відсутність радості від роботи, загальна поведінкова ригідність;
- соціально-психологічні: недостатність комунікації з оточенням, відволікаючі фактори освітнього середовища, непокора зовнішньому оточенню, нудна і неприємна робота, соціальні та сімейні проблеми, авторитарність батьків;
- педагогічні: надмірна вимогливість або відсутність вимог від викладача, брак керівництва і консультацій з боку викладачів;
- психофізіологічні: стан здоров'я, втома, хвороба, темперамент, імпульсивність, нейротизм, низький життєвий тонус [1].

Емпіричне дослідження прокрастинації проводилося нами серед студентів 1–4 курсів Рівненського державного гуманітарного університету, кількістю 30 осіб. З метою визначення рівня вираженості прокрастинації у повсякденному житті, з'ясування ставлення до самого себе та інших людей, виявлення уявлень індивіда про власну значущість була використана методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS)). Дана методика складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» в різних обставинах [3].

Аналіз результатів показав, що у 26 % досліджуваних спостерігається низький рівень прокрастинації. Ця категорія осіб дуже рідко відкладає свої справи «на потім», намагається виконати їх якомога швидше та в короткі терміни. 57% здобувачів вищої освіти мають середній рівень прокрастинації. Такі досліджувані схильні відкладати справи на деякий час, не поспішають виконувати певні завдання, оскільки впевнені, що зможуть зробити їх за доволі короткий час і дуже часто перед самим дедлайном. Вони зазвичай переоцінюють свої можливості та сили, в результаті чого виконують завдання швидко і не завжди якісно, що впливає на загальну результативність роботи. Це, в свою чергу, провокує виникнення почуття тривоги, переживання та самозвинувачення. 17% респондентів мають високий рівень прокрастинації. Такі студенти схильні відкладати не лише певні справи, але й прийняття рішень. Вони відтермінують початок будь-якої роботи, аргументуючи несвоєчасністю, відсутністю потрібного настрою, наявністю інших важливих справ, відсутністю бажання, втому (див. рис. 1).

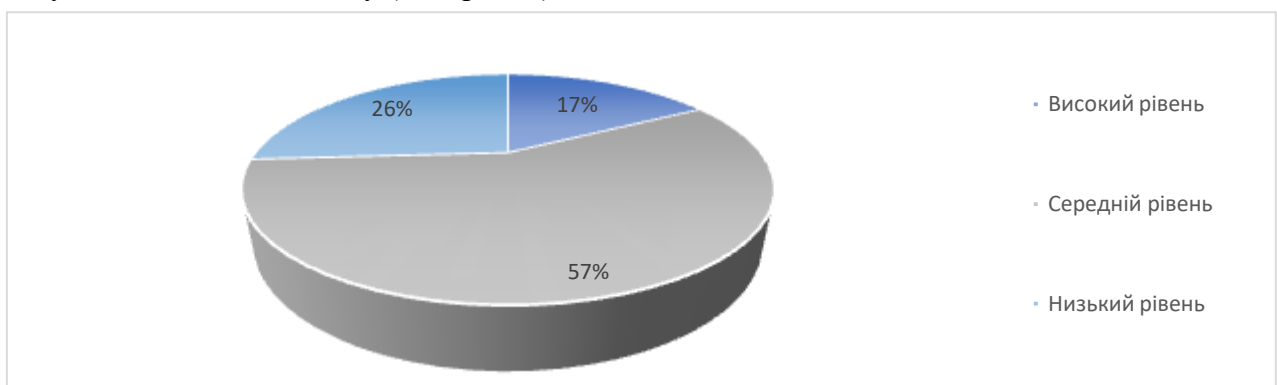


Рис.1. Рівні вираженості прокрастинації у здобувачів вищої освіти (у %)

Основними причинами прокрастинації, на думку здобувачів вищої освіти, є: втома, стан здоров'я, велике навантаження, відсутність мотивації, невміння планувати, брак часу,

слабка сила волі, відсутність контролю, незацікавленість у виконанні поставлених завдань, наявність більш важливих справ (див. рис. 2).

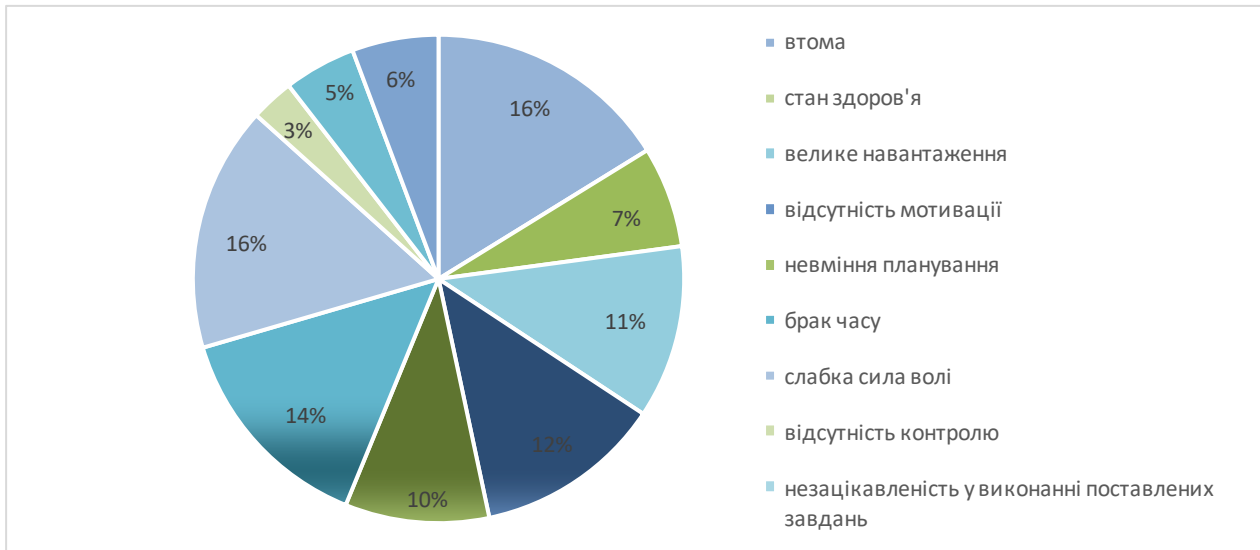


Рис. 2. Основні причини прокрастинації

Висновки. Феномен прокрастинації окреслює схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Прокрастинацію не варто плутати з відпочинком, який збагачує людину новою енергією. Адже вдаючись до відтермінування справ, зволікання із виконанням завдань, ми, навпаки, її втрачаємо, а відтак: чим менше у нас залишається енергії, тим збільшується вірогідність відкласти виконання завдання на невизначений термін і знову нічого не робити. Така поведінка часто негативно впливає на досягнення особистістю своїх цілей, заважає продуктивній діяльності в різноманітних сферах життя. Загалом, прокрастинацію пов'язують з такими негативними явищами як неадаптивність, дисфункціональність, пасивність, відсутність самоорганізації тощо. Позитивно прокрастинацію доцільно розглядати лише тоді, коли відкладання виконання завдань пов'язане зі зниженням негативних наслідків у процесі їх реалізації, коли відтермінування дає можливість зрозуміти, що деякі справи не варто продовжувати. Отже, вдала організація особистого часу, впорядкування власного життя, зрештою, і вибудовування майбутнього на базі усталених норм та перевірених стратегій є запорукою ефективного зростання особистості.

Список використаних джерел

1. Дворник М. С. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.
2. Журавльова О. В., Журавльов О. А. Нейропсихологічні механізми розвитку прокрастинації. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 14. С. 73–83.
3. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. К: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.
4. Колтунович Т. А. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. Вип. 5 (45). С. 211–218.
5. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.

УДК 159.922.73-056.264

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ІЗ ЗАГАЛЬНОЮ
ЗАТРИМКОЮ МОВЛЕННЕВОГО РОЗВИТКУ****Семенюк Валентина, здобувачка ОС «магістр»**

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Безлюдна В. І., кандидат педагогічних наук, професор

Постановка проблеми. Наразі, значна частина новонароджених дітей (50-70%) мають ознаки перинатального ураження центральної нервової системи. У подальшому, така патологія нейроонтогенезу призводить до виникнення різних порушень у становленні психічної діяльності, зокрема і у сфері психомовленнєвого розвитку дитини. Клінічні ознаки психоневрологічної патології виявляються в широкому діапазоні змін – від мінімальних мозкових дисфункцій до тяжких уражень нейроструктури мозку. А відтак, актуальною проблемою залишається розробка нових адекватних методів психологічного і педагогічного супроводу дітей із вродженими патологіями. Такий супровід сприяє підвищенню ефективності реабілітаційних заходів для вищезазначеної категорії дітей.

Питання профілактики затримки мовленнєвого розвитку у дітей раннього віку висвітлюється у роботах медичного, психологічного і педагогічного спрямування (Васильєва Н.І., 2004 [1], Корнєв А. М., 2006 [2], Кисличенко В.А., 2011 [3], Мастюкова О. М. Московкіна А.Г., 2003 [4]).

Мета повідомлення полягає у висвітленні питань психологічної підтримки дітям раннього віку із загальною затримкою мовленнєвого розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як засвідчує практика, за умови проведення ранньої корекційної роботи у домовленнєвому і передмовленнєвому періоді можна уникнути важких вад мовлення або зменшити ступінь їх прояву. А отже ця робота повинна починатися ще задовго до періоду дошкільного дитинства. Психологічні особливості дитини раннього віку істотно впливають на стиль і методи корекційної роботи. Як відомо, діти від народження до 3 років не здатні до довільної самоорганізації поведінки. Вони засвоюють матеріал за допомогою мимовільного запам'ятовування, розуміють мовлення фрагментарно, з опорою на невербальний контекст. Головною мотивацією до освоєння нових мовних одиниць і правил є комунікативна потреба. Тому лише при високому рівні комунікативної зацікавленості дитина включається в корекційні ігрові заняття.

Значна частина мовленнєвого матеріалу засвоюється у процесі так званих «режимних моментах» та у вільній комунікації з батьками. Характер стосунків, що склався у системі мама-дитина, тип її прихильності суттєво впливають на комунікативну поведінку малюка. Багато в чому, це залежить від двох якостей матері : рівня сензитивності та рівня реактивності

Рівень сензитивності означає чуйність, сприйнятливність матері по відношенню до будь-яких проявів активності дитини. Реактивність матері означає схильність реагувати комунікативно на прояви активності чи агресії з боку дитини. Ця якість має когнітивну і емоційну складову. Когнітивна складова є усвідомленою позицією дорослого. Воно ґрунтується на системі уявлень про здатність дитини розуміти звернення матері, про її потребу в спілкуванні.

Вагомий вплив на комунікативну поведінку дитини має здатність матері до «емоційного приєднання». Це означає специфічну здатність підлаштування матері до немовляти у процесі спілкування з ним. Це робить спілкування з матір'ю надзвичайно комфортним для немовляти, забезпечує налаштування комунікативної активності матері, манери її комунікативної поведінки в оптимальному для немовляти режимі.

Висновок. Отже, корекція і запобігання мовленнєвих розладів у дітей є важливою лінією реалізації принципу відповідального батьківства. Для здійснення заходів реабілітаційного супроводу мовленнєвого розвитку свої дітей батьки повинні розуміти психологічні закономірності застосування розвивальних заходів та володіти методами корекційного впливу.

Список використаних джерел

1. Васильєва Н.І. Профілактика затримки мовленнєвого розвитку в дітей раннього віку *Логопед.* 2004. №1. С. 59-64.
2. Корнев А. М. Основи логопатології дитячого віку: клінічні та психологічні аспекти. СПб.: Речь, 2006. 380с. (рос. м.).
3. Кисличенко В.А. Логопедичний супровід сім'ї, в якій виховується дитина з порушеннями мовлення : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 Київ, 2011. 20 с.
4. Мастюкова О. М. Московкіна А.Г. Сімейне виховання дітей з відхиленнями у розвитку. Москва : Владос, 2003. 408 с. (рос. м.)

УДК 159.923:616.89-008.441.3

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З АЛКОГОЛЬНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

Сизов Сергій, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми: Алкогольна залежність є серйозним глобальним соціальним, медичним та психологічним явищем, яке становить виклик для суспільства та для самої особи, яка має цю проблему. Особи з алкогольною залежністю мають складні психологічні потреби, які вимагають комплексного підходу до їх реабілітації. Проте, незважаючи на наявність різноманітних програм реабілітації, проблема з алкогольною залежністю залишається актуальною та складною для вирішення.

Однією з ключових проблем психологічної реабілітації осіб з алкогольною залежністю є відновлення мотивації до тривалої тверезості. Багато осіб, які мають алкогольну залежність, втрачають віру в свої власні сили та мають знижену мотивацію до змін. Для успішної реабілітації важливо відновити мотивацію особи до тверезості, змінити її установки та допомогти з розвитком нових механізмів пристосування до життя без алкоголю.

Іншою важливою проблемою є зміна психологічних установок осіб з алкогольною залежністю. Багато з них мають негативні установки та переконання, які підтримують їх залежність від алкоголю. Для успішної реабілітації необхідно працювати з цими установками та переконаннями, щоб замінити їх на більш позитивні та здорові.

Також важливо звернути увагу на емоційний стан та самооцінку осіб з алкогольною залежністю. Ці люди часто мають низьку самооцінку та недостатню емоційну стійкість, що може спричинити повернення до алкоголю в стресових ситуаціях. Робота з цими аспектами може зменшити ймовірність рецидивів та підвищити якість життя після реабілітації [1].

Отже, головною проблемою психологічної реабілітації осіб з алкогольною залежністю є потреба в комплексному підході до відновлення їх психологічного стану. Це включає в себе роботу з мотивацією, психологічними установками, емоційним станом та самооцінкою, які мають важливе значення для успішної реабілітації та підтримки тривалої тверезості.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати психологічну реабілітацію осіб з алкогольною залежністю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розробка і впровадження реабілітаційних програм для осіб з алкогольною залежністю є важливим аспектом в роботі з алкозалежними. Цей процес включає детальне вивчення різних аспектів реабілітації, оцінку ефективності програм та вдосконалення методик відповідно до потреб різних категорій пацієнтів.

Спочатку розробка реабілітаційних програм вимагає комплексного дослідження різних аспектів алкогольної залежності, таких як фізіологічні, психологічні, соціальні та екологічні фактори, що впливають на цей стан. За твердженням вчених, з університетів Сіднею, вивчення наукових даних та клінічного досвіду дозволяє визначити найефективніші методи реабілітації та врахувати особливості різних груп пацієнтів, таких як вікові особливості, наявність супутніх захворювань, рівень соціальної підтримки та інші фактори [2].

Після розробки програм їх впровадження в практику вимагає поетапної реалізації. Це включає планування, організацію та впровадження реабілітаційних заходів, враховуючи різні аспекти, такі як ресурси, кадри, бюджет, потреби пацієнтів та ефективність програм. Під час впровадження програм також проводиться моніторинг та оцінка їхньої ефективності, що дозволяє виявити можливі проблеми та внести відповідні корективи.

Окрім цього, розробка реабілітаційних програм передбачає постійне вдосконалення методик, адаптацію до потреб різних категорій пацієнтів та врахування останніх наукових досліджень у цій галузі. Результати наукових досліджень та клінічного досвіду можуть сприяти впровадженню нових підходів та інновацій у реабілітаційні програми для осіб з алкогольною залежністю.

Для ефективної реабілітації осіб з алкогольною залежністю також важливо враховувати особливості різних категорій пацієнтів, таких як вікові групи, стать, рівень освіти, соціальний статус тощо. Розробка реабілітаційних програм має враховувати ці особливості, забезпечуючи індивідуалізований підхід до кожного пацієнта [3].

Висновки. Психологічні аспекти реабілітації осіб з алкогольною залежністю включають ряд підходів, таких як психотерапія, когнітивно-поведінкова терапія, мотиваційний підхід та робота з родичами. Роль психолога полягає в діагностиці, розробці та реалізації індивідуальних програм реабілітації, враховуючи психосоціальні фактори. Важливо розвивати індивідуальні підходи до кожного пацієнта, забезпечувати підтримку родини та враховувати соціокультурні аспекти. Урахування особливостей кожного клієнта у програмах реабілітації з алкозалежності сприяє підвищенню шансів на успіх у процесі реабілітації, забезпечуючи зручні умови для відновлення здоров'я та соціальної адаптації.

Список використаних джерел

1. Костянтин Корольов. Алкогольна залежність. Життя над прірвою. К.: Ростислав Бурлака. 2021р. 152 с.
2. Hannah S. Glassman, Maja L. Moensted, Paul Rhodes, Niels Buus . “Obvious benefits but hidden costs: A critical exploration of the impact of adopting the master narrative” in *Alcoholics Anonymous*. *Journal of Substance Abuse Treatment*. Published: March 14, 2023.
URL: [https://www.jsatjournal.com/article/S2949-8759\(23\)00060-7/fulltext](https://www.jsatjournal.com/article/S2949-8759(23)00060-7/fulltext)
3. Джадсон Брювер. Залежний розум. Харків: VIVAT. 2018р. 288 с.

УДК 159.922.73-053.5:[616-085:7]

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ В РОБОТІ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

Стащук Анна, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджева О. В., старший викладач

Постановка проблеми. Арттерапія – один із найм'якших і в той же час глибоких методів в арсеналі психологів. Малюючи, займаючись ліпленням, ви ніби отримуєте закодоване послання від самого себе. Форма, колір та інші характеристики продуктів творчості можуть не лише розкрити істинні, глибинні бажання, страхи, відношення до когось або чогось, настроїв в даний момент, але й вплинути на свій психологічно емоційний та фізичний стан. Саме ці всі особливості, спонукають шукати методи та засоби у арттерапії, а саме засоби взаємодії між дитиною та психологом.

Адже відомо, що кожна форма, колір та звук випромінюють певну енергію, яку можна і потрібно використовувати для покращення життя та зміцнення здоров'я. Цей термін з'явився ще в 40-і рр. ХХ ст. Його почав використовувати британський лікар і художник Адріан Хілл [4].

У процесі терапевтичної роботи відбувається м'яке опрацювання та корекція подій що тривожать. Підходити до вирішення проблем необхідно інтегрально, адже тіло

невіддільне від душі, а душа від тіла. Арттерапія – це, перш за все, інтегральні ліки, без обмежень у віці та побічних ефектів. На мій погляд, терапія творчістю дуже прогресивний напрямок [3].

Мета дослідження полягає в ознайомленні з даною проблематикою та висвітленні цікавих моментів щодо використання арттерапевтичних методів в роботі з молодшими школярами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Не маючи протипоказань, арт-терапія може бути використана не лише у психотерапії, а й у педагогіці та соціальній роботі, допомагаючи дізнатись більше як про самих себе, так і про оточуючих. Методи арт-терапії відносяться до проєктивних методик і являють собою перехід у зовнішній світ того, що нас найбільше турбує.

Використовуючи арт-терапевтичні методи в роботі з молодшими школярами, я помітила, що їм набагато цікавіше таким способом спілкуватися зі мною, запитувати щось у мене, на що досі не вистачало відваги. Учні можуть приховувати тривожні ситуації від психолога, проте за допомогою кольору, форм, ліній я чітко можу прослідкувати тривожні нотки і вже в індивідуальному порядку підкорегувати необхідне. Бувають випадки, коли старшокласники самі пропонують теми для малюнку, історії, чи іншого творіння, мотивуючи це тим, що нудні анкети та тести пройдений етап. З цікавістю помічаю, що байдужі до певної теми учні, активізуються до кінця заняття і із задоволенням включаються у наступні етапи роботи, переказуючи іншим, що дійсно було цікаво і зовсім не нудно.

Та все ж найцікавіше спостерігати, за тим, коли діти самі в міру вивченого і освоєного матеріалу вміють давати раду зі складними моментами у житті, намагаються, навіть, бути порадиниками іншим. Я сподіваюсь, що терапія творчістю кожному з випускників шкіл відкладеться глибоко у душі і навчить не впадати у відчай на складній життєвій дорозі.

Методи арттерапії згуртовують людей, допомагають створити колектив у класі, де разом вирішують всі проблемні питання. А учні і вчителі намагаються не лише чути, а й почути один одного. Зрозуміло, що все це вимагає від вчителя та асистента урізноманітнювати дидактичні методи і прийоми роботи, які спрямовані на підтримку стійкого пізнавального інтересу, оволодіння мисленнєвими операціями, розвиток емоційної чуйності та творчих здібностей і уподобань кожного учня. Опанування учнями мистецтва у початковій школі ґрунтується на засадах компетентнісного, особисто зорієнтованого, діяльнісного, ігрового та інтегративного підходів.

Сутність арттерапії, щодо її визначення багатогранна. Науковці висвітлюють різну думку, щодо розуміння арт-терапії. Деякі вчені вважають, що арт-терапія це більше лікування душі, інші вважають, що арт-терапії властиві різноманітні методи лікування і душі і тіла. Різні думки мають право на існування. Ми підтримуємо вчених, щодо того, що арт-терапію можна використовувати, як педагогічну діяльність, як терапію з метою соціально-психологічного впливу на особистість, як лікування психосоматичних систем та також лікування фізичного тіла [2].

Арттерапевтичні методи розвиваються дуже інтенсивно, а це має не лише переваги, але й певні загрози. На перший погляд, ці методи підкупають зовнішньою легкістю використання і створення нових технік. Тому відбувається постійне розмивання професійних меж цієї діяльності. Одним із способів розв'язання цих проблем є створення механізмів саморегуляції професійної спільноти. Але на сьогодні арт-терапія в Україні перебуває ще в стадії становлення. І не варто очікувати від цього напрямку терапії чіткості й однозначності, можливо, ще й тому, що мистецтво, уява, фантазія – це завжди простір таємничості й незбагненності – за всіх часів [3].

Застосування методів арттерапії для різних вікових груп має свою специфіку. Для кожного вікового періоду існують свої методи, а також універсальні методи, які можна застосовувати для більшості вікових груп.

Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним «мостом» між фахівцем і клієнтом, що необхідно при труднощах у контакті, у спілкуванні з приводу надто складного і делікатного предмета [1].

Арт-терапія апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних з її творчими можливостями. Відмінною рисою людини є здатність, і одночасно потреба, у відображенні свого внутрішнього світу. Ця особливість дозволяє активно переробляти інформацію, яка надходить ззовні. У результаті – у психіці індивіда виробляються різні адаптивні механізми. Вони дозволяють людині краще пристосовуватися до життя, бути більш успішною в постійно мінливому світі. У процесі взаємодії зі світом людина прагне усвідомити себе як особистість, зрозуміти свою роль в житті, залишити «слід». Цей слід залишається не тільки у вигляді господарської діяльності, а й у продуктах її активної психічної діяльності. Однією з яскравих форм її прояву можна вважати мистецтво і творчість, що є наслідком процесів переробки інформації при взаємодії з навколишнім світом. Причому особистість буде розвиватися гармонійно, якщо ці процеси несуть конструктивний характер [4].

Можна стверджувати, що на сьогодні нарізала необхідність формування арт-терапії як окремої спеціальності. У більш віддаленому майбутньому, як і в інших країнах, можлива інтеграція арт-терапії в систему медичного страхування, освіти, що приведе до того, що ця сфера стане невід'ємною частиною соціальних заходів профілактичного й реабілітаційного характеру [3].

Висновки. Таким чином, усе вищесказане дозволяє зробити висновок, що використовуючи весь комплекс соціально-психологічної підтримки, який включає прийоми і методи арт-терапії у діагностичну, профілактичну, корекційну роботу, створюються сприятливі можливості для самовираження дітей, які мають різноманітні проблеми, підвищується їх інтерес до оточуючої дійсності. При цьому відбувається не тільки здійснення процесу навчання і виховання, а і здійснюється процес соціалізації таких дітей.

Арттерапія є одним із цікавих методів сучасної психологічної роботи, який застосовується саме для корекції психічного стану, зокрема, вирішити психопрофілактичні завдання, за допомогою певних методик (креативних), для того, щоб саме через художні засоби, діти змогли за допомогою них, виразити свій емоційний стан та свої переживання. Арттерапія, якщо взяти конкретніше, то застосовується для того, щоб дитина змогла виразити свій емоційний стан, свої певні переживання, виразити свою творчу особистість, але головне завдання, щоб змотивувати дитину до мистецтва. Головна мета арттерапії це те, щоб дитина навчилася та зуміла спілкуватися з навколишнім середовищем за допомогою дій та певних звукових засобів. Саме арт-терапія дає змогу висловити свій глибокий внутрішній стан, свої емоції, переживання, боязкість.

Список використаних джерел

1. Боряк О. Застосування терапії мистецтвом в логопедичній роботі з учнями початкових класів спеціальної школи [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/znprk_sp/2009_12/80.pdf
2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. К.: Шк. світ, 2007. 120 с.
3. Іванова В. Арт-терапія: проблеми становлення і розвитку. Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили 32 комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Сер. : Педагогіка. 2009. Том 108, Випуск 95. С. 43–46.
4. Копитін А. І. Арт-терапія – нові горизонти. К.: Когіто-Центр, 2006. 336с.

УДК 159.923:78

МУЗИКА ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

Тарасюк Любов, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія (практична психологія)», 2 курс, РДГУ

Науковий керівник: Назарець Л. М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Кожен день людина слухає різну музику: у транспорті, магазині, на вулиці, вдома, на концерті, при підготовці до занять. При цьому відомо, що звуки, особливо гармонійні, справляють істотний вплив на психічний стан людини, а отже й на її поведінку. Своїм ритмом, мелодією, гармонією, динамікою, різноманітністю музика викликає палітру почуттів і настроїв. Для сучасної молоді музика стала невід'ємною частиною соціального життя. Переваги при виборі музичних треків досить індивідуальні, однак існують основні тенденції, які дозволяють виділити найбільш популярні серед молоді стилі для прослуховування.

Сьогодні існує безліч молодіжних музичних напрямків, кожен з яких має своїх прихильників. Музичні уподобання, як невід'ємна частина естетичних, психологічних, світоглядних, життєво-стильових переваг і установок, відіграють вирішальну роль у формуванні духовного обличчя молодого покоління. Часте прослуховування музики, безумовно, позначається на особистості молоді людини. Психічні стани, в свою чергу, виступають в «якості будівельного матеріалу» для формування особистості. Вони можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть і дезорганізувати їх. Психічний стан - це своєрідне накопичення психоенергії [3].

Мета дослідження: проаналізувати вплив різних стилів музики на психічний стан особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливе значення музики, як засобу впливу на людину, було відоме ще з прадавніх часів. У літературних джерелах зустрічаються спроби тлумачення об'єктивних можливостей впливу музики на психічний стан людини ще у стародавньому Китаї, Єгипті, Індії та інших країнах. Здавна дослідники вивчають те, як людина взаємодіє з музикою: досліджується процес творчості, в результаті якого з'являється музика, особливості її сприймання, той вплив, який вона має на психологічний стан людини.

Музика (грец. – «мистецтво муз») являє собою мистецтво з'єднання експресивних і понятійних комбінацій вокальних та інструментальних звуків, що приносять задоволення. Розвиток музики відбувався спільно зі зміною чуттєвої сприйнятливості людини [1].

В результаті досліджень британського вченого А. Норта було виявлено, що поціновувачі класичної музики і джазу є більш креативними за інших, фанати поп-музики відрізняються працелюбністю, а шанувальники важкого металу рідко демонструють доброзичливість і м'якість характеру. Зв'язок між рисами особистості та музичними смаками носить універсальний характер, і якщо не брати до уваги різницю у віці, люди, які віддають перевагу одній і тій ж музиці є достатньо схожими. А. Норт вважав, що музичні вподобання говорять про людину більше, ніж національність або професія [2].

На думку психологів, сприйняття музичного твору це складний і комплексний процес, що включає в себе і емоційний, і інтелектуальний фактори. На організм людини музика здійснює як прямий вплив (зокрема, вплив звуку та ритму на клітини, органи, функціональні процеси), так і опосередкований (за допомогою емоцій). Також, музика може сприятливо впливати на здоров'я та розвиток людини: гармонізує світ почуттів, зцілює тіло, наповнює енергією, силою; впливає на інтелект і мозок, покращує пам'ять, прискорює процес навчання.

Сьогодні існує безліч музичних жанрів, кожен з яких здійснює своєрідний вплив на людину. Рок-музику довго вважали музикою, яка гнітить психіку, однак в результаті спеціальних досліджень було з'ясувано, що це справедливо тільки для важкого металу. В цілому рок пробуджує, заряджає енергією, допомагає знаходити сили до життя і подолання проблем. Доведено, що музика напрямку поп негативно позначається на інтелекті людини. Отримуючи примітивну інформацію при прослуховуванні, людина поступово звикає примітивно мислити. Вважається, що джаз – музика, яка заспокійливо діє на психіку, здатна занурити в легкий транс, розслабити, доставити естетичне задоволення. Класична музика є ідеальною для людини і її психічного стану. Психологи стверджують, що саме класика призводить до гармонії почуттів, емоцій та відчуття людини. Класична музика «відганяє» сумні думки, усуває стреси та депресії. Прослуховування класичної музики гармонізує особистість людини, дозволяє дітям швидше розвиватися інтелектуально [2].

Музика впливає на людину залежно від її індивідуальних особливостей, характеру, темпераменту особистісних якостей. Те, що на перший погляд повинно викликати роздратування, несподівано стає засобом для заспокоєння. Коли людина росте, розвивається як особистість, змінюються й її музичні смаки та уподобання. Нерідко ті, хто активно займається особистісним зростанням, перестають слухати «поп» і починають захоплюватися іншими напрямками. Завдяки музиці людина може знайти в собі нові сили, вона допомагає побачити життя в нових тонах і фарбах. У ній людина може знайти надію та зміцнитися [3].

В ході експериментального дослідження, нами було проведено опитування, серед 25 учнів 9 класу, з метою визначення улюблених жанрів музики. Аналіз результатів показав, що 50% дітей люблять слухати поп, 30% - віддають перевагу року, 15% опитаних подобається слухати класику і 5% - слухають джаз.

В процесі подальшої роботи, проводилось додаткове опитування серед учнів того ж класу, мета якого полягала у з'ясуванні того, чи знають діти, що музика впливає на їх психічний стан. Результати показали, що більшість дітей (44%) взагалі не знають про вплив музики на стан людини, 28% опитаних вважають що музика чинить вплив і така ж кількість (28%) вважають що музика ніяк не впливає на їх стан.

На заключному етапі експерименту учням було запропоновано прослухати певний жанр музики, після чого, учасникам необхідно було визначити свій емоційний стан.

Отримані результати представлені у таблиці 1:

Таблиця 1.

Вплив музичних жанрів на психічний стан респондентів

№	Стани	Розподіл вибірки за музичними уподобаннями (у%)				
		Класична	Рок	Електронна	Поп	Джаз
1	Байдужість	50	15	30	10	30
2	Дратівливість	15	5	10	15	15
3	Емоційне піднесення	10	45	25	50	20
4	Розслаблення	20	15	10	20	25
5	Спокій	5	20	25	5	15

Отже, за результатами дослідження було з'ясовано, що учням, які брали участь в експерименті, більше подобається рок- і поп - музика. Після її прослуховування 45% (рок) і 50% (поп) відчували емоційне піднесення. Натомість, мало кому припала до душі класична музика і джаз: 50% (при прослуховуванні класичної музики) і 30% (при прослуховуванні джазу) байдуже реагували на ці жанри музики; також, цей жанр викликав дратівливість у 15% учасників. На нашу думку, такі результати можна розглядати як наслідок того, що сучасні діти переважно кількість вільного часу проводять у соціальних мережах, де популяризується саме сучасна музика, натомість класичні жанри залишаються поза трендами.

Висновок. Музика чинить вплив на емоційний стан і загальний тонус людини, допомагає знаходити ті засоби та шляхи, думки і необхідні емоційні імпульси, які спонукають до боротьби. Важливо використовувати цілющий вплив музики для зміцнення та покращення психічного здоров'я людини. Адже музика здатна допомагати зрозуміти навколишню дійсність, оскільки справжні естетичні враження, насолоду від зустрічі з музичним мистецтвом дістає лише той, хто вміє уважно слухати, переживати, розмірковувати над почутим. Отже необхідно змалку привчати дітей до роботи розуму і душі, збагачувати їхній досвід спілкування з музичними творами.

Список використаної літератури

1. Аніщенко Н. В. Особливості діагностування музичного сприйняття майбутніх вчителів мистецтвознавчих предметів: монографія. К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. 186 с.

2. Загайкевич А. Українська електронна музика: практика дослідження. *Музика в інформаційному суспільстві*. К., 2008. С. 39-62.

3. Траверсе Т. Психологічні особливості впливу музичної інформації на особистість слухача. *Соціальна психологія*. 2005. Вип. 4. С. 143-152.

УДК 316.77:613:355.422(477)

ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Тимчак Світлана, здобувач ОС «бакалавр»

Спеціальності 053 «Практична психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Назарець Л.М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Починаючи з 24-го лютого відбулися кардинальні зміни у свідомості й поведінці українців. Наша країна зазнала військової агресії і увага практично всіх громадян зосередилась на ЗМІ, які сповіщали про дійсний стан речей, військові новини тощо. В тилу ми продовжуємо боронити нашу країну адже ми залишаємось на інформаційному фронті. Саме тому інформаційна гігієна є важливим критерієм, що допомагає нам захищати себе та своїх близьких від фейкових "вкидів", які мають на меті дезорієнтувати нас, змусити повірити в брехню та зламати нашу віру в перемогу. Всі ми повинні знати основи медіаграмотності, особливо під час війни, і це є актуальною проблемою.

Мета статті – визначити основи інформаційної гігієни та правила медіаграмотності, підготувати рекомендації для розвантаження свідомості від новин.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проаналізувавши наукову літературу ми з'ясували, що вивченням даної проблематики займалася низка науковців таких галузей як психологія, соціальна психологія, політологія, соціологія, педагогіка. Зокрема: Дем'яненко В., Коваль З., Халамендик В., Бойко С., Мельник Р., Мороз О. та інші вчені.

Наш мозок може сприйняти та запам'ятати велику кількість інформації. Якщо ми щодня чуємо, читаємо і бачимо негатив, відповідно це залишаються у нашій пам'яті. Події, які викликають стрес, тривогу, відчай та інші негативні емоції – це те, що ми можемо отримувати та відчувати щодня через сприйняття і повідомлення. Важко повірити, але така інформація може викликати емоційну залежність, тоді розважальні, позитивні програми нам уже здаються не такими цікавими. Головна мета інформаційної гігієни – це запобігання негативному впливу інформації на здоров'я та соціальне благополуччя людини, суспільства.[4]

Мас-медіа (ЗМІ) – це засоби масової інформації, які поширюють інформацію для широкої аудиторії через телебачення, радіо, газету, інтернет-ресурси тощо. Вони мають значний вплив в суспільстві тому, що впливають саме на суспільну свідомість. Мас-медіа виконують наступні функції:

1) Інформаційна функція – надає інформацію щодо подій та ситуацій у суспільстві та світі;

2) Узгоджувальна функція – пояснює події та інформацію, підтримує усталені норми, координує окремі дії, встановлює пріоритети і статуси;

3) Функція підтримання спадкоємності культурних досягнень – забезпечує розвиток панівної культури, визнання субкультур і створення можливостей для нових надбань культури;

4) Розважальна функція – забезпечує розвагами для зменшення соціальної напруги в суспільстві;

5) Мобілізаційна функція – проводить соціальні заходи у різних сферах людської діяльності: політичній, економічній, трудовій, військовій, релігійній.[5]

Варто зауважити, що повна відмова від ЗМІ не сприяє розвитку критичного мислення. І в умовах, коли мас-медіа здійснюють потужний вплив на людську свідомість, актуалізується необхідність вдосконалення навичок адаптації в інформаційному просторі, особливої значущості набуває розвиток медіаграмотності особистості. [2;1] В зв'язку з цим, необхідно зазначити основні правила інформаційної гігієни.

1. Перевіряйте інформацію. Сьогодні нас з усіх боків оточує велика кількість інформації. Фейки поширюються швидше за правду. Багато повідомлень, особливо в соцмережах, емоційно забарвлені та містять наративи, які ви хочете або, навпаки, боїтесь почути – наприклад, про закінчення війни, застосування ядерної зброї тощо. Це сигнал, що таку інформацію потрібно перевіряти більш ретельно. Вчіться перевіряти факти, довіряти лише надійним джерелам, краще – декільком. Подивіться та послухайте ще чийось точку зору: як подає інформацію інший канал чи сайт. Будьте пильними, не дозволяйте себе обманювати.

2. Не звертайте увагу на гучні заголовки. Цілком вірогідно, що вони мають за мету не поширити інформацію, а зловити хайп. Зазвичай такі новини можуть бути фейковими, спотвореними, а саму новину можуть спростувати вже через пару годин.

3. Якщо натикаєтесь на пропаганду – краще заблокуйте такий допис, поскаржтеся на нього або спростуйте у коментарях. Такими діями ви допоможете собі та іншим не потрапити у пастку.

4. Намагайтеся не дивитися інформаційну стрічку зранку або пізно ввечері. Так ви можете налаштуватися з самого ранку на негатив, про який думатимете протягом дня, або він не дасть вам спокійно заснути. Попрацюйте над звичкою не брати в руки гаджет перед сном. Перенасичення інформацією є шкідливим. Рекомендується утриматись від перегляду телевізора та інтернет-ресурсів хоча б за годину до сну.

5. Не вступаєте у політичні дискусії у коментарях з незнайомими людьми. Соцмережі заповнені ботами та троями, конструктивного діалогу з ними не вийде. Ви лише дарма витратите час.

6. Розмежуйте інформаційні джерела. Відрізняйте думку експертів від думок adeptів теорій змови, маніпулятивних та емоційних осіб. «Політологам», «політехнологам», «політекспертам» не можна сліпо довіряти.

7. Не витрачайте свій час та емоції на читання неперевірених фактів і не пропонуйте це робити іншим людям.

Нами було розроблено рекомендації, які дозволять краще аналізувати інформацію та тримати в тонусі ментальне здоров'я. Згідно з правилом кисневої маски, для того, щоб допомогти іншим необхідно мати внутрішній ресурс для цього – інакше вже вам потрібна буде поміч. Якщо ви маєте сумніви стосовно достовірності медіа-контенту дайте відповідь на кілька запитань: «Хто це сказав?», «Цю інформацію підтвердили офіційні джерела?», «Ця інформація є в медіа з білого списку?», «Якщо інформації ніде немає, чому людина це поширює?».[3]

Звертайте увагу на почуття та емоції під час перегляду новин. Якщо відчуваєте, що починаєте гніватися, тремтіти, пітніти, дихання та серцебиття прискорюється, це означає, що ви стресуєте. У такому випадку одразу закривайте новину чи вимикайте телевізор. Якщо відчуваєте, що така інформація впливає на настрій – відмовтеся на деякий час від звичних каналів, сайтів, краще перегляньте легкий фільм, зробіть перерву та відпочиньте.

Якщо ж ви виявили перенасичення негативною інформацією або залежність від неї, поставте собі кілька запитань, вони будуть фільтрами, які не пропускатимуть негатив. Наприклад: «Чи буде корисною для мене ця інформація?», «Скільки часу на споживання інформації я витрачу?», «Що я можу зробити корисного замість отримання цієї інформації?», «Чи можу я чимось допомогти людям, які опинилися в непростій ситуації?». Якщо вже після одного-двох запитань розумієте, що вплинути на ситуацію не можете, то це марна трата часу і сенсу продовжувати нема.

Щоб розвантажитися використовуйте інформаційний детокс. Оберіть дні, в які ви не будете переглядати стрічку новин, натомість візьміть за правило саме у ці дні читати книги, переглядати фільми тощо. Таке перемикання відсторонить від негативу, а натомість принесе додаткові знання, з'являться нові ідеї. Спробуйте абстрагуватись від новин – дозвольте собі не відстежувати їх протягом тижня-двох, а то й місяця. Почніть освоювати нові навички (наприклад, вивчення іноземної мови), слухайте музику, займайтеся дихальними практиками, медитуйте, відпочивайте.

Висновки. Ми з'ясували, що основами інформаційної гігієни та медіаграмотності є: критичне ставлення до гучних заголовків та інформаційних джерел; перевірка почутої інформації у надійних джерелах, якщо маєте сумніви; заощадження часу на перегляд і читання новин; ігнорування дописів із сумнівними наративами, пропагандою, за можливістю – поскаржитися на нього; не вступати у політичні дискусії в інтернеті. Наведені рекомендації допоможуть зосередитись на оточуючому світі, на власному благополуччі (правило кисневої маски) та очистити свій організм від зайвих деструктивних, нав'язливих думок.

Список використаних джерел

1. Бойко С.Т. Медіаграмотність як основа інформаційно-психологічної безпеки особистості в сучасних умовах. Наукове періодичне видання український психолого-педагогічний науковий збірник – 2015.
2. Мельник Р. Критичне мислення та інформаційна гігієна освітян в умовах війни – 2022.
3. Мороз О. Інформаційна гігієна під час війни: як зберегти холодну голову і здоровий глузд. *Happy Monday* – 2022. [Електронний ресурс]. URL: <https://happymonday.ua/informatsijna-gigiyena-pid-chas-vijny>
4. Халамендик В.Б. Інформаційна гігієна як фактор збереження психічного здоров'я людини. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. Вип. 35, Київ. 2008.
5. Яценко Н.Г. Вплив ЗМІ на соціалізацію особистості. *Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка*. Вип. № 13 (272), Ч. IV. 2013.

УДК [159.922.8:316.62]:159.964.225

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СУГЕСТИВНОСТІ ЯК ФАКТОРУ УЗАЛЕЖНЕНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Ткачук Олександр, здобувач ОС «Магістр»

Спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Березюк Т. П., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку українського суспільства зумовлюють істотні зміни у структурі особистості. Тому актуальність дослідження визначається проблемою психологічних алгоритмів формування uzalezhnених форм поведінки та факторів, що мають істотний вплив на їх виникнення в підлітковому віці. У процесі виникнення uzalezhnення важливу роль відіграють психологічні особливості індивіда, що призводять до формування адиктивної поведінки. Вивчення цих явищ дозволить організувати якісний процес виховання майбутніх поколінь – психологічно стійких та здорових особистостей.

Важливо зауважити, що багатозначність поняття «сугестивних впливів» та труднощі у процесі здійснення його дослідження, потребують індивідуального підходу стосовно систематизації наукових даних в обґрунтованій методологічній площині.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування психологічних характеристик сугестивності як фактору uzalezhnених форм поведінки в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Історично людство супроводжувало одне з найбільш універсальних явищ, пов'язаних із психікою людини, – *сугестія (навіювання)*. Цей феномен пронизує багато сфер буття: при будь-якому виді діяльності, свідомо чи несвідомо, людина піддається впливу. Сигнал, який надходить у мозок, – звук, що уловлюється слухом, подія чи певне зображення, які сприймаються зоровим аналізатором, – вся ця інформація впливає на психіку людини та визначає характер її поведінки. Сугестія різноманітна у використанні та багатоліка у своїх проявах. Смаки й уподобання, особливості поведінки дуже часто продиктовані неусвідомлюваним навіюванням. На ньому частково заснований вплив на свідомість електронних засобів масової комунікації, моди, звичаїв, обрядів. *Навіювання* – один із способів формування віри [5, с. 36].

Існує декілька підходів до визначення поняття *сугестії*, проте узагальнивши, можна стверджувати, що сугестія (від латинського «навіювання, підказка») – це психологічний вплив однієї особистості на іншу чи групу осіб, розрахований на некритичне сприйняття та прийняття слів, виражених в них думок та волі, що призводить до певних змін в її психології та поведінці [6, с. 183].

Самонавіювання або аутосугестія – це процес навіювання, спрямований на самого себе. Самонавіювання дає змогу суб'єкту викликати у себе певні відчуття, сприйняття, керувати процесами уваги, пам'яті, емоційними і соматичними реакціями [7, с. 58].

На індивідуальному рівні поведінки суттєвими є психологічні особливості характеру (уважність, ризикованість, агресивність, швидкість реакції, конфліктність, урівноваженість, сугестивність та ін.). Важливе значення має устрій життя, мода, оточення, нервові стани. Тому кожен вимагає індивідуальної системи впливу на духовний та психічний аспекти своєї особистості [3, с. 279].

Зауважимо, як показують дослідження, під час частого відтворення станів навіювання відбувається формування відповідних якостей особистості, якій, крім сугестивності, притаманні такі риси, як сором'язливість, довірливість, вразливість, тривожність, невпевненість у собі. Підвищена сугестивність також характеризує індивідів з відносно низьким рівнем інтелектуального розвитку й несформованим логічним мисленням, що є основою критичності. Певні умови (такі, як стомлення, хвороба, стрес, дефіцит часу, брак компетентності й груповий тиск) можуть провокувати підвищення ступеня сугестивності індивіда [2, с. 38].

Ряд закордонних досліджень пропонують новітній погляд на роль сугестивності у психології.

Науковець Rinad S. Veidas у своїх працях вивчає взаємозв'язок між індивідуальною сугестивністю та формуванням хибних спогадів. Досліджується, чи може сугестивність слугувати прогностичним фактором у формуванні хибних спогадів. Автор стверджує, що в даний час це питання досліджується з урахуванням «синдрому помилкових спогадів» [10]. У дослідженні було використано експериментальні методи, які дозволили виміряти рівень сугестивності учасників та провести експеримент з формуванням хибних спогадів. Результати дослідження показали, що індивідуальна сугестивність може впливати на формування хибних спогадів та є прогностичним фактором у цьому процесі. Таким чином, висувається нова гіпотеза щодо вивчення сугестивності та формування хибних спогадів, з урахуванням індивідуальних особливостей, пов'язаних з пам'яттю слів та тривалих подій, таких як переживання в дитинстві».

Elizabeth F. Loftus, Deborah Davis вивчають сутність процесу відновлення забутого матеріалу та його взаємозв'язку з сугестивністю й психічними розладами в контексті психотерапевтичної взаємодії. Дослідження присвячено вивченню розуміння процесу відновлення забутого матеріалу та його взаємозв'язку з сугестивністю та психічними розладами. Автори зосереджуються на проблемі відновлення забутого матеріалу, особливо в контексті психотерапії та розслідування кримінальних справ. Автори проводять критичний аналіз попередніх досліджень та зосереджуються на ризиках, пов'язаних з відновленням спогадів, особливо у випадку використання сугестивних технік. Дослідники [9] звертають увагу на те, що використання сугестивних методів може призвести до формування хибних спогадів та помилкових звинувачень.

Варто зауважити, що підлітки та юнаки є найбільш вразливими та найменш захищеними від різних форм соціального впливу. Адже період юності – це час, коли формується самосвідомість та власний світогляд, здійснюється вибір відповідальних рішень та з'являється бажання до людської близькості. У цей період цінності, такі як дружба та любов, можуть мати вирішальне значення у формуванні особистості та її соціальній адаптації.

Ліфарева Н. В. наголошує на тому, що для юнацтва властивий максималізм суджень, своєрідний егоцентризм мислення: розробляючи свої теорії, юнак поводить так, наче світ повинен підпорядковуватися його теоріям, а не теорії – дійсності. Прагнення довести свою

незалежність і самотність супроводжуються типовими поведінковими реакціями: «зневажливого ставлення» до порад старших, недовіри і критиканства стосовно старших поколінь, іноді навіть відкритої протидії. Але в такій ситуації юнак змушений спиратися на моральну підтримку ровесників, і це призводить до типової реакції «підвищеної схильності» до впливу ровесників, що обумовлює однаковість смаків, стилів поведінки, норм моралі, навіть злочини серед молоді, як правило, носять груповий характер, відбуваються під впливом групи [1].

Деякі автори [4, с. 182] стверджують, що особа в підлітковому віці характеризується підвищеною конформністю, схильністю до сугестивних впливів, унаслідок чого є надзвичайно вразливою, не захищеною від негативного впливу навколишнього середовища. Специфічні особливості підліткового віку перетворюють особистість неповнолітнього на занадто конфліктну, непередбачувану, таку, що за певних обставин не набуває усвідомлення дорослості, а дедалі більше набуває відчуття вікової неповноцінності.

Сугестивність визначається як схильність підкорятися і змінювати поведінку не на підставі розумних, логічних аргументів або мотивів, а на одну лише вимогу або пропозицію іншої особи, причому сам суб'єкт, підданий сугестивному впливу, не розуміє такого підкорення, продовжуючи уважати свої дії наслідком власної ініціативи чи самостійного вибору. Феномен сугестії грає ключову роль у процесі соціалізації дитини, дозволяє їй ефективно переймати і засвоювати соціально прийнятні, позитивні поведінкові стереотипи. Поряд з цим, саме за механізмом сугестії дитина засвоює різні форми асоціальної та антисоціальної поведінки [8, с. 291].

Висновки. Необхідно відзначити, що кожен із наведених підходів до цього поняття затребуваний сьогоденною реальністю і може виявитися продуктивним у її умовах.

Зі сказаного раніше випливає, що окреслені підходи до поняття «сугестивності» актуальні в сучасних реаліях та можуть бути результативними в цих умовах.

Найбільш важливим є рання діагностична робота основних змістовно-структурних особливостей особистості підлітків та, відповідно, їхній подальший психолого-педагогічний супровід з метою профілактичних дій можливих при схильності до узалежненої (адиктивної) поведінки в юнацькому віці.

Список використаних джерел

1. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості: навч. посіб. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.
2. Логвінова Д. В. Психологічні особливості прояву сугестивної поведінки в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя: Класичний приватний ун-т, 2019. Т. 1, № 5. С. 38–44. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_1/5-1_2019.pdf (дата звернення: 04.03.2023).
3. Лозовська Л. Чинники формування безпечної поведінки людини у XXI столітті // *Zrównoważony rozwój. Debiut naukowy 2011 / redakcja naukowa Teresa Jemczura, Henryk Kretok. Racibórz, 2012. С. 277–285. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/14417/1/Любов%20Лозовська.pdf> (дата звернення: 04.03.2023).*
4. Охріменко І. М., Лигун Н. В., Утягнення неповнолітніх у злочинну діяльність: психологічні детермінанти. *Психологічні проблеми роботи з делінквентами. Юридична психологія*. 2015, № 1. С. 179–188. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2015_1_20 (дата звернення: 06.03.2023).
5. Петрик В. М., Присяжнюк М. М., Компанцева Л. Ф., Скулиш Є. Д., Бойко О. Д., Остроухов В. В. Сугестивні технології маніпулятивного впливу : навч. посіб. / за заг. ред. Є. Д. Скулиша. 2-ге вид. К. : ЗАТ «ВІПОЛ», 2011. 248 с.
6. Сідун О. Ю. Сугестивність як детермінанта виникнення залежних форм поведінки. *Актуальні проблеми психології: психологічна теорія і технологія навчання*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. К.: Міленіум, 2007. Т. 8, № 3. С. 183–188. URL:

<http://www.newlearning.org.ua/content/psihologichna-teoriya-i-tehnologiya-navchannya-aktualni-problemi-psihologiyi-tom-8-vipusk-3> (дата звернення: 01.03.2023).

7. *Словник професійної термінології для майбутніх фахівців Національної гвардії України (до курсу «Українська мова за професійним спрямуванням») / уклад.: М. П. Вовк, Р. С. Троцький, В. С. Молдавчук, О. В. Чуприна, О. А. Блінов, С. І. Шепель; за ред. А. О. Пожидаєва. К.: НАВС України, 2016. 156 с. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/1566/1/Словник%20проф.%20термінології.pdf> (дата звернення: 02.03.2023).*

8. Хваліна Ю. С. Сугестивність підлітків як результат психологічного впливу. Інсайт: психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф. / ред. кол.: І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. № 1(16). С. 291–292.

9. Elizabeth F. Loftus, Deborah Davis. Recovered Memories Annual Review of Clinical Psychology. 2006. vol. 2/ P. 469–498. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095315> (дата звернення: 05.03.2023).

10. Rinad S. Beidas. Individual Differences in the Formation of False Memories: Is Suggestibility a Predictive Factor? *Colgate University Journal of Sciences*. Philadelphia: University of Pennsylvania, 2003. vol. 35. P. 35–91. URL: https://repository.upenn.edu/psychiatry_papers/16/?utm_source=repository.upenn.edu%2Fpsychiatry_papers%2F16&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages (дата звернення: 05.03.2023).

УДК 159.923.2

ВІРА ДІТЕЙ У ЗБРОЙНІ СИЛИ УКРАЇНИ

Українець Віта здобувачка ОС «магістр»,
спеціальності 053 «психологія» 1 курс, РДГУ

*Науковий керівник: Безлюдна В.І., професор, кандидат педагогічних наук,
заступник завідувача кафедри*

Постановка проблеми. 24 лютого 2022 року розпочалось повномасштабне вторгнення російських військ на територію України. Війна – це травматична подія і ця дата докорінно змінила та вплинула емоційно, психологічно, фізично на велику кількість людей в країні. Зміни у формуванні психіки, установок, світогляду та віри – все це викликає фрустрацію, депресію. Дані стани відчувають не тільки дорослі, але й діти. На даний час Росія позбавила безтурботного, радісного дитинства ціле покоління маленьких українців. Однак, вони так само, як дорослі, творять майбутнє України.

Таким чином ми маємо в Україні існування дітей війни як складне соціальне – психологічне явище. В той же час вони щодня чують про героїчну боротьбу наших захисників, яке спонукає їх вірити, тобто, допомагати, бути причетними до патріотичного суспільства.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розгляд психологічних досліджень війни відкриває нам психологів, серед вітчизняних таких як, В.М.Бехтерев, П.Б. Ганнушкін, Ф.Є.Зарубін, С.В. Крайц, Є.К. Краснушкін, В.А. Гиляровський, А.Є. Архангельський – вони вивчали психологічні зміни у психіці під час I та II світових воєн. Нині, із збільшенням кількості воєнних конфліктів, запит на вирішення певних психологічних проблем все ж зростає.

Проте, існує мало робіт, які б відображали позитивну динаміку віру у збройні сили своєї країни, для населення яке знаходиться у числі розподілу гуманітарного хабу, зокрема серед дітей. В більшості питання віри розглядається у релігійному контексті і менше у психологічному.

Даний феноменологічний термін «віра» розглядали такі психологи У. Джеймс, К.Г.Юнг, Е.Фромм, В. Франкл, Е. Еріксон, О.Г., К. Роджерс

Мета статті – розкрити сутність феномену «віра» та його функцій у формуванні відчуття індивідуального психологічного благополуччя людини у період війни.

Виклад основного матеріалу: Сутність поняття «віра» визначається у психологів наступним чином:

Карл Юнг вважав, що віра – це установка вірності власному закону, як довіра людини власному моральному рішення слідування обраним життєвим шляхом. «Індивідуальна віра, як психологічний феномен, має глибокі архетипічні корені в колективному несвідомому» [3].

Віра, за У. Джеймсом, нерозривно пов'язана з волею: «Віра – впевненість в тому, що з теоретичної точки зору ще може створювати сумнів; а так як мірилом віри служить готовність до дії, то можна сказати, що віра – це готовність діяти заради мети, вдале досягнення якої гарантовано нам заздалегідь» [2, с.66]. У своїх роботах він наводив численні приклади того як віра сприяла тому що поставлений факт думок відбувався в реальності.

Ерік Фромм уже більше окреслював поняття віри у поза релігійному контексті: віра – внутрішня орієнтація, установка людини. «... людина вірить, а не що у неї є віра» [4] Тобто не ірраціонально підходила до розв'язання даних питань, а більш раціонально – не сліпо довіряла авторитету, а схилилась до свого попереднього досвіду, спирається на дані своєї уяви, вірить у правильність своїх припущень. «...жити згідно з вірою означає жити продуктивно й бути впевненим в одному – в тому, що зростання і розвиток можливі тільки на основі продуктивної активності, а також того, що кожен із нас, як відомо з досвіду, є активним суб'єктом, предикатами якого є різні види діяльності» [1, с. 160].

Віктор Франкл схилився до того, що віра – це усвідомлення над-сенсу, засноване на внутрішній силі, що робить людину більш життєздатною.

Карл Роджерс виділяв продуктивну віру та віру в себе. Для розкриття нашого питання більше підходить продуктивна, оскільки вона окреслює віру в інших людей. Проявляється вона у дружбі, любові, милосерді, співчутті, відкритості спілкування.

Віра – це «особливий стан психіки, що полягає в повному і беззастережному прийнятті людиною будь-яких відомостей, текстів, явищ, подій або власних уявлень і висновків, котрі можуть виступати в подальшому основою його» Я. [4, с. 84].

Підводячи до висновку опрацьовані матеріали, можна сказати, що деякі науковці розглядають віру як когнітивний процес, інші ж як ірраціональний, той що незбагнений, проте і він супроводжується почуттям впевненості в правильності знань, виходячи із свого досвіду або виокремленим із всезагальної інформації, яка піддалась осмисленню людиною.

Отже, поняття «віра» детально аналізується у психології. Війна по новому розкриває цей феномен у душі кожного. Від дітей та й дорослих ми часто чуємо: «Я вірю в перемогу», «Я вірю в Збройні Сили України», «Я вірю, що все буде добре». Віра допомагає людині вистояти в низці життєвих ситуацій і страждань. Вона відіграє чи не центральне поняття у набутті сенсу життя. Яскравим прикладом такої ситуації можна обрати Джона Мак Кейна відомого політика і громадського діяча, який у свій є ветераном війни. За його словами йому допомогли: «віра в Бога, віра в себе, віра в свою країну». У даній ситуації віра – це впевненість у позитивному результаті, якого ще немає. Тобто віра у перемогу – сильний і мотивуючий чинник самої перемоги. Як зазначає Dalbert С., віра підтримує та підсилює стресостійкість особистості.

За даними дослідження 9-10 квітня 2022 року дослідницька панель «Власна думка» за підтримки Інституту соціології НАН України, з ініціативи Офісу Президента України, здійснила на волонтерських засадах дослідження «Українці та війна» (метод – онлайн-інтерв'ю, вибірка – 4676 респондентів віком 14–55 років) [1]: 93,7% українців вірять у перемогу України, 2% респондентів не вірять; а 4,3% не змогли відповісти.

Отже, більшість українців вірять у перемогу своєї країни. Аналізуючи літературу соціологічного і психологічного спрямування, схилиється до думки, що об'єктом віри є:

- явища реальної дійсності;
- об'єкти що не піддаються розумінню, поясненню.

ВІРА В ПЕРЕМОГУ УКРАЇНИ

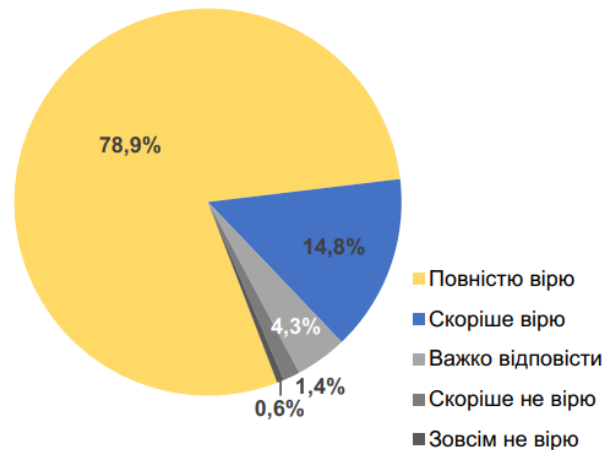


Рис. 1

Що є підґрунтям віри українців у перемогу?

По-перше, це історичні реалії. Аналізуючи історію воєн, кожен житель України проводить аналогію із сьогоденням та оцінює кроки, які здійснює суспільства для наближення перемоги. Зокрема, люди бачать, що президент щоденно звітує про виконаний обсяг робіт; щоранку вони мають можливість знайомитися із загальними статистичними звітами щодо подій на фронті; по завершенню тривоги люди отримують інформацію про підсумки роботи ППО. Все це є доказом результативності руху опору, мужньої боротьби Сил оборони воїнів, зусиль політичних діячів то що. Разом взяте, це формує підґрунтя віри.

Другою основою віри є явища, які не піддаються логічному поясненню. У цю категорію, можна віднести бойовий дух військових, який зараз мало досліджений, і який додає людям віри у перемогу. Відчуття бойового духу захисників беззаперечно позитивно впливає на благополуччя людей [6, с.66].

Висновок. Феномен віри відіграє важливу роль у психологічному благополуччі людини під час війни. Вона підтримує особистість у позитивному ставленні до військовослужбовців та життя на краще, дає можливість протистояти певним життєвим ситуаціям та дезінформації.

Список використаних джерел

1. «Власна думка» компанії Research.ua
<https://www.nas.gov.ua/EN/Messages/Pages/View.aspx?MessageID=8993>
2. Грановска Р.М. Психологія віри : Мова, 2004. 576 с. [на рос. мові]
3. Dalbert C. (2001) The justice as a personal resource: Dealing with challenges and critical life events. New York: Kluwer Academic: Plenum Publishers,
4. Leavy, S. A. (1994) Erich Fromm on psychoanalysis and ethics. Contemporary Psychoanalysis, 30(3), 442–445.
5. Fromm, E.1900-1980. To have or to be? published by Continuum, 1997

УДК 159.946.4:159.942.5-053.3

МЕТОДИ АРТТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН

Федорович Роман, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальність 053 «Психологія», 4 курс,

ПНУ імені Василя Стефаника;

Опанасюк І.В., кандидат психологічних наук, викладач

Постановка проблеми. Понад рік в нашій країні триває кривава, жорстока війна, яка несе в собі відчай, тривогу, неспокій та безліч втрат. Навіть в невизначених життєвих реаліях людство продовжує творити, розвиватись та прагне подолати вплив та наслідки воєнних подій. Психічне здоров'я становить запоруку здорової, гармонійної в емоційному аспекті особистості. Вироблення стратегій поведінки в критичних ситуаціях, здатність діяти з внутрішнім середовищем свої почуттів, адаптування до умов сьогодення, є актуальною проблемою. Саме метод арттерапії сприяє в рефлексивному осмисленні суб'єктом своїх проблемних емоційних переживань, втілених у художньо-символічні форми.

Актуальність зумовлена ще й тим, що метод арттерапії включає техніки [3;4], які дозволяють членам сім'ї за допомогою засобів візуальної експресії перебудовувати й зрозуміти безліч неусвідомлених чи негативних аспектів функціонування сімейної системи.

Мета дослідження полягає у науковому вивченні методів арт-терапії як засобу корекції сімейних відносин.

Виклад основного матеріалу дослідження. Арттерапія – динамічна система взаємодії між учасниками, продуктами їхньої образотворчої діяльності та психологом в арт-терапевтичному просторі. Перевага цього методу полягає в тому, що його засоби побудовані на застосуванні у своєрідній символічній формі різних видів мистецтв, які дозволяють з допомогою стимулювання художньо-творчих проявів особистості здійснити корекцію порушень психосоматичних, психоемоційних процесів і відхилень в особистісному розвитку, вербалізувати свої проблеми й переживання [1, с.584].

Крім того, застосування невербальних засобів самовираження «зрівнює» можливості дітей і дорослих, дозволяє дітям активніше проявляти себе й актуалізувати переживання, пов'язаних з різними сторонами життя сім'ї [2, с.184].

Розглянемо застосування арттерапевтичних технік в сімейній терапії.

Вправа «Чарівний базар» була спрямована на пізнання власних емоцій й давала можливість учасникам визначити ті емоції, яких не вистачає в їх житті. У процесі роботи члени сім'ї «купували» позитивні емоції, а взамін «продавали» негативні. Звідси вони досліджували прояв своїх емоцій у житті з різними модальностями (негативні й позитивні), їх кількісну і якісну характеристику та результативність. У процесі обговорення з використанням запитань «Чи легко було віддавати свою емоцію?», «Які емоції хотіли б придбати, а які взамін віддати?», «Що для Вас було легше: віддавати емоції чи отримувати?» члени сім'ї здійснювали рефлексію свого «емоційного життя», обмінювались думками щодо внутрішнього росту й розвитку.

Ліпка «Створення скульптури свого тіла» була спрямована на розвиток вмінь членів сім'ї взаємодіяти зі своїм тілом (тілесними реакціями), створюючи образ з пластиліну. Більшість учасників виконували роботу з цікавістю й ентузіазмом. Під час виконання завдання члени сім'ї контактували з пластиліном, відчували його м'якість, еластичність, піддатливість та спостерігали за новим образом, який у них при цьому продукувався. Щодо своїх емоційних переживань, то вони проговорювали зменшення напруження, хвилювання, натомість здобули спокій, натхнення, подив, пристрасть, цікавість, радість та відзначили підвищення самооцінки завдяки зробленому власноруч витвору. Вправа дала можливість через дотик пластиліну та взаємодію з ним пропрацювати свої емоційні стани.

Колаж «Мій настрій» дав членам сім'ї можливість відрефлексувати свої негативні емоції і спробувати віднайти ресурс для відновлення балансу – гармонійного психологічного стану. Як виявилось, найбільший ресурс вони отримують від прослуховування музичних творів, занять спортом, живописом (малювання картин, вишивка), спілкування з друзями, що виступали для них засобами емоційної саморегуляції.

Колаж «Війна емоцій» розкриває здатність членів сім'ї до емпатії, співпереживання чужій біді, здатність до «співзвучності» власних емоційних вібрацій з емоційними вібраціями загального емоційного поля суспільства, вміння відчувати загальнонародний настрій, викликаний трагічними подіями в Україні. Розкривався емоційний стан, почуттєвий рівень їх, зокрема патріотичні почуття та настрої. Індивідуальне «Я» злилося з

колективним «Ми», емоції ставали більш осмисленими, відрефлексованими, простежувався тісний зв'язок емоційної та когнітивної особистісних складових.

Висновок. Аналіз технік показав, що під час їх групового виконання члени сім'ї здобули навички подолання негативних емоцій за допомогою зняття психологічної напруги й створили умови для більш відкритої, довірчої взаємодії між ними. Саме підсилення експресивності, імпровізованості, спонтанності дозволило членам сім'ї дослідити приховані конфлікти, які найчастіше є джерелом напруги. А наступна інтеграція – усвідомлення, самоаналіз досвіду – допоможе сім'ї досягти нового рівня розуміння.

Список використаних джерел

1. Опанасюк І. В. Арт-терапія як метод розвитку емоційного інтелекту в старшому шкільному віці. *Збірник наук. праць Інс-ту ім. Г. С. Костюка. Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія.* Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2020. Т. ІХ, вип.. 13. С. 582 – 591.
2. Копитін А. І. Психодіагностика в арт-терапії. СПб., 2014. 288 с.
3. Терлецька Л. Психокорекція засобами малюнку. Київ: Главник, 2007. 144 с.
4. Яценко Т.С., Калашник І.В., Чернуха І.О. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога. Київ : Марич, 2009. 68 с.

УДК 159.922.73:[373.2.015.31:17.026.4]

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГІДНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПРОБЛЕМА ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Холод Юлія, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 012 «Дошкільна освіта», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Юрчук О І., кандидат педагогічних наук, доцент

Постановка проблеми. Закон України «Про дошкільну освіту» визначає як одне з найважливіших педагогічних завдань виховання в дітей любові до України, шанобливого ставлення до родини, поваги до народних традицій і звичаїв, державної та рідної мови, національних цінностей українського народу, а також цінностей інших націй і народів; свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля. Зокрема, в Законі зазначається: «Одним із основних завдань дошкільної освіти та виховання є формування особистості дитини, розвиток її творчих здібностей, пізнавальної активності; виховання в дітей шанобливого ставлення до родини, Батьківщини, поваги до народних традицій та звичаїв, рідної та державної мови, національних цінностей українського народу» [6].

Базовий компонент дошкільної освіти України, всі чинні програми виховання та навчання дітей дошкільного віку не обходять стороною патріотичне виховання. Це свідчить про актуальність цього питання в умовах сучасної дошкільної освіти. Зокрема, у Базовому компоненті дошкільної освіти як державному стандарті визначено необхідність ознайомлення дітей із поняттями «держава», «народ», «людство» [8].

Формування національної гідності дітей дошкільного віку є досить актуальним в умовах розвитку сучасного суспільства та війни проти України, про це свідчать дослідження І. Беха, Н. Борисової, С. Васильєвої, Н. Гавриш, О. Дроботій, М. Кривоніс, К. Крутій, О. Лісовець. Істотні зміни, які відбуваються у суспільстві останніми роками та постійно виникаючі проблеми, пов'язані з вихованням сучасних дітей, зумовлюють переосмислення сутності патріотизму та виховання патріотичних почуттів, а також його ролі та місця у суспільному житті.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз формування національної гідності дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. І. Бех патріотизм вважає одним із найглибших почуттів, закладених у людині та закріплених віками. Патріотизм поняття багатогранне, що включає любов до Батьківщини, повагу до героїчного минулого своєї Батьківщини, любов до рідної мови, традицій та звичаїв свого народу, до рідних місць, до

культурної спадщини своєї країни. Виникає це почуття під впливом різних чинників: мистецтва, художньої літератури, довкілля, практичної діяльності [1].

Н. Гавриш та К. Крутій наголошують, що почуття національної гідності необхідно формувати вже з дошкільного віку. Воно починається від емоційної прихильності до сім'ї, друзів, до товаришів за іграм, до місця проживання, а закінчується усвідомленням своєї причетності до України [4].

Н. Борисова підкреслює, що у старшому дошкільному віці відбувається формування культурно-ціннісних орієнтацій як духовно-моральної основи особистості дитини, розвиток її почуттів, емоцій, мислення, механізмів соціальної адаптації в суспільстві, починається процес національно-культурної самоідентифікації, усвідомлення себе в оточуючому світі. Цей період життя людини найбільш сприятливий для емоційно-психологічного впливу, оскільки образи сприймання дійсності, культурного простору дуже яскраві і сильні і тому вони залишаються в пам'яті дитини дошкільного віку на тривалий час, а іноді і на все життя, що є важливим моментом у формуванні національної гідності [2].

Виховати почуття національної гідності у дітей старшого дошкільного віку педагоги повинні за допомогою різних форм та методів організації діяльності дітей: розповідей педагога, бесід, ігор, екскурсій, спостережень, читання художньої літератури, дослідницької діяльності тощо.

О. Дроботій та М. Кривоніс зауважують, що заклад дошкільної освіти здатний забезпечити сприятливі умови для формування національної гідності. Застосовуючи нові підходи до вирішення актуального завдання виховання основ патріотизму, одним із яких є дослідницька проектна діяльність, педагоги розв'язують питання соціальної адаптації дітей, створюють передумови становлення особистості дитини дошкільного віку [5].

На думку О. Лісовець, формування національної гідності дітей старшого дошкільного віку має відбуватись через їх прилучення до історичних і духовних цінностей рідного краю, виховання поваги до його національних і культурних традицій, формування дослідницької, пошукової мотивації патріотичної діяльності. Для цього має проводитись через формування у дітей старшого дошкільного віку громадянськості, почуття любові до Батьківщини, почуття гордості за її минуле та сьогодення на основі вивчення культури, історії, природи рідної землі [7].

Також, за словами С. Васильєвої, важливо спроектувати культурно-освітнє середовище у закладі дошкільної освіти [4].

Важливо налагодити співпрацю з батьками щодо формування національної гідності у вихованців.

Однією з важливих педагогічних форм формування національної гідності у дітей старшого дошкільного віку є вибір методів роботи. Серед найефективніших С. Васильєва [3], О. Лісовець [7] називає такі:

1. Методи ознайомлення дітей із соціальною дійсністю включають:

- методи, що підвищують емоційну активність (ігровий, наочний, практичний);
- методи, що підвищують пізнавальну активність (елементарний та казуальний аналіз (виявляє причинні залежності та зв'язки між ознаками, виявленими в ході елементарного аналізу: порівняння, конструювання, повторення, метод питань);
- методи, що сприяють встановленню зв'язку між різними видами діяльності (практичний, дослідницький);
- методи корекції, уточнення уявлень дітей про соціальний світ (повторення, вправа, експеримент) [7].

2. Методи формування та розвитку дитячої творчості (метод проектів, досліді, експерименти, метод творчих перетворень, метод відкритих завдань, евристичні бесіди) [3];

3. Методи теорії розв'язання винахідницьких завдань (ТРВЗ): мозковий штурм, синектика (метод аналогій), морфологічний аналіз, метод фокальних об'єктів («примірка» властивості або якості іншого об'єкта), метод Робінзона (уміння знаходити застосування непотрібного предмета), типове фантазування [7].

Основою формування національної гідності у дітей старшого дошкільного віку в ЗДО є моральне, естетичне, трудове, розумове виховання маленького громадянина. У процесі такого різнобічного виховання зароджуються перші паростки духовно-моральних патріотичних почуттів.

Висновок. Отже, впроваджуючи патріотичне виховання в освітню систему роботи закладу дошкільної освіти, вихователі сприяють гармонійному розвитку особистості дитини, формуванню усвідомленого уявлення про себе як про повноправного громадянина України, який має не лише права, а й обов'язки перед близькими людьми та іншими громадянами своєї держави, а також почуття національної гідності.

Список використаних джерел

1. Бех І. Патріотизм має бути дієвим. Сучасний підхід до патріотичного виховання. *Дошкільне виховання*. 2016. № 8. С.2-3.
2. Борисова Н.А. Патріотичне виховання дітей дошкільного віку. *Таврійський вісник освіти*. 2017. № 1. С. 53-59.
3. Васильєва С.А. Виховання початків патріотизму в дітей старшого дошкільного віку. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія*. 2015. Вип. 44. С. 84-89.
4. Гавриш Н., Крутій К. Національно-патріотичне виховання у ситуації соціального неспокою : змінюємо підходи. *Дошкільне виховання*. 2015. № 8. С. 2-7.
5. Дроботій О., Кривоніс М. Патріотичне виховання в ДНЗ. Харків : Ранок, 2017. 192с.
6. Закон України «Про дошкільну освіту» [Електронний ресурс]: Закон України № 2628-III від 11.07.2001. Відомості Верховної Ради України. 2003. № 49. Ст. 259.
7. Лісовець О.В. Національно-патріотичне виховання з основами народознавства : навчальний посібник для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 012 «Дошкільна освіта». Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 111 с.
8. Наказ МОН № 33 від 12.01.2021 року Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) нова редакція. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/5ff/ec2/5a1/5ffec25a12343405202526.pdf>

УДК 047.22

SOFT SKILLS – ЯК ФЕНОМЕН ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО ПСИХОЛОГА

Хома Олена, здобувачка ОС «магістр»,
спеціальності 053 «психологія» 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Корчакова Н.В., доктор психологічних наук, професор

Постановка проблеми. У сучасному світі психології, разом з професійними знаннями і вміннями, необхідними є також ті навички, які часто називають «soft skills». Soft skills – це індивідуальні особливості особистості, що впливають на здатність ефективно спілкуватися, працювати в команді, вирішувати проблеми, приймати рішення та взаємодіяти з іншими людьми. У сьогоднішній день, Soft skills стають все більш вагомим елементом професійної компетентності психологів, оскільки їх застосування забезпечують можливість успішно працювати з різними клієнтами, у тому числі з важкими та складними.

Над дослідженням проблем «Soft skills» працювали О.Абашкіна, О.Барінова, Є.Гайдученко, В. Давидова, Д. Татаурщікова та багато інших. У опрацьованих нами дослідженнях, на жаль, немає єдиної класифікації переліку «soft skills». Всеж деякі автори припускають, що «Soft skills» являють собою фундаментальні соціально-психологічні навички. До прикладу, Д.Татаурщікова [3] вважає, що ці навички належать до соціологічних термінів і являють собою уніфіковані навички та особистісні якості, що підвищують ефективність роботи та взаємодії з іншими людьми. Особливу роль у складі «soft skills»

вчена відводить емоційному інтелекту, який в свою чергу, охоплює набір якостей, пов'язаних із взаємодією з іншими людьми. А.Шипілов, визначаючи «soft skills» як соціально-психологічні навички, до їх складу відносить: комунікативні, лідерські, командні, публічні та інші, що можуть знадобитись в більшості ситуацій [4].

Є. Гайдученко та А.Марушева [1] вважають, що «soft skills» зможуть допомогти спеціалісту знаходити спільну мову з оточуючими, встановлювати та утримувати міжособистісні зв'язки, бути справжнім лідером та гарним комунікатором. В. Давидова [2] розглядає «soft skills» як навички, що людина отримує через власний досвід, у процесі додаткової освіти та використовує для подальшого розвитку у професійній діяльності.

Якщо проаналізувати те, що говорили Д. Татаурщікова та А. Шипілов, то варто зазначити, що А. Шипілов зосередив свою увагу на «Soft skills», як на навичках які допомагають у підвищенні професійної ефективності, та лідерських якостях особистості. В той же час, коли Є. Гайдученко, Д. Татаурщікова та А. Марушева зосередились на значенні «soft skills», як навичок, які допомагають особистості краще комунікувати з її оточенням.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз поняття «Soft skills», визначити важливість наявності даних якостей у сучасного психолога.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні існує велика кількість наукових підходів до осмислення і класифікації поняття «soft skills», але важливо зазначити, що не існує єдиного вірного підходу до класифікації даного поняття, натомість, існує їх інтерпретація, яка умовно поділяє усі ці навички на декілька груп (табл.1).

Таблиця 1

Основні групи «Soft skills»

Вид навичок	Змістова характеристика
Комунікативні навички	Вміння домовлятися з іншими людьми, працювати в команді, аргументувати свою позицію. Сюди ж можна віднести лідерські якості та емоційний інтелект – здатність розуміти чужі почуття та контролювати свої
Навички самоорганізації	Вміння ефективно організувати власну роботу і правильно розпоряджатись своїм часом.
Креативні навички	Креативне мислення, вміння знаходити нешаблонні підходи до вирішення проблем.
Уміння працювати з інформацією	Пошук, аналіз і висновки. Вміння обробляти знайдену інформацію.
Стійкість до стресу	Серйозні зміни – стрес, а без високої стресостійкості довготривало і якісно виконувати свою роботу не вийде

Для психологів ці навички є особливо важливими, оскільки вони працюють з людьми, тому їм необхідно мати добре розвинуту емпатію, комунікаційні та лідерські якості.

Однією з найважливіших soft skills для психолога є емпатія. Психолог повинен бути здатний співчувати своїм клієнтам і розуміти їхні потреби та проблеми. Він повинен бути здатний почути і зрозуміти те, що клієнт говорить, а також спостерігати за його невербальними сигналами, що може допомогти вирішити проблему клієнта більш ефективно.

Комунікаційні навички також дуже важливі для психолога. Психолог повинен бути здатний ефективно спілкуватися зі своїми клієнтами, використовуючи різні форми комунікації, такі як - голос, мова тіла та письмові повідомлення. Прикладом може бути ситуація, коли психолог працює з клієнтом зі страхами або тривожністю. У цьому випадку, фахівець повинен бути здатний ефективно спілкуватися з клієнтом, допомагаючи йому зрозуміти свої емоції та думки, використовуючи відповідні слова та тон голосу, які можуть допомогти заспокоїти його.

Лідерські навички є важливими для психологів, які працюють в команді або керують своєю власною практикою. Ці навички можуть включати здатність мотивувати та надихати

інших, приймати важливі рішення та керувати процесом роботи. Ці навички допоможуть психологу бути ефективним керівником та розуміти, як краще співпрацювати зі своїми колегами.

Навички планування та організації також є важливими для психологів. Вони повинні бути здатні організовувати свій час та ресурси, керувати проектами та планувати свою роботу, щоб забезпечити ефективне та продуктивне виконання завдань.

Навички критичного мислення та аналітики також важливі для психологів, оскільки вони повинні бути здатні аналізувати дані та інформацію, що надходить від їхніх клієнтів та джерел зовнішньої інформації. Вони повинні бути здатні вирішувати проблеми та розробляти стратегії, які допоможуть клієнтам досягти своїх цілей.

Висновки. Таким чином, здійснивши аналіз праць ми можемо визначити, що Soft skills – це комплекс «гнучких умінь», що складаються із соціального, емоційного, когнітивного та управлінського компонентів. В цілому, soft skills є важливими навичками для психологів, які допоможуть їм бути більш ефективними та успішними в роботі зі своїми клієнтами, командами та власною практикою.

Рівень розвитку ваших Soft Skills прямо впливає на професійне становлення студента, та його подальший розвиток уже в професійній діяльності.

Список використаних джерел

1. Гайдученко Є. Емоційний інтелект. Режим доступу: URL: <https://l-a-b-a.com/lecture/show/99>.
2. Давидова В. Слухати, говорити і домовлятися: що таке soft skills і як їх розвивати. Режим доступу: <https://theoryandpractice.ru/post/11719-soft-skills>
3. Татаурщикова Д. Soft skills. Режим доступу: https://4brain.ru/blog/soft_skills/.
4. Шипілов В. Перелік навичок soft-skills та способи їх розвитку. Режим доступу: https://cfin.ru/management/people/dev_val/softskills.shtml.

УДК 316.647.82-057.87

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕЙДЖИЗМУ В СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Чорноус Яна, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія), 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Кулакова Л. М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. У багатьох розвинутих західних суспільствах, зокрема в Україні, спостерігаються прояви дискримінації, упередженого ставлення, приниження людської гідності, стереотипи щодо різних вікових груп, які реалізуються на тлі негативної вікової стереотипізації (ейджизм).

Слід зауважити, що ейджизм є досить поширеним явищем у світі. Ейджизм виникає, коли вік використовується для поділу людей на певні категорії таким чином, що це шкодить їм, ставить у невідповідне положення, породжує несправедливість і підриває солідарність між поколіннями. До основних сфер розгортання ейджизма належать: соціально-економічна, психологічна та медична. З самого дитинства, і в міру дорослішання, людина зустрічається з ейджизмом стосовно себе і виявляє його до оточуючих в результаті підсвідомого прийняття панівних у суспільстві упереджень, негативних уявлень і стереотипів щодо людей різного віку.

Дослідженню причин виникнення ейджизма, пошуку ефективних стратегій його подолання присвячені розвідки вітчизняних і зарубіжних авторів: Р. Батлера, О. Березіної, О. Вашанової, О. Горещької, І. Лагутіної, Л. Магдисюк, Н. Паніної, Н. Печериці, І. Сахарук, А. Шамне, А. Cuddy, А. Traxler, S. Fiske, J. Settin, M. Hummert, T. Garstka, L.O'Brien, A. Greenwald, D. Mellott, S.Kwong, T.Sheree, R. Heller та інших.

У доробку науковців (М. Грмек, Н. Клименюк, Е. Россет, А. Imhof, С. Wulf та інші) обґрунтовано культурно-історичні форми ставлення до старості. Заслужують на увагу роботи (Т. Городова, М. Єлігулашвілі, М. Кухта, С. Пономарьов, Н. Сейко, О. Тополь, К. Познанська, І. Федорович та інші), в яких ейджизм аналізується як негативний та неприпустимий соціальний вияв.

Наразі, в наукових дискурсах відсутня усталена думка про природу ейджизма, його наслідки та детермінанти.

Ейджизм розглядається як вікова дискримінація в суспільно-політичному житті: оцінка молодих як некомпетентних чи наївних, а літніх людей як немічних і застряглих у минулому.

Попри суттєвий наробіток науковців у площині вікової дискримінації, недостатньо дослідженими залишаються особливості проявів ейджизма в середовищі студентів.

Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних особливостей прояву ейджизму в студентській молоді.

Виклад основного матеріалу. Дефініцію «ейджизм» вперше було введено в науку директором Національного інституту старіння США доктором Р. Батлером (1969 рік) для позначення форми соціальної дискримінації людей за віковою ознакою, яка базується на соціальних уявленнях щодо можливостей та обмежень кожного віку. Науковець розглядає ейджизм як процес систематичної стереотипізації, упередженого ставлення, а також пряма чи непряма дискримінація людей старших вікових груп через їх похилий вік. Р. Батлер характеризує ейджизм завдяки комбінації трьох компонентів: когнітивного (негативні стереотипи старості та старіння), емоційного (упереджене ставлення до людей похилого віку) та поведінкового (дискримінаційні практики щодо людей похилого віку, що діють як на рівні соціальних інститутів, які закріплюють їх, так і в повсякденному житті) [6].

Ейджизм часто перетинається та взаємодіє з іншими формами стереотипів, упереджень і дискримінації, включаючи ейблізм, сексизм і расизм.

На відміну від інших форм дискримінації в суспільстві, в сприйнятті більшості населення дискримінаційні практики щодо літніх і молодих людей є соціальною нормою. При цьому проблеми, з якими зіштовхуються представники цих вікових груп, часто нівелюються, внаслідок чого ейджизм не усвідомлюється ні суб'єктами, ні об'єктами дискримінації.

Психологічний словник подає визначення поняття «ейджизм» (від англ. age – вік) як упереджене, негативне або образливе ставлення до людини через її вік, зневажливе відношення до літніх і старих людей [3, с. 88].

Ейджизм може бути інституціональним, міжособистісним або самонаправленим. Інституціональний ейджизм – це закони, правила, соціальні норми, політика та практика соціальних інститутів, які несправедливо обмежують можливості людей, систематично ставлять їх в невігідне положення та завдають шкоди лише через їх вік. Міжособистісний ейджизм проявляється в ставленні між двома чи більше людьми, а самонаправлений ейджизм – це коли людина інтерналізує його, надає суб'єктивний характер і обертає його проти самої себе.

У контексті дослідження ейджизма вирізняють дві основні тенденції його прояву. Перша тенденція пов'язана з поширенням ейджизма на представників усіх вікових груп. У західній психології під категорією «ейджизм» розуміють дискримінацію людей за віком, що означає негативне або принижуюче ставлення до будь-якої вікової групи. Таким чином, ейджизм пронизує все життя людини.

Друга тенденція демонструє ейджизм як дещо, що асоціюється зі старими людьми, які становлять групу, наділену суспільною свідомістю негативними характеристиками. Наприклад, літніх людей часто називають «тягарем для держави», «марним баластом суспільства» тощо. В зв'язку з цим старі люди стають не такими шанованими, безперспективними, обмежуються їх можливості повноцінної участі в житті суспільства.

Зазначимо, що образ літніх людей як непотрібних і обтяжуючих суспільство негативно позначається на їхньому самопочутті, заважає сприймати їх диференційовано і

може призвести до негативних наслідків як для людей похилого віку, так і для молодого покоління та суспільства в цілому.

В умовах трансформації всіх сфер життя, науково-технічного поступу дистанція між молодими та літніми людьми помітно збільшується, віддаляючи їх один від одного. Це виявляється в таких аспектах, як різний рівень оволодіння інноваціями та нововведеннями, ставлення до досягнень сучасних технологій, прийняття змінених морально-етичних норм цими віковими групами.

Тож, вивчення особливостей прояву ейджизму в студентській молоді стає особливо актуальним.

Зазначимо, що молодь – це соціально-демографічна група, яка визначається сукупністю вікових характеристик (орієнтовно від 16 до 30 років), особливістю соціального становища та певних соціально-психологічних якостей. Студентство є складовою частиною цієї соціальної групи, що наділена всіма якостями, властивостями молоді. Водночас вона має свою специфіку, формується з різних соціальних утворень суспільства і характеризується своєрідними умовами життя, праці, побуту, особливою соціальною поведінкою і психологією, для якої набуття знань і підготовка себе для майбутньої роботи у суспільному виробництві, науці та культурі є головним і здебільшого єдиним заняттям.

У свідомості сучасних студентів сформувалися стійкі негативні вікові стереотипи щодо літніх людей. Досить часто студентство сприймає людину похилого віку як суб'єкта, який незадоволений не лише своїм життям, але й оточуючою соціальною реальністю. Він безпідставно критикує більшість подій та явищ, які відбуваються. Літні люди прагнуть нав'язати знання та ідеали, які опанували упродовж життя, часто послуговуються фразою «раніше було краще». Водночас сприймають молоде покоління як несерйозну та безвідповідальну частину населення.

Студенти звертають увагу на намагання старих людей створювати конфлікти у багатолюдних місцях, як-от: на пошті, в банку, в громадському транспорті, в медичних закладах тощо. На думку студентів, люди похилого віку не соромляться виказувати свою критичну позицію щодо молоді, приміром, коли сидять на лавочках біля житлових будинків.

Слід вказати, що ейджизм найчастіше проявляється в формі негативного ставлення до людей похилого віку. Студенти вважають, що це обумовлено низкою чинників:

- фізіологічні (повільне сприйняття інформації, проблеми з пам'яттю, труднощі пересування);
- психічні (недоумство, відсутність гнучкого мислення, загальмованість мислительних процесів);
- поведінкові (бурчання, утриманство, прагнення до дешевизни, перегляд ток-шоу, низькосортних серіалів).

Доводиться констатувати, що студенти часто демонструють спрощені, хибні та схематичні упередження та стереотипи щодо людей похилого віку.

У контексті сучасної філософії сприйняття старості як періоду життєвого циклу окремої людини має бути переосмислене ставлення до вікових стереотипів, умов і механізмів їх формування. При цьому будуть наповнюватися новим змістом образи, уявлення про молодий та зрілий вік, що є запорукою побудови конструктивного діалогу між поколіннями з врахуванням потреб суспільства. Відтак неабияке значення має формування в студентів уявлень про пенсійний вік як активний етап розвитку особистості. Важливо усвідомлювати, що кожна людина самотня, унікальна, а ейджизм спричинює поглиблення соціальної міжпоколінної дистанції.

Висновки. Можна дійти висновку, що для мінімізації проявів ейджизма потрібне нове розуміння процесу старіння серед усіх поколінь людей. Таке розуміння має ґрунтуватися на відмові від застарілого сприйняття людей похилого віку як тягара, використання їхніх знань, досвіду, потенціалу, прояв турботи про цих людей та надання їм необхідної допомоги. В студентів необхідно виховувати повагу до літніх людей, формувати установки, що саме вони є самими мудрими, співчутливими, дбайливими, добродушними. В кінцевому результаті

толерантне ставлення до старості та старіння слугує чинником стабілізації особистості, зумовлює її психічне благополуччя.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в дослідженні стану прояву ейджизму в студентів Рівненського державного гуманітарного університету.

Список використаних джерел

1. Березіна О. О. Ейджизм у суспільстві: проблеми пізнього віку. *Актуальні проблеми психології. Том VIII. Психологічна теорія і технологія навчання.* / за ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. Київ: Міленіум, 2008. Вип. 5. С. 3-10. URL: <http://www.psychscience.com.ua/department/zbirnyk-2008> (дата звернення: 22.01.2023).
2. Печериця Н. М. Корекція ейджизму молоді як соціально-педагогічна проблема. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* 2018. №1 (315). С.101-109.
3. Психологічний словник /авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.
4. Магдисюк Л. І. Теоретико-емпіричні межі поняття ейджизму у психології. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2013. №3. С. 167-173.
5. Шамне А. В., Євпак Ю. І. Уявлення про старість і ставлення до неї в юнацькому віці. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія.* Том 9. № 5. 2018. С.78-85.
6. Butler R. N. Ageism: Another form of bigotry. *The Gerontologist.* 1969. Vol. 9. P. 243-246.

УДК 316.614.5:364.662

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВЗАЄМИН У СІМ'ЯХ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

Шевчук Владислав, здобувач ОС «магістр»
спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ
Науковий керівник: Демянюк О. Б., старший викладач

Постановка проблеми. Важливу роль в особистісному розвитку дитини, відіграють відносини з близькими та дорослими. Наразі проблема дитячо-батьківських відносин як детермінанти становлення особистості дітей в умовах сім'ї набуває особливої актуальності, адже постає як одна із найважливіших складових збереження здоров'я української нації.

Дитячо-батьківські взаємини – складна соціальна і психологічна проблем, яка постійно перебуває у колі наукових пошуків і суспільної практики. Сім'я – перша соціальна група, в якій починається життєдіяльність індивіда, відбувається його подальша самореалізація, набуття особистісної зрілості. У Сімейному кодексі України чітко зазначається, що сім'я – це первинний і основний осередок суспільства [7].

Взаємини між батьками і дітьми складні у будь-якій родині – і благополучній, і проблемній. Інститут сім'ї в Україні перебуває у дуже складних соціальних умовах, спричинених воєнним станом, епідемією Covid-19, суттєвим зниженням благополуччя українських родин. Високими є ризики поширення деструктивних процесів у родинних відносинах, які негативно впливають на дітей [8].

Мета статті – вивчити соціально-психологічні аспекти дитячо-батьківських стосунків у сім'ях, що потрапили у складні життєві обставини.

Виклад основного матеріалу. У психолого-педагогічній науці накопичений значний теоретичний матеріал з проблеми сімейних взаємин. Їх вплив на формування дитячої особистості розглядався в працях, О. Вишневського, О. Духновича, Н. Лубенець, С. Русової, К. Ушинського. Експериментальний аналіз специфіки сімейних взаємостосунків проведений у дослідженнях А. Варги, Ю. Гіппенрейтер, В. Гарбузова, О. Захарова, Е. Ейдемільера, О. Сидоренко, Е.Юстицькіса та ін. Вітчизняними дослідниками проблематики виховного

потенціалу сім'ї були І. Бех, І. Братусь, Л. Гончар, О. Демчук, А. Капська, Т. Кравченко, Л. Повалій, Л. Помиткіна, В. Сухомлинський та ін.

Саме сім'я, родина є першими соціальними інститутами та осередком первинної соціалізації, морально-духовного розвитку та особистісного становлення дитини. Від взаємостосунків у родині, від культурного, освітнього рівня батьків залежатиме рівень виховання дитини. Обраний батьками стиль виховання першочергово впливає на формування особистості маленької людини.

З перших місяців життя дитина усвідомлює себе через відносини з іншими людьми. Дитина відчуває свою залежність від безпосередньо оточуючих її людей, вона повинна зважати на вимоги, які оточуючі люди виявляють до її поведінки, тому що це реально визначає собою її інтимні, особистісні відносини з ними. Від цих відносин не тільки залежать її успіхи й невдачі, у них самих укладені радощі й прикраси, вони мають силу мотиву. Очевидно, тому характер відносин між дитиною й соціальним оточенням визначає розвиток дитини. Сімейні відносини є тим середовищем, що детермінує розвиток особистості дитини [2].

Соціальний інститут сім'ї у порівнянні з іншими соціальними інститутами має свої певні особливості, які мають значний вплив на формування особистості. Саме сім'я виступає об'єднуючою ланкою між дитиною і суспільством, і саме вона формує мікрокультуру, спосіб життя, основоположними елементами якої є цінності й елементи культури суспільства.

Сім'я – це найближче і особистісно значиме соціальне оточення дитини. Устрій сімейного буття, психологічний мікроклімат, моральний характер родинних взаємин прямо впливають на розвиток особистості дитини. Статус сім'ї як базового соціального утворення у структурі суспільства закріплений Конвенцією ООН про права дитини [3].

Міжособистісні стосунки у сім'ї з-поміж усіх людських відносин вважаються найбільш глибокими та міцними. Такі відносини класифікують як психофізіологічні, психологічні, соціальні та культурні. Психофізіологічні – це відносини біологічної спорідненості, статеві стосунки. Психологічні передбачають щирість, довіру, турботу один про одного, взаємну моральну та емоційну підтримку. Соціальні відносини містять розподіл ролей, матеріальну залежність у сім'ї, а також статусні відносини: авторитет, керівництво, підпорядкування та ін. Культурні відносини – це особливі внутрішньосімейні зв'язки, що зумовлені традиціями, звичаями, які склалися в умовах національної, релігійної культури.

Звісно, що така складна система стосунків суттєво впливає на сімейне виховання дітей. У розрізі кожного виду відносин може панувати як узгодженість, так і непорозуміння, котрі, відповідно, матимуть позитивний або ж негативний вплив на дитину. І за різних життєвих обставин, особливо кризових, можуть змінюватися і міжособистісні стосунки між рідними, а також і сам стиль виховання.

Сьогодні з огляду на важку ситуацію у нашій державі багато українських сімей не мають можливості повноцінно здійснювати виховні впливи. Військові події, міграція, матеріальні проблеми, втрата близьких, розлука із рідними – це ті чинники, що впливають на порушення особистісних зв'язків між батьками та дітьми. Загалом такі чинники і окреслюють наявність складних життєвих обставин.

Теоретико-психологічний аналіз проблеми засвідчує, що складні обставини в житті дитини негативно впливають на її психічний розвиток. До переліку складних життєвих обставин відносять:

- 1) жорстоке поводження з дитиною;
- 2) залишення дитини без батьківського піклування внаслідок розладу здоров'я батьків, осіб, які їх замінюють;
- 3) проживання сім'ї у неналежних для життя умовах, тривалий конфлікт у родині;
- 4) вияви девіантної поведінки дитини (асоціальної, кримінальної, аморальної, аутодеструктивної, суїцидальної, віктимної, адиктивної тощо);
- 5) перебування дитини в екстремальній життєвій ситуації.

На державному рівні законодавчо чітко визначене поняття «складні життєві обставини» (далі – СЖО): «.. це умови, що негативно впливають на життя дитини, стан її

здоров'я та розвиток (інвалідність, тяжка хвороба, безпритульність, перебування у конфлікті із законом, залучення до найгірших форм дитячої праці, залежність від психотропних речовин, інші 20 види залежності, жорстоке поводження, зокрема домашнє насильство, у тому числі у разі, коли кривдником є дитина, ухилення батьків, осіб, які їх замінюють, від виконання своїх обов'язків, обставини стихійного лиха, техногенних аварій, катастроф, воєнних дій чи збройних конфліктів тощо), установлені за результатами оцінювання потреб дитини та її сім'ї у соціальних послугах» [5].

Постановою КМУ «Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах» окреслено процедуру обліку такої категорії дітей [6]. Передусім, функція про інформування Служб у справах дітей делегується закладу освіти, в якому навчається дитина (за місцем проживання або тимчасового перебування). Керівництвом освітнього закладу надається інформація про «особливості виховання, навчання та розвитку дитини, її особливі освітні потреби, особливості поведінки дитини з однолітками та дорослими, стан відвідування нею занять, у тому числі частоту їх пропусків без поважних причин, випадки булінгу (цькування), вчиненого дитиною або стосовно неї, стан зацікавленості законних представників дитини у виховному/навчальному процесі дитини тощо [1]. Також, правомірним є самозвернення дитини в усній та (або) письмовій формі (із застосуванням засобів електронної комунікації) щодо порушення її прав і свобод, жорстокого поводження, домашнього насильства).

Служби у справах дітей приймають звернення стосовно дітей, які перебувають у СЖО, реєструються у журналу обліку, де зазначається інформація про дитину (біографічні дані, стан здоров'я, про батьків та інших членів сім'ї, умови проживання та інші дані) [5]. Діти, які опинились у складних життєвих обставинах, обліковуються в Єдиній інформаційно-аналітичній системі «Діти» [4].

Постановою КМУ «Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах» також формулюються види допомоги дітям, які опинилися у СЖО: раннє виявлення будь-яких проявів булінгу стосовно такої дитини; термінове з'ясування причин відсутності дитини на уроках і місця її перебування; інформування відповідальних осіб, які працюють у відповідних соціальних службах та органів Національної поліції (у разі, якщо дитина не з'являлась до школи протягом трьох днів і більше); проведення просвітницьких заходів для педагогів і шкільних психологів про способи запобігання булінгу та його негативним наслідкам в життєдіяльності дитини, яка перебуває у СЖО; організація соціально-психологічної підтримки дітей, які зазнали насильства у сім'ї або освітньому закладі [5].

Висновки. Дитячо-батьківські взаємини – це своєрідний психосоціальний регулятор поведінки дитини і батьків, завдяки якому створюється середовище для прояву почуттів, переживань, переконань, установок, життєвих стереотипів кожного учасника міжособистісної взаємодії. Дослідники виділяють два основних компоненти таких взаємин: ставлення батьків до дитини і ставлення дитини до батьків. Дитячо-батьківські взаємини сучасними вітчизняними дослідниками вивчаються як цілісна система, що включає у себе батьківські почуття до дитини, рольові позиції всіх членів сім'ї, поведінкові моделі та інші аспекти.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення шляхів інтеграції психологічної і соціальнопедагогічної підтримки дітей, які виховуються в сім'ях в СЖО.

Список використаних джерел

1. Безпалько О. В. Сім'я як провідний фактор соціального виховання особистості. *Соціальна педагогіка: Підручник*. Київ: Центр учбової літератури, 2009. С. 200-221.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 256 с. (Серія «Альма-матер»).
3. Конвенція ООН про права дитини. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text

4. Про ведення банку даних про дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, і сім'ї потенційних усиновлювачів, опікунів, піклувальників, прийомних батьків, батьківвихователів. Наказ Міністерства соціальної політики України від 28.12.2015 р. № 1256 (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0380-16>

5. Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Постанова Кабінету Міністрів України від 01.06.2020 р. № 585. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/585-2020-%D0%BF#Text>

6. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М.Вольнова та ін. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 532 с.

7. Сімейний кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>

8. Слюсар Л. І. Батьківство у системі відносин інституту сім'ї: сучасні трансформації, їх причини та наслідки. Демографія та соціальна економіка. 2016. № 2. С. 26–38.

9. Соціологія: підруч. / М. П. Требін, В. Д. Воднік, Г. П. Клімова та ін.; за ред. М. П. Требіна. Харків : Право, 2010. 224 с.

УДК 159.98:61-053.8

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ

Шепель Тетяна, здобувачка ОС «магістр»

спеціальність 053 «Психологія», здобувач ОС «магістр» 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Безлюдна В. І., кандидат педагогічних наук, професор

Постановка проблеми. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) є надзвичайно складною та поширеною проблемою сучасності. Точної статистики не існує, але близько 5-7% населення планети страждає від синдрому вигорання. У 30-90% випадків цей синдром супроводжує професійну діяльність людей. Частота виявлення СЕВ у медичних працівників спостерігається на рівні від 20-75%. «Емоційне вигорання» - це специфічний синдром, який проявляється фізичним та емоційним виснаженням внаслідок перевтоми, високих вимог до себе та тривалого постійного стресу на роботі.

Американський психіатр Герберт Фройденбергер у 1974 році вперше ввів термін «вигорання» для опису психоемоційного стану людей, які постійно контактують з іншими людьми в умовах емоційного стресу під час виконання професійних обов'язків. Він же став і першим дослідником цього синдрому. Професія лікаря, де постійно відбувається інтенсивна комунікація з пацієнтами, особливо релевантна до емоційного вигорання особистості. Це, у свою чергу, призводить до професійної дезадаптації лікарів і суттєво знижує якість їхньої роботи.

Не секрет, що привабливість професії лікаря в Україні суттєво відрізняється від країн з розвинутою економікою. Це зумовлено як суттєво нижчою заробітною платнею українських лікарів, так і доволі складними умовами праці. При виборі професії лікаря переважно враховуються саме ці два чинники, у той час як психологічний профіль особистості особливо не враховується, або ж не має вирішального значення.

Додатково при виборі професії лікаря велику роль відіграє ідея сімейної династії чи традицій. Батьки лікарі, що досягнули високого становища в медицині, намагаються всіляко сприяти вибору професії лікаря дітьми, мотивуючи їх тим, що їм у спадок гарантовано перейде напрацювання батьків у цій сфері. При цьому не враховується, що діти не завжди успадковують від батьків їхній психологічний профіль. Як наслідок, зустрівшись із непростими реаліями вітчизняної медицини, молоді лікарі втрачають інтерес до обраної професії. Це суттєво впливає на якість професійної діяльності. За цих умов перша заповідь лікаря «не нашкодь» частково або повністю ігнорується на догоду іншим принципам.

Друга сторона проблеми підбору кадрів - це наявність лікарів з великим досвідом роботи (передпенсійного чи навіть пенсійного віку на посадах, які вони відверто «не тягнуть». Але їх ніхто не заміняє, бо ж «заслужені» і мають хороші стосунки з керівництвом. Відповідно такі фахівці теж приносять набагато менше користі своїм пацієнтам, ніж мали б.

Тому при атестаціях, які регулярно проводяться для лікарів варто було б не тільки визначати їх рівень знання патологій і методів їхнього лікування, а й враховувати емоційну сторону підходу до пацієнтів.

Мета дослідження: проаналізувати вплив локусу контролю і професійної мотивації на ступінь емоційного вигорання лікарів стаціонарих та поліклінічних відділень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наразі, проблема ефективності діяльності лікарів широко дискутується у психологічній науці. Однією із ліній наукового аналізу є вивчення проблеми професійного вигорання. Це питання аналізується у роботах вітчизняних і зарубіжних психологів (Г. Фрейденберг, К. Маслач, Дж. Роттер, Е. Толмен, В. В. Бойко). З даної проблеми у психології є велика кількість як прикладних робіт, так і теоретичних (Т. Р. Пантілеєв, С. Столін, Х. Хекхаузен, Б. Вайнер, Х. Левенсон), проблема емоційного вигорання представлена дослідженнями таких вчених В. В. Бойка, Дж. Роттера, К. Замфір, Орел В. Е, Є. Ф. Бажаним.

Якнайповніша класифікація симптомів вигорання представлена у роботі W. Schaufeli та D. Enzmann (1998). Класифікація побудована на двох підставах. Першим критерієм виокремлення симптомів є характер тієї сфери індивіда, яку вони представляють. Відповідно до цього психологи виділені 132 симптоми вигорання, які у подальшому були об'єднані у 5 основних груп: афективні, когнітивні, фізичні, поведінкові, мотиваційні. Вказана симптоматика, з точки зору авторів, має свої прояви на трьох рівнях, які відображають додаткову основу класифікації: індивідуально-психологічний, міжособистісний та організаційний.

Усі основні симптоми, що характерні для емоційного вигорання, простежуються при обстеженні лікарів. Афективні симптоми вигорання проявляються, передусім, в депресивному, похмурому настрої. Хоча такий настрій досить динамічний і його рівень може змінюватися під дією різних чинників, проте загальний песимістичний настрій і зневіра переважають.

Емоційні і фізичні ресурси людини знаходяться на межі повного виснаження у зв'язку з великими витратами енергії на подолання стресових дій. У зв'язку зі зниженням рівня емоційного контролю у суб'єкта з'являється почуття тривоги, виникають невизначені страхи, нервозність. Одним із домінуючих проявів вигорання на індивідуально-психологічному рівні є відчуття провини. У міжособистісних контактах професіонал, що характеризується наявністю вигорання, стає дратівливим, надто чутливим до дій соціального середовища. Емоційна черствість по відношенню до навколишніх людей, і, передусім, до пацієнтів, може супроводжуватися спалахами дратівливості і гніву. На рівні організації фахівець відчуває дискомфорт, у нього виникає незадоволення роботою.

Когнітивні прояви вигорання на рівні міжособистісних контактів характеризуються цинічним і негуманним сприйняттям своїх пацієнтів. При цьому формується уявлення про себе як про значиму особу, яка переконана у своїй правоті. Негуманне і цинічне відношення до пацієнтів закріплюється і у мові професіоналів, що особливо наочно проявляється в лексиконі медичних працівників: «Ця виразка з 11 палати». На організаційному рівні виникають аналогічні негативно забарвлені уявлення про своїх колег і керівництво, формується надмірно критичне відношення до навколишніх людей, що може привести до агресивної поведінки, спрямованої проти колег

Фізичні симптоми зазвичай групуються у три категорії. Перша група є невизначеними скаргами на фізичний дистрес: головні болі, запаморочення, м'язеві болі. Сюди ж відносяться порушення сну, сексуальні розлади, проблеми пов'язані з втратою або збільшенням ваги. Основною фізичною ознакою вигорання є загальна втома. До другої категорії відносяться психосоматичні захворювання: розлади кишково-шлункового тракту, серцево-судинні захворювання.

Третя категорія фізичних симптомів включає окремі фізіологічні реакції (підвищення тиску, високий рівень холестерину), які є відображенням типової реакції на дію стресових чинників.

Група поведінкових симптомів на індивідуально-психологічному рівні пов'язана з підвищенням загального рівня збудження. Суб'єкт із високим рівнем вигорання характеризується непосидючістю, гіперактивністю, нездатністю концентруватися на будь-чому. Його поведінка відрізняється імпульсивністю, прямолінійністю, з одного боку, і нерішучістю, схильністю відкладати справи з дня на день, з іншого. Напруженість, викликана роботою, призводить до підвищеного вживання стимуляторів (кава, тютюн, алкоголь, лікарські препарати), що розглядаються суб'єктом як спосіб боротьби з хронічним стресом. Проте так стратегія поведінки є помилковою, оскільки не лише підриває здоров'я, призводячи до появи залежностей, а й знижує внутрішньо особистісні енергетичні ресурси, необхідні для боротьби зі стресом.

Міжособистісний рівень характеризується двома формами поведінки. У першій формі – спостерігається агресивна поведінка по відношенню до оточення, що породжує конфлікти та порушення трудової дисципліни. Це знаходить свій прояв у запізненнях, збільшенні пропусків у зв'язку з лікарняними, очікування швидкого закінчення робочого дня. Професійна активність характеризується відсутністю творчої ініціативи і небажанням змінювати що-небудь у своїй роботі, байдужістю до виконання своїх професійних обов'язків.

Мотиваційні симптоми вигорання на рівні індивіда виражаються у протиріччі між романтичним образом професії і реальністю, що призводить до втрати сенсу своєї роботи, її значущості.

Міжперсональний рівень характеризується втратою інтересу до пацієнтів, байдужістю до їх потреб і небажанням вирішувати їх проблеми; появою меркантильних інтересів, пов'язаних і використанням пацієнтів у своїх цілях. Мотиваційні прояви організаційного рівня пов'язані з відсутністю бажання працювати, зниженням у професії ролі духовних цінностей, низьким рівнем моралі, небажанням брати на себе відповідальність та ініціативу [2; 18].

Висновки. Отже, синдром емоційного вигорання є доволі поширеним явищем в середовищі лікарів і викликає суттєве зниження рівня професійності та емпатійності, що виявляється як у взаємодії із пацієнтами, так і з колегами. На особистісному рівні усвідомленість цієї проблеми лікарями кричуще низький.

Список використаної літератури

1. Enzmann, D., Berief, P., Engelkamp, C. et al. *Burnout and coping will burnout. Development and evaluation of a burnout workshop*. Berlin: Technische Universität Berlin, Institut für Psychologie, 1992.
2. Юрєва Л. Н. *Професіональне вигорання у медичних працівників: формування, профілактика, корекція*. Київ, «Сфера», 2004. 271 с.
3. Freudenberger H. J. Staff burn-out [Електронний ресурс] *Freudenberger Journal of Social Issues*, 30, 159–165. – 1974. – Режим доступу до ресурсу: <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>.
4. Жирова І. Основні ознаки і симптоми професійного вигорання: на що звертати увагу [Електронний ресурс] *Аптечний аудит*, №21. 2008. Режим доступу до ресурсу: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/7544/sindrom-profesijnogo-vigorannya-specialistiv-farmacii>.

УДК 159.922.73-056.264:796.011.3

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ПСИХОМОТОРНИХ ПОРУШЕНЬ У ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ЗАЙКУВАТІСТЮ

Шишка Анна, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 016 «Логопедія», 1 курс, РДГУ

Юрчук Олексій, кандидат педагогічних наук, доцент

Постановка проблеми. Відомо, що діти дошкільного віку, які страждають на заїкуватість та мають психомоторні порушення, по-різному відстають в розвитку. Це пов'язано з особливостями їх центральної нервової системи, з різними впливами навколишнього середовища, а також з тим, наскільки своєчасно поставлено правильний діагноз і розпочата корекційна робота. Водночас корекція спроможності змінювати свої психомоторні стереотипи, формування ефективних орієнтувально-дослідницьких рухів у дітей відіграє особливо важливу роль в їх адаптації до навколишнього середовища. Проте завдання щодо корекції здатності диференціювати рухи є досить складним і вимагає визначення відповідних психологопедагогічних засад цієї роботи, а його реалізація є важливим науковим і практичним завданням [5; 6].

Мета дослідження – проаналізувати адаптивне фізичне виховання як засіб корекції психомоторних порушень у дошкільників із заїкуватістю.

Виклад основного матеріалу дослідження. На думку А. Сімко, дітей дошкільного віку з порушеннями психомоторного розвитку об'єднує те, що всі вони потребують ранньої діагностики і систематичної корекційної роботи для підготовки до повсякденного життя та навчання. Вчасна діагностика і корекція психомоторного розвитку спрямована на максимально можливе подолання наявних у дитини порушень [8, с. 235]. Корекційний вплив на дітей із заїкуватістю здійснюється на основі низки методичних принципів: систематичності, послідовності, диференціації, індивідуального підходу до дитини та ін.

Діагностика психомоторики дітей із заїкуватістю, згідно результатів досліджень Н. Байкіної та А. Довгалюк, показує, що на всіх етапах стійкого органічного порушення спостерігається певна координаційна ригідність [2, с. 49]. Дітям з психомоторною недорозвиненістю важко відійти від координаційних механізмів, що вони засвоїли раніше. Збільшити координаційну лабільність можна тільки через виконання різноманітних фізичних вправ у змінних умовах, починаючи з раннього дитинства. Така штучно створена варіативність просторових, часових, динамічних та топологічних характеристик дій буде стимулювати орієнтувально-дослідницьку активність дитини. Особливо корисними для корекції психомоторного розвитку дитини можуть бути варіації смислових завдань дій.

Одним з ефективних засобів корекції психомоторних порушень у дітей дошкільного віку з заїкуватістю є адаптивне фізичне виховання.

Останніми роками істотно зріс інтерес фахівців до проблеми адаптивного фізичного виховання дітей, які потребують корекції психомоторного розвитку, проте практика вказує, що науково-методичне забезпечення роботи з даною категорією осіб істотно відстає від вимог часу і гостро потребує серйозного методологічного, організаційного і практичного обґрунтування

Сучасна теорія фізичної культури (Н. Деделюк, О. Дудоров, О. Печко, В. Самійленко,) стверджує, що складові структури адаптивної фізичної культури (адаптивне фізичне виховання, адаптивний спорт, адаптивна фізична рекреація, фізична реабілітація) знаходяться у тісному взаємозв'язку та їх єдність визначає застосування фізичних вправ, як основного засобу і методу досягнення головної мети – соціалізації дітей з обмеженими фізичними можливостями, а не тільки їх лікування з допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур.

Адаптивне фізичне виховання в цілому, і всі її складові, за допомогою раціонально організованої рухової активності, використовуючи збережені функції у дитини, резерви здоров'я, природні ресурси і духовні сили дозволяє максимально реалізувати можливості організму і особистості для повноцінного життя, самореалізації і творчості [3].

Як зауважують А. Альошина та О. Бичук, методика адаптивного фізичного виховання має свої особливості [1, с. 90], які обумовлені аномальним розвитком фізичної та психічної сфер дитини. Аномальний розвиток дитини завжди супроводжується порушенням моторних функцій, а також відставанням і дефіцитом

рухової сфери. Саме тому для адаптивного фізичного виховання характерна корекційно-розвивальна спрямованість навчально-виховної роботи. Варто також зауважити, що корекційно-розвивальні завдання при цьому мають бути спрямовані на забезпечення повноцінного фізичного розвитку, підвищення рухової активності та вдосконалення психічних здібностей.

Основними функціями адаптивного фізичного виховання, які визначаються в науковій літературі (Н. Байкіна, Л. Гацосва, Я. Крет, Т. Осадчеінко та ін.) є:

1. Соціальна функція. Стержнвою проблемою спеціальної освіти дітей є соціалізація – процес соціального розвитку особистості дитини, засвоєння нею певної системи знань, норм і цінностей, що дозволяють їй функціонувати як повноправний член суспільства. Для дитини з відхиленнями в розвитку набути соціального досвіду, стати особою – означає мати перспективу подальшого розвитку.

2. Інтеграційна функція. Як один з можливих напрямів реабілітації і підготовки дітей з психомоторними порушенням з заїкуватістю використовується навчання їх в масових освітніх установах.

3. Комунікативна функція. В процесі адаптивного фізичного виховання створюються умови для різних способів взаємодії дітей в процесі спілкування.

4. Учбово-пізнавальна функція. Для дошкільників, які мають обмежені можливості рухової функції, навик не завжди може бути реальне здійсненням завданням. Необхідним результатом багаторічного адаптивного фізичного виховання має бути різноманітний фонд рухових умінь і пов'язаних з ним знань, які забезпечать дану категорію людей руховим досвідом, знаннями і можливістю використання їх в практичних умовах життєдіяльності. Важливою стороною учбово-пізнавальної функції є не тільки освоєння широкого діапазону рухових умінь, але і інтелектуалізація цього процесу.

5. Розвиваюча функція. Розвиток дитини з заїкуватістю завжди супроводжується порушенням моторних функцій, відставанням і дефектами рухової сфери. Чим вище обсяг рухових вмінь, тим більшого значення набуває їх перетворення до потреб життя. В той же час освоєння нових рухів зв'язане з необхідністю розвитку фізичних якостей. Таким чином, формується круг залежності навчання і розвитку, що відображає їх діалектичну єдність і взаємозв'язок.

6. Виховна функція. До виховної функції адаптивного фізичного виховання відносяться лише ті її прояви, які є прямим результатом педагогічної діяльності на заняттях фізичними вправами. Методика проведення заняття, стиль поведінки і професійні знання і уміння вихователя, створення психологічного клімату визначають ступінь адаптації дитини до рухової діяльності і успішності виховання.

7. Корекційна функція. Коректувальна діяльність в адаптивному фізичному вихованні направлена на забезпечення повноцінного фізичного розвитку, підвищення рухової активності, відновлення і вдосконалення психофізичних здібностей, профілактику і попередження вторинних відхилень у аномальних дітей [3; 4; 7].

Концептуальним положенням в адаптивному фізичному вихованні, на думку О.Яшної, є взаємозв'язок і єдність організованої рухової активності й цілеспрямованого формування особистості дитини, корекція та розвиток його пізнавальних здібностей, сенсорних систем тощо [9, с. 29].

Висновки. Отже, зважаючи на дослідження науковців розуміємо, що корекційно-розвивальна спрямованість адаптивного фізичного виховання має досить широкий діапазон розв'язання педагогічних завдань, які умовно об'єднують у такі групи: корекція основних рухів у циклічних локомоціях; корекція й розвиток координаційних здібностей; корекція та розвиток фізичної підготовленості; корекція й профілактика соматичних порушень; розвиток пізнавальної діяльності; формування особистості дитини.

Список використаних джерел

1. Альошина, А. І., Бичук, О. І. Розвиток координаційних здібностей молодших школярів у процесі адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2015. № (3(31)), 88–91.
2. Байкіна Н. Г., Довгалюк А. А. Методика адаптивного фізичного виховання заїкуватих дошкільників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3 (1). С. 48-52.
3. Байкіна Н.Г., Крет Я.В., Шапкова Л.В., Михайлова Є.Я. Індивідуальні методики адаптивної фізичної культури для осіб з розумовою відсталістю із затримкою психічного і мовного розвитку : навчальний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2014. 342 с.
4. Гацоева, Л. С. *Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання. Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2014. с. 213-216.
5. Іоганова Н.А. Корекційно-розвивальна спрямованість змісту навчання учнів з порушеннями опорно-рухового апарату. *Теорія і практика спеціальної педагогіки та психології: зб. наук. пр.: до 100-річчя від дня народження професора І. Г. Єременка*. 2017. Вип. 9. С. 246 - 250.
6. Ляхова І. М. Теоретико-методичні основи корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом засобами фізичного виховання. автореф. ... доктор пед. наук : спец. 13.00.03 «корекційна педагогіка» Ін-тут спец. Педагогіки АПН України. Київ. 2006. 41 с.
7. Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Адаптивне фізичне виховання : навч. Посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
8. Сімко А. В. Особливості діагностики та корекції психомоторного розвитку дошкільників з інтелектуальними порушеннями на заняттях фізичного виховання. *Актуальні питання колекційної освіти. Педагогічні науки*. 2018. Вип.. 12. С.234-245.
9. Яшна О.П. Методика навчання адаптивній фізичній культурі в умовах центрів соціальної реабілітації : Навчальний посібник. Мелітополь: Видавничий будинок ММД, 2013. 216с.

УДК 316.614:[159.922.7-056.2:616.896]

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ

Яковець Ольга, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 016 «Логопедія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Юрчук Олексій, кандидат педагогічних наук, доцент

Постановка проблеми. Останнім часом спостерігається збільшення кількості дітей, які мають прояви аутизму чи розлади аутистичного спектру (РАС). Згідно з даними Центру контролю захворюваності (США), на 161 новонародженого малюка припадає одна дитина з РАС. До розладів аутистичного спектру відносять: дитячий аутизм, атипичний аутизм, синдром Ретта та синдром Аспергера [8].

Мета дослідження. Теоретично проаналізувати соціальну адаптацію дітей з аутизмом.

Виклад основного матеріалу дослідження. За словами С. Коноплястої, М.Рождественської, Т. Скрипник, В. Тарасун, Д. Шульженко та інших, аутизм відноситься до складних порушень розвитку, які спричиняють інтелектуальні, емоційні та мовленнєві проблеми, а також відсутність здатності спілкуватися з іншими людьми.

За словами Г. Піччі, К. Шерф, діти з аутизмом надто відрізняються один від одного з погляду інтелектуального розвитку, поведінкових проблем та ступеня контактного розладу. Однак усіх їх поєднує невміння та труднощі у повсякденних життєвих ситуаціях та складність застосування наявних знань у реальному житті.

М.Рожественська та С.Конопляста виділяють порушення соціальних навичок у дітей з аутизмом на наступних етапах життя. Вони додають, що у перші роки життя можна помітити відсутність соціальних навичок у дитини з раннім дитячим аутизмом у ранньому віці. Така дитина не реагує на звукові іграшки, на різні предмети, на різні ігри для привернення уваги, наприклад, на гру «підглядання». Зовнішні подразники, такі як лампа або птах, що летить, також не привертають уваги аутичних дітей. Якщо дитині щось потрібно, вона просто веде маму чи батька до бажаного об'єкта, при цьому не дивлячись у вічі дорослому [2].

В. Тарасун відмічає, що найчастіше у дошкільному віці найбільше порушення в дітей з аутизмом – це відсутність взаємності. Дітям із аутизмом нецікаво спілкуватися з іншими людьми, особливо з дітьми. Вони не беруть участь в іграх і не заглядають у очі, намагаються частіше бувати на самоті. Діти з раннім дитячим аутизмом, якщо їх оточують інші діти, можуть виявляти автоагресію, плакати та кричати, щоб їм дали спокій [4].

У період шкільного віку можна спостерігати характерні зрушення у поведінці та у соціальній сфері дітей. Вони перестають уникати контактів з іншими людьми, включаючи однолітків. Проте потреба у спілкуванні все ж таки може бути відсутня.

У підліткові роки з багатьох дітей спостерігається значний регрес. Якщо до цього періоду життя деякі соціальні навички працювали, то підлітковому віці можуть значно знизитися. Загострюються такі розлади, як стереотипні рухи, селфхарм та гіперреактивність. Багато дітей можуть втратити мовленнєві навички, які вони здобули раніше.

Д. Шульженко виділяє, як основні труднощі соціальної адаптації називає труднощі у спілкуванні та соціалізації, неможливість встановити емоційні зв'язки, порушення мовленнєвого розвитку [6].

У. Фріт стверджує, що аутична дитина страждає на недорозвиток механізмів, що визначають активну взаємодію з оточуючим світом, при цьому прискорюється патологічний розвиток захисних механізмів. Так, замість встановлення гнучкої дистанції, що дозволяє як увійти в контакт із оточуючим середовищем, так і уникнути дискомфортних вражень, фіксується реакція уникнення спрямованих на дитину впливів [7].

В. Тарасун відмічає, що замість вироблення позитивної вибірковості, розвитку багатого та різноманітного арсеналу життєвих звичок, відповідних потребам дитини, формується та закріплюється негативна вибірковість, тобто фокус її уваги не на тому, що вона любить, а на тому, що не любить, не приймає, боїться [4].

Замість вироблення навичок, які дають змогу активно проводити світ, тобто вивчати ситуації, долати перешкоди, сприймати кожну свою помилку не як катастрофу, а як постановку нового адаптивного завдання, яке фактично відкриває шлях до інтелектуального розвитку, дитина наголошує на збереженні сталості в оточуючому мікросвіті;

Т. Скрипник вказує, що замість того, щоб розвивати емоційний контакт із близькими, даючи їм можливість встановити довільний контроль над поведінкою дитини, діти з аутизмом вибудовують систему захисту від активного втручання близьких у їхнє життя. Діти з аутизмом встановлюють максимальну дистанцію в контактах з ними, прагне підтримувати стосунки в рамках стереотипів, використовуючи близьку людину лише як умову життя, засіб самостимуляції [2].

Соціальна адаптація розглядається у Тлумачному словнику психологічних термінів в українській мові як процес і результат активної адаптації людини до умов нового соціального середовища: чим менш виражений особистісний принцип, тим більшою мірою соціальна адаптація застосовується до умов соціального середовища [1].

Як вказано в Сучасному тлумачному психологічному словнику, соціальна адаптація – це форма взаємодії суб'єктів із соціальним середовищем, активна адаптація особистості до його умов, вимог суспільства. Також цей процес можна назвати інтеграцією людського суб'єкта у суспільство, наслідком якої є досягнення розвитку самосвідомості, розвитку рольової поведінки, формування здатності до самообслуговування та самоконтролю, створення адекватних зв'язків із оточуючим суспільством [5]. Процес соціальної адаптації також включає прямий зв'язок з трансформацією функцій різних органів, перебуваю

систем, з розвитком оновлених навичок, звичок, якостей, здібностей, що призводить до адекватної реакції на оточуюче середовище [5].

Соціальна адаптація – це спеціально організована дія та безперервна процедура звикання дитини з аутизмом до співіснування із зовнішнім світом через засвоєння основних правил та норм поведінки в суспільстві [5].

У соціальній адаптації дітей з аутизмом додатково потрібна відповідна реабілітація, спрямована на формування нормальної поведінки у суспільстві та реалізацію різних ідей. За словами Г. Піччі, К. Шерф, у зв'язку з цим наявність складних розладів особистості у дитини з аутизмом не визначає наперед маргінальність її життєвого шляху в цілому, а правильна, своєчасно організована комплексна медико-психологічна та педагогічна робота з такими дітьми дає шанс на успішну соціалізацію та інтеграція у суспільство [9].

На думку Т. Скрипник, соціальна адаптація дітей з аутизмом проходить у кілька етапів [2]:

1. Аналітичний та мотиваційний. На цьому етапі проводиться аналіз можливих та пріоритетних напрямів соціальної адаптації, її видів, форм; у людини розвивається позитивна мотивація до процесу адаптації.

2. Аналітичний ресурс. Аналіз психічного, фізичного та соціокультурного статусу особистості, наявних ресурсів для реалізації адаптаційних процесів. Якщо ресурсна база є недостатньою, здійснюється пошук необхідних джерел ресурсів та додаткових послуг.

3. Діяльність. Етап характеризується мобілізацією ресурсів та реалізацією програм соціальної адаптації, включенням особистості в контекст соціальних взаємин.

4. Резолютивний. Аналіз результатів адаптації особистості, формулювання висновків та визначення стратегії подальшої адаптації [2].

Процес соціальної адаптації є багаторівневим та багатоетапним, і для того, щоб зробити його максимально ефективним та менш проблематичним, дослідники визначили принципи неперервності та перспективності управління ним.

Принцип неперервності полягає у тому, що соціальна адаптація кожному її етапі означає, що індивід повинен постійно адаптуватися до динамічних мінливих умов соціального довкілля. За словами Д. Шульженко, принцип перспективності соціальної адаптації полягає у тому, що при формуванні системи адаптації необхідно враховувати особливості середовища проживання і перспективи розвитку суспільства загалом [6]. Перспектива важлива, тому що вона пов'язана із прогнозуванням. Завдяки побудові прогнозу можна відслідковувати тенденції, які вже були в суспільстві як позитивні, так і негативні. Якщо позитивні тенденції необхідно розвивати з урахуванням процесів розвитку суспільства, то можна запобігти негативним, що принесе користь суспільству та людині, що адаптується.

Висновки. Таким чином, соціалізація та адаптація для аутичних дітей – це тривала та кропітка робота, але вона вкрай необхідна їм. Про ефективність соціальної адаптації можна судити за такими показниками, як набуття навичок самообслуговування, розширення кола інтересів, відновлення комунікативних навичок, активізація дозвілля, участь у суспільному житті відповідно до віку.

Список використаних джерел

1. Бродська В.Й., Патрик І.П., Яблонко В.Я. Тлумачний словник психологічних термінів в українській мові : словник. 2-е видання. Київ : ВД «Професіонал», 2013. 224 с.
2. Скрипник Т.В. Феноменологія аутизму. Київ : Видавництво «Фенікс», 2010. 388 с.
3. Рождественська М.В., Конопляста С.Ю. Ранній дитячий аутизм : Навчальний посібник. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2004. 69 с.
4. Тарасун В.В. Аутологія : теорія і практика : підручник. Київ : «Вадекс», 2018. 590 с.
5. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2017. 640 с.
6. Шульженко Д. Аутизм – не вирок. Львів : Кальварія, 2010. 224 с.
7. Autyzm i zespół Aspergera. / U. Frith (red.). Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2005. 294 s.

8. Marlene J. Visual Supports for People with Autism : A Guide for Parents and Professionals (Topics in Autism). Cohen Paperback, Woodbine House Inc., 2005. 226 p.

9. Picci G., Scherf K.S. A Two-Hit Model of Autism : Adolescence as the Second Hit. *Clinical Psychological Science*. 2015. V. 3 (3). P. 349-371.

УДК 159.9-051:159.94

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

Якубовська Марина, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Емоційна стійкість – один з найважливіших факторів, які визначають якість життєдіяльності особистості, який уможливорює забезпечення її навчальної, професійної та суспільної діяльності. Завдяки емоційній стійкості уможливується свідоме керування своєю діяльністю, свідоме визначення рівня психічного навантаження на тому рівні, який є достатнім для здійснення ефективної діяльності та отримання оптимальних її результатів. Емоційна стійкість також сприяє зменшенню негативних емоційних впливів, зменшенню нервово-психічного та фізіологічного напруження, стресу, допомагає їх повністю уникати або мінімізувати сили та час, щоб з ними впоратися.

Люди з високим рівнем емоційної стійкості успішно здійснюють професійну діяльність в невизначених, складних або напружених умовах, в тому числі в стресогенних умовах. Емоційна стійкість в стресогенних умовах є опосередкованою цілісним процесом саморегуляції при умові єдності психічних, фізіологічних та когнітивних властивостей та проявів. Саме тому в сучасних умовах є проведення дослідження психологічних особливостей формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах як інтегральної властивості особистості.

Проблема емоційної стійкості та різних її психологічних аспектів досліджувалася вченими Л. Аболіним, Я. Аміневою, М. Анієсько, І. Аршавою, С. Бочаровою, М. Гициєнко, А. Золотніковим, П. Зіберманом, В. Небиліциним, А. Ольшанніковою, З. Оніпко, О. Савченко, Б. Тепловим, А. Хромовою, А. Черкашним, О. Черніковою та ін. Вивченню проблеми стресу та впливу стресогенних умов присвячені наукові праці В. Булах, С. Грей, Р. Мерфі, Х. Стельмашук, ДЖ. Стерлінга.

Питання, пов'язані з розкриттям проблеми формування психологічної стійкості, було досліджено та проаналізовано в роботах Г. Дзвоник,

Проте, не дивлячись на наявні здобутки наукових пошуків у зазначеному напрямку, недостатньо вивченою залишається проблема формування емоційної стійкості в умовах стресу майбутніх фахівців в галузі психології, що зумовлює актуальність теми дослідження.

Мета дослідження: проаналізувати психологічні особливості формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття стресу було вперше введено Г.Сельє у статті «Синдром, викликаний різними ушкоджуючи ми впливами» як комплекс змін при пошкодженні компенсаторно-приспосувальної реакції організму на негативні чинники.

З часом поняття стресу розширилося та стало означати реакцію людини як на фізично шкідливі чинники, так і вплив будь-яких подій, що супроводжуються виникненням негативних емоцій.

Стрес, визначення якого наводить В. Булах, (від англ. stress - тиск, напруження) - це неспецифічна відповідь організму на будь-яку зміну умов, які потребують пристосування [1, с. 11]. У стані людини, згідно досліджень І. Губенко, О. Карнацької та

О. Шевченко, порушується перебіг пізнавальних процесів, порушується процес розподілу й переключення уваги; спостерігаються неадекватні емоційні реакції, порушення координації рухів, дезорганізація та гальмування всієї нервово-психічної діяльності [2].

У типології стресів В. Булах виділяє три класифікатори:

1. За тривалістю: гострий та хронічний стрес.
2. За впливом на організм: деструктивний та конструктивний стрес.
3. За об'єктом впливу: фізіологічний та психологічний стрес [1, с.11].

Формування емоційної стійкості загалом складний процес, який передбачає цілісність, стійкість, динамізм. Саме тому доцільно розвивати когнітивні здібності до продуктивного евристичного мислення, екстраполяції, пошукову активність, які зумовлюють напрямки продуктивної чи непродуктивної поведінки в стресогенних умовах, надання невизначеній події того чи іншого значення, знаходження оптимального рішення в складній емоційній ситуації.

Ефективність функціонування емоційної стійкості як системи, що включає в себе емоційну регуляцію поведінки особистості, її діяльності, здатність індивіда до контролю своїх емоційних станів в стресогенних умовах, значущих ситуаціях професійної діяльності та соціальної взаємодії, можливо підвищити шляхом корекції її окремих елементів, які детермінуються індивідуально-психологічними, психофізіологічними та соціально-психологічними чинниками.

Емпіричне дослідження емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах здійснювалося з метою визначення рівнів емоційної стійкості, рівнів стресу та його основних ознак, оцінка емоційної стабільності, вивчення основних характеристик типу нервової діяльності і змістовних психологічних факторів особистості та встановлення взаємозалежності досліджуваних психологічних явищ. Експериментальне констатувальне дослідження проводилося в природніх умовах серед здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету спеціальності 053 «Психологія». В дослідженні брали участь 27 осіб віком від 18 до 21 років.

Розробка психодіагностичного інструментарію здійснювалася на основі попередніх теоретичних висновків: методика «Прогноз» (за В. А. Бодровим) – для початкового встановлення рівнів нервово-психічної стійкості; тест «Особистісний опитувальник Айзенка» – для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії-нейротизму, емоційної стабільності; методика «Тест на визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатих) – для встановлення рівня стресу та оцінки інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних його ознак; тест-опитувальник «Методика вивчення структури темпераменту» Я. Стреляу (модифікація М. М. Данилової, О. Г. Шмельова) – для вивчення основних характеристик типу нервової діяльності; Тест Кеттелла (16-факторний особистісний опитувальник) – для визначення фундаментальних незалежних та психологічно змістовних факторів особистості.

Дуже низький рівень вроджених (біологічно-обумовлених) та надбаних особистісних якостей, резервних психологічних можливостей організму, мобілізаційних ресурсів, які забезпечують оптимальне функціонування людини в несприятливих умовах було встановлено в 19% досліджуваних, низький рівень – в 19% досліджуваних. У 41% учасників експерименту було констатовано задовільний рівень нервово-психічної стійкості, а в 22% – високий рівень.

Вираженою інтроверсією характеризуються 19% опитуваних, помірно вираженою – 33% опитуваних, що свідчить про переважання в них спокійності, стриманості,

серйозності. Виражена та досить виражена екстраверсія – в 26% та в 22% досліджуваних відповідно. Рівень нейротизму в учасників експерименту сильно виражений – в 22% учасників експерименту, досить виражений – у 19% учасників експерименту, помітно виражений – в 26% учасників експерименту, дещо виражений – в 30% учасників експерименту. Порівняльний кореляційний аналіз встановив, що підвищення рівня нейротизму має помітний вплив на підвищення рівня нервово-психічної стійкості ($r=0,69$).

Аналіз структури рівнів стресу вказує на те, що майже половина опитуваних переживають на даний момент помірний стрес – 44% досліджуваних, а 28% досліджуваних – сильний стрес. При цьому було виявлено, що 11% досліджуваних не перебувають під впливом стресу. Кореляційний аналіз визначив, що на підвищення рівня стресу істотно впливають підвищення рівнів всіх груп його ознак: інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні ознаки. Зниження рівня нервово-психічної стійкості відбувається із підвищенням рівнів вираженості ознак стресу.

41% досліджуваних характеризується притаманною сильною відповідною реакцією нервової системи на стимул, низьким рівнем втомлюваності, високою працездатністю та витривалістю. При цьому в 59% досліджуваних рівень процесів збудження – середній. Рівень процесів гальмування в 67% досліджуваних високого рівня, що вказує на наявність сильних нервових процесів зі сторони гальмування, легкість пригнічення збудження та стимулів, швидке реагування відповідними діями на прості сенсорні сигнали, хорошу у 33% досліджуваних - середній рівнем показника. Високий рівень рухливості нервових процесів властивий 56% учасників експерименту, 44% учасників експерименту – середній рівень. Кореляційний аналіз вказує на те, що на підвищення рівня нервово-психічної стійкості впливає зниження рівня процесів гальмування, а також підвищення рівня врівноваженості психічних процесів за силою; на зниження рівня стресу помітно впливають підвищення рівня процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів, зниження рівня врівноваженості психічних процесів за силою; на підвищення рівня нейротизму має вплив підвищення врівноваженості нервових процесів за силою.

За результатами дослідження соціально-психологічних особливостей особистості, на підвищення рівня нервово-психічної стійкості мають істотний прямий вплив підвищення рівня інтелектуальних властивостей та емоційних властивостей особистості; на підвищення рівня стресу – підвищення рівня комунікативних властивостей особистості, рівня конформізму та рівня тривожності, також емоційних властивостей особистості. Підвищення рівня нейротизму залежить від підвищення рівня інтелектуальних, емоційних властивостей особистості, рівня тривожності, комунікативних властивостей, рівня конформізму та від зниження рівня фрустрації. На підвищення рівня врівноваженості за силою нервових процесів насамперед впливає підвищення рівня комунікативних, інтелектуальних та емоційних властивостей особистості.

Висновки. Таким чином, перспективами подальших наукових пошуків в напрямку психологічних особливостей формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах вбачається необхідність розробки комплексу засобів та способів психологічного впливу, які мають спрямовуватися на розвиток абстрактності мислення, зниження його ригідності, розвиток емоційної витриманості, самостійності, незалежності, наполегливості, відповідальності, дисциплінованості, впевненості в собі,

само розуміння та самоприйняття, вміння контролювати свої імпульсивні прояви, самоорганізовуватися, дотримуватися моральних норм та правил, підвищення товариськості, відкритості, готовності до встановлення контактів, зменшення фрустрованості, дратівливості, сором'язливості, надмірної експресивності та егоцентричності, впертості, розширення інтелектуальних інтересів.

Список використаних джерел

1. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. *Медсестринство*. 2014. №3. С. 10-15.
2. Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та між особового спілкування : підручник. Київ : Медицина, 2013. 296 с.

УДК [159.98:616.8]:344.1-057.36:330.4

СТАТИСТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ЗАХВОРЮВАНOSTІ НА ПТСР У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Яремчук Юлія, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджер О.В., старший викладач

Постановка проблеми. З початком антитерористичної операції на Україні у 2014 р., а згодом й розгортання повномасштабної війни по всій території держави у лютому 2022 р., питанню вивчення впливу бойових дій щодо захворюваності на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) серед військовослужбовців України майже не приділялося уваги. Це обумовлюється декількома факторами: по-перше нестачею спеціалістів, які можуть оцінити емоційний стан військовослужбовців та оказати належну психологічну підтримку; по-друге, відсутністю будь-яких спеціалізованих наукових досліджень в цій сфері; по-третє, складністю збору інформації у гарячих точках; по-четверте, розрізненістю статистичних відомостей, що розподіляються між різними військовими установами й не узагальнюються.

За даними, оприлюдненими українським військовим психологом, полковником ЗСУ О. Скрипкіним у 2017 р., 60-70 тис. із 300 тис. військовослужбовців та співробітників інших силових структур, які брали участь в АТО на сході країни мають розлади ПТСР [1]. Однак, ці відомості дуже приблизні, оскільки репрезентативної виборки серед экс-бійців АТО при дослідженні ПТСР не проводилося.

Мета дослідження - проаналізувати та розкрити статистичні особливості виникнення захворюваності на ПТСР у військовослужбовців, спираючись на дослідження американських лікарів, які вивчали тенденції захворюваності на ПТСР серед військовослужбовців США на дійсній службі між 1999 і 2008 роками [2], а також власний досвід консультанта з морально-психологічної підтримки ГО «Центр підтримки Атлант».

Виклад основного матеріалу дослідження. Згадки про травматичні наслідки бойового стресу можна віднайти ще в стародавніх письмових джерелах. У війнах більш пізнього періоду це явище стали називати «слабкістю солдата», «військовим неврозом», «бойовою втомою». В 1980 р. комісія західних психіатрів проголосувала за включення ПТСР у «Керівництво по діагностиці та статистиці психічних розладів» (DSM) [3].

Американські фахівці у своїх дослідженнях стверджують, що розлади психічного здоров'я були поширеними серед військовослужбовців й до початку бойових дій в Іраку (OIF) та Афганістані (OEF) [4; 5], однак згодом вони стали «фірмовими ранами» серед військовослужбовців США, залучених для підтримки цих операцій [6]. Серед критичних станів психічного здоров'я ПТСР і сильна депресія привернули найбільшу увагу дослідників.

У звіті корпорації RAND наводилась статистика, що приблизно 300 тис.

військовослужбовців США, які були залучені до військових дій у період до жовтня 2007 року, страждали від ПТСР. Вони оцінили вартість кожного випадку в діапазоні від 5904 до 10 298 доларів, а загальний економічний вплив ПТСР та депресивних розладів сягнув понад 6,2 мільярда доларів [6]. Згідно загальної статистики серед військовослужбовців, ПТСР асоціюється з високим рівнем виснаження, прогулів, професійної непрацездатності, порушення соціального функціонування та зниження якості життя, пов'язаної зі здоров'ям [4; 5].

Спираючись на дані, отримані з Системи медичного спостереження Міністерства оборони США, загальний рівень захворюваності на ПТСР серед усіх військовослужбовців США на дійсній службі становив 3,84 % випадків на 1000 людей на рік. Із початком військової операції «Свобода Іраку» (OIF) - 5,02%. Порівняно з базовим періодом між 1999 і 2002 роками, рівень захворюваності на ПТСР у 2008 році був майже в 7 разів вищим й становив 43,03%. Значне підвищення рівня захворюваності на ПТСР відчувалося незалежно від статі, віку, раси, сімейного стану, військового звання чи роду військової служби, але серед жінок був у 6–7 разів вищим до Іракської операції.

Цікаво, що військовослужбовці чорної расової категорії мали найнижчий рівень ПТСР протягом усього періоду дослідження порівняно із військовослужбовцями іншої та білої расових категорій, в яких рівень захворюваності був відповідно на 45 і 58% вищим. Рівень захворюваності на ПТСР у «одружених» був на 38% вищим ніж у «неодружених» військовослужбовців, але це також може пояснюватися незвертанням за наданням психологічної допомоги «розлучених» та «неодружених». Старші офіцери мали найнижчий рівень захворюваності протягом усього періоду дослідження, за ними йшли молодші офіцери, старші та молодші рядові.

Американські дослідники відзначають, що морські піхотинці-чоловіки вдвічі частіше відчували ПТСР після багаторазових операцій в Іраку та Афганістані порівняно з військовослужбовцями, які були залучені тільки до однієї із операцій [2].

Щодо України, то подібних досліджень ми не маємо. Однак виїжджаючи із волонтерами ГО «Центр підтримки Атлант» на схід України для надання психологічної та емоційної підтримки нашим військовослужбовцям між ротаціями, можна із впевненістю стверджувати, що більше 70% військових, залучених до активних бойових дій страждають на емоційні та психологічні розлади, серед яких ПТСР займає головну позицію.

Наприклад, в США після вступу на військову службу всі кандидати проходять комплексне медичне обстеження, і ті, хто має будь-яку серйозну психіатричну історію, включаючи тривожний розлад, гострі стресові реакції або ПТСР, швидше за все, будуть дискваліфіковані з військової служби [4]. В Україні ж на сьогоднішній день ситуація набагато гірша: мобілізовані та контрактні військовослужбовці при виявленні ПТСР, в кращому випадку проходять 14-денну реабілітацію й повертаються до своєї військової частини, їх стан не діагностується повторно.

Висновки. Враховуючи статистичні дослідження американських лікарів, можна констатувати, що вищенаведені дані кількісно показують значне збільшення рівня захворюваності на посттравматичний стресовий розлад серед військовослужбовців на дійсній службі після початку бойових дій в Іраку й продовження їх в Афганістані протягом 10 років дослідження. Проектуючи статистичні дані американських фахівців на українські реалії та спираючись на власні спостереження, можна припустити, що із початком повномасштабної військової операції на Україні у 2022 р. кількість випадків захворюваності на ПТСР виросла у три рази порівняно із АТО 2014 р.

Слід відмітити, що значною перевагою американської військової системи на сьогодні є факт вільного й відкритого доступу військовослужбовців до медичної допомоги через військові органи охорони здоров'я, а також гарантоване отримання психологічної та емоційної підтримки особам, для яких це є життєво важливим питанням. Маємо надію, що досягнення американської системи, яка постійно вдосконалюється на протязі десятиріч, будуть успішно впроваджені у вітчизняну практику психологічної підтримки військовослужбовців.

Список використаної літератури

1. Українські новини: ПТСР психіки мають 60-70 тис. ветеранів АТО, - військовий психолог (інтерв'ю від 29 травня 2017 р.) URL: <https://ukranews.com/news/499761-posttraumatycheskoe-stressovoe-rasstroystvo-psykhyku-ymeyut-60-70-tys-veteranov-ato-voennyu>;
2. Cameron, K.L., Sturdivant, R.X. & Baker, S.P. Trends in the incidence of physician-diagnosed posttraumatic stress disorder among active-duty U.S. military personnel between 1999 and 2008 /Пер.укр. Тенденції захворюваності на посттравматичний стресовий розлад, діагностований лікарями, серед військовослужбовців США на дійсній службі між 1999 і 2008 роками. *Military Med Res* 6, 8 (2019). URL: <https://doi.org/10.1186/s40779-019-0198-5>;
3. Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders (DSM). American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition (DSM-III)* /Пер.укр.: Американська психіатрична асоціація. Діагностичний і статистичний посібник із психічних розладів, третє видання (DSM-III). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 1980. P. 380. - 494 p.
4. Hoge CW, Lesikar SE, Guevara R, Lange J, Brundage JF, Engel CC Jr, et al. Mental disorders among U.S. military personnel in the 1990s: association with high levels of health care utilization and early military attrition/ Пер. укр.: Психічні розлади серед військовослужбовців США в 1990-х роках: зв'язок із високим рівнем використання медичної допомоги та раннім вибуттям з армії. *Am J Psychiatry*. 2002;159(9):1576–83.
5. Garvey Wilson AL, Messer SC, Hoge CW. U.S. military mental health care utilization and attrition prior to the wars in Iraq and Afghanistan /Пер.укр.: Використання та виснаження психіатричної допомоги військовими США до війни в Іраку та Афганістані *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2009;44(6):473–81.
6. Tanielian TL, Jaycox LH. Invisible wounds of war: psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery /Пер.укр.: Невидимі рани війни: психологічні та когнітивні травми, їхні наслідки та послуги для допомоги у відновленні. Santa Monica, CA: RAND Corp; 2008.

УДК 159.922.7:[159.98:398]:159.9.07:355.422

ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КАЗКОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДІТЬМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ярмошевич Валентина, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Литвиненко С.А., доктор педагогічних наук, професор

Постановка проблеми. На даний час кожен українець проживає власну історію, пов'язану з війною. Це достатньо травматичний досвід, який має бути опрацьований психікою для збереження цілісності особистості. Ресурси кожної людини у подоланні наслідків травмуючої ситуації індивідуальні.

Визнаними ефективними напрямками у терапії є когнітивно- поведінковий підхід та клієнт-центрована терапія. Але фахівці даних напрямів психотерапії активно використовують і методи арттерапії, які мають свій терапевтичний ефект в опрацюванні психотравми. До одних із напрямків арт-терапії відносять казкотерапію.

У науковій літературі описано багато прикладів ефективного застосування казкотерапії висвітлюють у працях відомих сучасних дослідників, психологів, педагогів-практиків (О. Запорожець, О. Савченко, А. Щедро, Н. Карпинська, Т. Рубцова, Н. Молдавська та ін.)

Ефективність використання казкотерапії в корекційному навчанні широким спектром наукових праць Т. Зінкевич-Євтигнєвої, В. Мурашевського, А. Міллера, О. Рау. Корекційно-реабілітаційним впливом казки займалися Т. Вохмятіна, М. Осоріна, Д. Соколов дослідження яких засвідчили позитивні результати в роботі з різноманітними емоційними та поведінковими проблемами. О. Петрова наголошували на необхідності застосування методу казкотерапії у роботі з дітьми. Сьогодні знаходить широке застосування в роботі з дітьми, що

зазнали психотравм внаслідок бомбардування, втрати близьких, в адаптації до нового місця проживання та ін. Часто це єдиний спосіб налагодити контакт дитини з собою та іншими, відреагувати душевну біль, страх, злість, що не можна сказати словами.

Саме тому в сучасному травмованому українському просторі є гостра потреба у науково-методичній літературі, яка б містила рекомендації щодо допомоги постраждалим під час бойових дій. Ї окреме, особливе місце в практиці роботи з психотравмою, казкотерапії як екологічному методу опрацювання травматичного досвіду, що прокладає новий шлях «Героя».

Один із дієвих методів впливу на емоційну сферу дитини є казка, яка розкриває внутрішній світ особистості і позитивно впливає на неї. Відповідно до сучасних психологічних досліджень, арттерапія вважається одним найефективніших засобів поліпшення психофізіологічного стану дитини.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив казкотерапії та в розкритті проблеми подолання психічної травми у дітей засобами казкотерапії в умовах війни.

Відповідно до мети були визначені **завдання** дослідження:

- 1) проаналізувати та узагальнити теоретико-методологічні підходи до вивчення впливу казкотерапії;
- 2) розглянути особливості застосування казкотерапії у роботі психолога;
- 3) обґрунтувати критерії, правильного вибору психокорекційної казки до конкретної проблеми, знайти шляхи її вирішення в ненав'язливій формі;
- 4) використання казкотерапії враховуючи вікові та індивідуальні особливості розвитку кожної дитини;
- 5) обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу казкотерапії на дітей, що живуть в умовах тривалого воєнного конфлікту та перебувають у постійній тривозі через бойові дії.

Об'єкт дослідження – інтенсивна емоційна реакція, яка допомагає нам вийти за рамки звичайного життя, досліджувати світ почуттів і переживань, ідентифікувати себе із героями казки, що дає можливість подивитись на свою проблему зі сторони.

Предмет дослідження – створити чи обрати сюжет книги, що буде слугувати терапевтичною казкою, зміст якої «проживає» дитина утворюючи зв'язки між казковими подіями і поведінкою у реальному житті.

Методи дослідження. Для вивчення проблематики та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Виклад основного матеріалу. Психічні травми переживає кожна людина не залежно від віку, статі, національності. Останні події, які відбулися в Україні, викликали багато негативних емоцій, а саме: злість, страх, тривогу, занепокоєність і розгубленість. Під час війни діти, як і дорослі, можуть не раз ставати жертвами різних жахливих подій, що травмують психіку: вони є свідками артилерійських обстрілів та стрілянини, бачать руйнування рідного міста, села або навіть власних домівок, дізнаються про поранених чи померлих, катування та вбивства, масову загибель людей. Інколи зазнають тяжких втрат: поранення, смерть членів їхньої родини та близьких друзів. Діти, які живуть у зруйнованих районах внаслідок воєнних дій, ризикують пережити низку загроз для власного розвитку і благополуччя. Ці загрози зазвичай викликають сильний страх у ситуації, коли діти стають свідками або, можливо, жертвами насильства у своєму звичному місці проживання, свідками знищення майна (домівок) і вимушені бігти в паніці. Дітям, що живуть в умовах тривалого воєнного конфлікту, можливо, доведеться перебувати у постійній тривозі через бойові дії або бомбардування, які з'являються в їхньому житті, бути обережними та оминати наявні наземні міни або боєприпаси, що не розірвалися. Багато з цих подій можуть мати як негайні

(безпосередні), так і довгострокові наслідки для дитячого психічного розвитку. Діти будь-якого віку звертатимуться до дорослих, яким вони довіряють, за допомогою та підтримкою.

Те, як діти переживають травматичні події, як у них виражається затяжний стрес, здебільшого залежить від їх віку та розвитку. Діти, які переживають травматичні події, можуть відчувати безпорадність і невизначеність щодо постійної небезпеки: загальний страх, що виходить за межі травматичної події і впливає на інші аспекти життя у кожному віці індивідуально.

Як вписується у даний процес казкотерапія? Аналіз джерел дає можливість визначити, що казкотерапія - це терапія середовищем. Особлива казкова атмосфера, в якій можуть проявитися потенційні можливості людини, збутися її мрії, а головне - в неї з'являється почуття безпеки. У створеному казковому середовищі можна зробити все, що у реальному житті не завжди вдається і наділити героя супер силою, здолати «дракона», бути і маленькою дитиною, і могутнім велетнем, знайти нового друга. Казку можна дописувати, переписувати, вводити нових персонажів. При цьому вона викликає інтенсивну емоційну реакцію, допомагає нам вийти за рамки звичайного життя, досліджувати світ почуттів і переживань, ідентифікувати себе із героями казки, що дає можливість подивитись на свою проблему зі сторони. Сутнісний зміст психотерапевтичної казки гарно вписується у роботу з психотравмою на стадії реконструкції.

Як видно з ілюстрації, герой входить у казку в одному образі, а після завершення шляху він стає дорослішим. Тобто він набуває суттєво нового досвіду, що важливо у контексті роботи з опрацюванням психотравми та реконструкції життєвого досвіду людини. Що має бути на шляху героя для такої трансформації? Насамперед це потреба пізнання, готовність залишити звичне місце; по-друге - долання перешкод. Обов'язковим на цьому шляху є ресурси (особистісні героя) та зовнішні помічники (друг, наставник). Рушійною силою є перешкоди, які трапляються на шляху (антигерой, злі сили...). Мотивуючим елементом є винагорода героя за пройдений шлях.

Коли дитина «проживає» казку, то в неї утворюються зв'язки між казковими подіями і поведінкою у реальному житті. Зрозуміти, яку історію потрібно скласти, психологам, батькам та іншим фахівцям треба визначити, над якою проблемою слід працювати, де у дитини «ховається» тривога, страх чи інша психологічна нестабільність. Після цього можна створити чи обрати сюжет книги, що буде слугувати терапевтичною казкою.

Висновки. Підсумовуючи викладене вище, можемо відзначити, що у зв'язку з воєнними подіями, які відбуваються у нашій країні, збільшилася кількість дітей, які отримали психічну травму. У нашому дослідженні ми розглянули типові поведінкові реакції дітей на психічну травму. Одним із найбільш ефективних засобів профілактики та подолання психічної травми є використання арттерапевтичних методів, серед яких важливу роль відіграє казкотерапія, оскільки вона розрахована на категорію дітей будь якого віку в залежності розвитку психічних особливостей дитини індивідуально.

Список використаних джерел

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / авт. кол. Байдик В.В., Бондарук Ю.С., Гніда Т.Б., Гопкало Ю.П., Корнієнко І.О., Лунченко Н.В, Луценко Ю.А., Мороз Р.А., Ткачук І.І.; заг. ред. В.Г. Панка, І.І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с.
2. Основи реабілітаційної психології подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Т. 3. Київ, 2018. 236 с.
3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / Кісарчук З.Г., Лазос Г.П., Литвиненко Л.І., Омельченко Я.М., Царенко Л.Г.; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво Логос». 2015. 207 с.

ЗМІСТ

Артемук О. Вплив стресу на самопочуття людини та її життєдіяльність	3
Баранович І. Вікові особливості прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку....	5
Басалига Т. Посттравматичний стресовий розлад у учасників збройних конфліктів...	7
Болюх Н. Вплив емоцій на психічне здоров'я особистості.....	10
Боровець А. Проблема розвитку особистості в молодшому шкільному віці.....	13
Боса-Мірявець М. Психологічна готовність майбутніх педагогів до професійної діяльності.....	16
Босий-Мірявець В. Комунікативна культура педагога: психологічний вимір.....	20
Бугайчук І. Психокорекція нейрофізіологічних зв'язків у дітей з особливими освітніми потребами.....	23
Гавін Б. Особливості прояву психологічного стресу у людини.....	25
Гонтаренко В. Механізми психологічного захисту дітей.....	28
Гончарук А. Психологічні особливості спілкування у підлітковому віці.....	30
Горбатюк О. Методичні аспекти профілактики девіантної поведінки підлітків	33
Гудовсек С., Павелків Р. Сутність поняття «безпека життєдіяльності» з точки зору психологічної науки.....	34
Дем'янюк В. Психологічний зміст емпатії в контексті морального розвитку молодшого школяра.....	37
Дивульська К., Юрчук О. Особливості роботи психолога у школі в умовах воєнного стану.....	40
Єфімова М. Психологічні особливості дітей вимушених переселенців.....	42
Загородський Д. Психологічні чинники прояву любові у подружніх парах.....	44
Каверіна Б. Особливості конфліктної поведінки у підлітковому віці.....	47
Климчук І. Психологічні особливості емоційної стійкості студентів у період кризи...	52
Ковальчук О., Аладько Т., Ковальчук С. Соціально-психологічні причини поширення алкоголізму в середовищі підлітків.....	55
Ковальчук О., Назарець Л. Особливості дистанційного навчання в системі вищої освіти: недоліки та переваги.....	58
Коренко Д. Психологічні особливості поведінки обдарованих дітей.....	62
Корчака Ф., Корчакова Н. Вплив військової агресії на розвиток національної ідентичності української молоді	65
Котляр О. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	66
Кривко М. Вплив сучасної іграшки на психічний розвиток дитини дошкільного віку.	68
Кулакова О. Використання інтерактивних платформ у навчанні іншомовної лексики	72
Курята Н. Вплив війни на життєстійкість українського студентства.....	75
Лаврук Л. Психологічні особливості міжкультурної адаптації переселенців у чужій країні.....	77
Мартюченко К. Креативність як фактор успішної самореалізації особистості.....	80
Мисько Є. Шкільна тривожність підлітків як соціально-психологічна проблема.....	83
Мотруніч І., Юрчук О. Використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дошкільників.....	86
Нікішина Д. Рефлексія як фактор подолання фрустраційних ставнів у студентів.....	88
Оборська А. Дослідження впливу арт терапії у процесі психологічної корекції девіантної поведінки поранених військовослужбовців під час реабілітації.....	92

Павелків В. Сучасні реалії та їх вплив на розвиток агресивної та деструктивної поведінки молоді.....	93
Парчук Т. Психологічна готовність молоді до сімейного життя.....	96
Подлящук О. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у педагогів....	97
Приступлюк С. Психокорекція агресивної поведінки підлітків засобами арттерапії...	101
Пшенична Л. Феномен харизми та його вплив на міжособистісну взаємодію.....	103
Ряба Л. Фактори формування самооцінки в підлітковому віці.....	106
Сабат Є. Особливості феномена прокрастинації у студентському середовищі.....	108
Семенюк В. Психологічний супровід дітей раннього віку із загальною затримкою мовленнєвого розвитку.....	111
Сизов С. Теоретичний аналіз психологічної реабілітації осіб з алкогольною залежністю.....	112
Стащук А. Особливості використання арт терапії в роботі з молодшими школярами..	113
Тарасюк Л. Музика як чинник впливу на психічний стан особистості.....	116
Тимчак С. Інформаційна гігієна під час війни.....	118
Ткачук О. Соціально-психологічні аспекти сугестивності як фактору узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.....	120
Українець В. Віра дітей у Збройні Сили України.....	123
Федорович Р., Опанасюк І. Методи арттерапії як засіб корекції сімейних відносин.....	125
Холод Ю. Формування національної гідності дітей дошкільного віку як проблема дошкільної освіти.....	127
Хома О. Soft skills як феномен професійної компетентності сучасного психолога.....	129
Чорноус Я. Психологічні особливості прояву ейджизму в студентській молоді: теоретичний аспект.....	131
Шевчук В. Соціально-психологічні аспекти дитячо-батьківських взаємин у сім'ях, що перебувають у складних життєвих обставинах.....	134
Шепель Т. Проблема емоційного вигорання лікарів.....	137
Шишка А., Юрчук О. Адаптивне фізичне виховання як засіб корекції психомоторних порушень у дошкільників із заїкуватістю.....	139
Яковець О. Особливості процесу соціальної адаптації дітей з аутизмом.....	142
Якубовська М. Психологічні особливості формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах.....	145
Яремчук Ю. Статистичні особливості виникнення захворюваності на ПТСР у військовослужбовців.....	149
Ярмошевич В. Експериментальне дослідження використання методу казкотерапії у роботі з дітьми в умовах війни.....	150