

Рівненський державний  
гуманітарний університет

# Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів  
здобувачів вищої освіти

№ 9  
2024

Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет

# Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

**Випуск 9**

Рівне, 2024

**Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.**  
Випуск 9. Рівне : РДГУ, 2024. 106 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 № 4 від 25 квітня 2024 року).*

УДК 159.922.6:316.614.5

## УМОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЮНАКІВ ДО БАТЬКІВСТВА

Архипова Юлія, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія. Практична психологія», IV курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., канд. психол. наук, доцент

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку суспільства характеризується змінами в традиційних поглядах на репродуктивну поведінку, загостренням демографічних проблем та трансформацією сімейних моделей. Молоді сім'ї стали звичайним явищем, як і зміни в розподілі ролей та відповідальності в родині, зниження стабільності сімей, збільшення кількості розлучень і позашлюбних дітей, девальвація сімейних цінностей та зростання бездоглядності. Ці фактори призвели до втрати молоддю орієнтирів на створення повноцінної сім'ї, народження дітей та усвідомлене батьківство.

Останнім часом в Україні набуло популярності обговорення підготовки молоді до батьківства. Держава намагається підвищити рівень народжуваності в українських сім'ях, але фінансові стимули не забезпечують необхідної психологічної та педагогічної підготовки до батьківства. Соціально-психологічні служби допомагають зменшити кількість випадків відмови від новонароджених, проте таких випадків все ще багато. Основні причини відмови включають психологічну незрілість, небажання бути батьками, асоціальну поведінку, відсутність житла та підтримки сім'ї, бідність та небажану вагітність.

Дослідження з питань створення та розвитку сім'ї проводили такі науковці, як Д. Варга, Г. Гурко, І. Гребенніков, Н. Гусак, С. Жигалін та інші. Тему батьківства та підготовки молоді до сімейного життя вивчали Т. Говорун, В. Захарченко, І. Мачуська, С. Мещерякова, О. Холостова. Усвідомлене батьківство було темою робіт О. Безпалько, Л. Буніна, І. Братуся, Т. Веретенка, Н. Гусака, М. Єрміхіної, В. Кравця, В. Кікінежді, О. Кізя, Р. Овчарової, Н. Шевченка та інших.

**Мета дослідження** полягає в аналізі і визначенні факторів, які впливають на формування готовності юнаків до відповідальності за виховання дітей. Дослідження спрямоване на вивчення психологічних, соціокультурних та особистісних аспектів, що визначають ставлення і готовність молоді до прийняття ролі батьків, їхні уявлення про сімейні цінності, очікування від батьківства та можливі проблеми адаптації в сімейному середовищі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Батьківство – це усвідомлене почуття духовної єдності зі своїм шлюбним партнером у процесі виховання власних або прийомних дітей. Це складне психологічне явище, що включає ціннісні орієнтири батьків, їхні установки й очікування, емоції, стосунки та позиції, а також відповідальність і стиль виховання. Кожен із цих компонентів має емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Батьківство проявляється як на особистісному, так і на загальнолюдському рівні [1, с. 57].

Вперше визначення психологічної готовності до батьківства було описано як ключовий аспект підготовки молодих людей до відповідального батьківства. Структура цієї готовності визначається внутрішніми психічними процесами, такими як усвідомлення особистих батьківських ролей, здатність ефективно спілкуватися з дитиною, адаптація до нових сімейних обставин та вирішення конфліктних ситуацій [2, с.36].

У сучасній психології були проведені дослідження щодо уявлень учнів старших і середніх класів про сім'ю. Цими питаннями займалися науковці, такі як Л. Гончар, О. Камінська, Н. Шмілик та інші. Їхні дослідження виявили, що уявлення старшокласників про шлюб, сімейне життя і батьківство є неповними, і вони не оцінюють себе високо як майбутніх подружжя та батьків. Зокрема, їхні уявлення про майбутнє сімейне життя, кохання і батьківство є слабкими. Уявлення про майбутнє сімейне життя формуються переважно в родині, тоді як уявлення про ролі чоловіка та жінки формуються у взаєминах з особами протилежної статі. Аналіз розбіжностей в уявленнях майбутніх подружжів, проведений А. Сидоренком, показав, що часто партнери мають різні погляди на участь батька та матері у

догляді за дитиною, вихованні, співпраці в домашніх справах, вихованні дітей загалом, проведенні вільного часу та плануванні бюджету [3].

Психологічна готовність до батьківства формується під впливом різноманітних факторів, таких як особистісні характеристики (зрілість, відповідальність, емоційна стабільність), соціальні умови (підтримка з боку родини та суспільства, матеріальний стан, освітній рівень), а також досвід власного дитинства та моделі виховання, які спостерігалися у батьків.

Розглядаючи зовнішні фактори, що впливають на готовність до усвідомленого батьківства, слід зазначити вплив батьківської сім'ї та сімейного виховання на молодь. На сьогодні, в Україні, особливо під час повномасштабної війни росії проти України, сімейні відносини стикаються з особливими викликами. До проблем, характерних для сучасних українських сімей, належать погіршення умов життя, руйнування моральних цінностей і принципів, втрата виховного потенціалу сімей, занепад фундаментальних людських цінностей, низький рівень матеріального забезпечення, проблеми з побутовими умовами, безробіття, психологічне та фізичне насильство над дітьми, дисгармонія в міжособистісних відносинах, відсутність взаємоповаги, алкоголізм і наркоманія [4, с. 68].

Однак, у важкий теперішній час, коли триває повномасштабна війна російської агресії, психологічна готовність до батьківства зазнає впливу специфічних факторів, пов'язаних з військовими діями та їх наслідками. Ці обставини створюють унікальні умови, які впливають на різні аспекти життя, включаючи психологічну готовність до батьківства. Фактори можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми, відображаючи складні емоційні, соціальні та економічні виклики, з якими стикаються молоді пари (табл. 1.).

Таблиця 1

**Фактори, що впливають на психологічну готовність до батьківства, обумовлених військовими діями та їх наслідками**

<b>Фактори</b>	<b>Опис</b>
Психологічний стрес	Постійний стрес, пов'язаний з небезпекою для життя, страхом за майбутнє та втратами близьких, суттєво впливає на психологічний стан і може заважати формуванню готовності до батьківства.
Економічна нестабільність	Втрата роботи, зменшення доходів і загальна економічна невизначеність змушують молоді пари відкладати рішення про народження дітей або підвищують їх тривожність щодо забезпечення майбутнього потомства.
Соціальна підтримка	В умовах війни важливою є підтримка з боку родини, друзів та громадських організацій. Наявність або відсутність такої підтримки може значно вплинути на почуття безпеки та впевненість у своїх силах як майбутніх батьків.
Переміщення та біженство	Переселення, втрати житла та необхідність адаптації до нових умов проживання створюють додаткові психологічні труднощі, що можуть вплинути на рішення про батьківство.
Травматичний досвід	Безпосередній досвід бойових дій або свідчення насильства викликає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що ускладнює емоційне та психологічне налаштування на батьківство.
Інформаційний вплив	Пропаганда, дезінформація та постійний інформаційний потік про війну також формують негативні очікування щодо майбутнього, що також впливає на психологічну готовність до батьківства.

*Джерело: сформовано на основі [5]*

Психологічна готовність до батьківства в умовах військових дій значно залежить від різноманітних чинників, таких як психологічний стрес, економічна нестабільність, соціальна підтримка, переміщення та біженство, травматичний досвід, вплив інформації та морально-етичні аспекти. Ці фактори впливають не лише на емоційний та психологічний стан майбутніх батьків, але й на їхню здатність адаптуватися до нових обставин. Це підкреслює важливість комплексної підтримки та розробки спеціалізованих програм психологічної допомоги в умовах війни.

Рекомендації щодо розвитку психологічної готовності до батьківства серед старшокласників включають різноманітні методи реалізації. Перш за все, важливо організувати психологічну освіту через проведення лекцій, семінарів та тренінгів з психології батьківства та сімейних відносин. Це сприятиме підвищенню рівня знань учнів про важливі аспекти батьківства. Друга рекомендація полягає у розвитку емоційної стійкості через вправи на розвиток емоційного інтелекту та тренінги з управління стресом, що сприятиме підвищенню їхньої здатності ефективно впоратися з емоційними викликами та стресовими ситуаціями.

Очікувані результати включають підвищення загального рівня психологічної готовності юнаків до майбутнього батьківства, покращення їхніх навичок управління емоціями та здатності ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти. Такий комплексний підхід дозволить старшокласникам отримати необхідні знання та навички для успішного виконання ролі батька чи матері в майбутньому.

**Висновки.** Таким чином, психологічна готовність до батьківства є складним і багатогранним явищем, яке охоплює широкий спектр психічних, емоційних, соціальних та поведінкових аспектів. Ключові елементи цієї готовності включають усвідомлення відповідальності за майбутню дитину, підготовку до змін у соціальному статусі та ролях, здатність ефективно взаємодіяти з дитиною, адаптацію до нових життєвих умов та розуміння власних мотивацій для становлення батьками.

#### Список використаних джерел

1. Андрейко А.В. Батьківство як психологічний феномен. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України Київ*: Міленіум, 2006. Вип. 29. С. 57–63.
2. Бочелюк В. Й. Сучасні підходи до формування шлюбно–сімейних уявлень та майбутнього батьківства у молоді. *Соціально–психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві : монографія*. Сєверодонецьк: СНУ ім. В. Даля, 2016. С. 35–49.
3. Лисенко І. П. Психологічний тренінг як засіб підготовки молоді до шлюбно–сімейних відносин. *Дніпровський науковий часопис публічного управління психології, права*. 2021. № 6.
4. Магдисюк Л.І., Демчук В.Б. психологічна готовність української молоді до материнства. *Science, Research, Development: матеріали міжнар. наук. конф., м. Луцьк, 27-28 лют. 2022*. Луцьк, 2022. С. 68-69.
5. Черній Т.В. Формування свідомого батьківства як особистісної стратегії в юнацькому віці: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю «053 - психологія». Тернопіль: ТНТУ, 2023. 65 с.

УДК 316.61:314.151.3-054.73

#### АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Галело Тетяна, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Піонтковська Д.В., канд. психол. наук, доцент

**Постановка проблеми.** В умовах розвитку світової цивілізації суттєво зростає актуальність проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб, число яких сьогодні перевищує 71 млн. Відтак внутрішнє переміщення стало одним із глобальних соціальних викликів, що посилюється через збройні конфлікти, природні катастрофи, економічну та політичну нестабільність у багатьох країнах.

Зазначена проблема є характерною і для України, в якій вона набула особливої гостроти під час війни. Згідно з даними Міністерства реінтеграції України в нашій країні офіційно зареєстровано 4,95 млн переселенців. Понад 3 млн. з них змушені змінити місце проживання після повномасштабного вторгнення росії в Україну. Проте їх реальна кількість становить близько 7 млн. Згідно з даними, представленими у вересні 2023 року, впродовж останніх 12 місяців до цієї категорії громадян приєдналось ще 300 тис. осіб.

Переселення на нове місце негативно позначається на її фізичному та психологічному стані, зумовлює зниження соціальної активності. У зв'язку з цим виникає необхідність її залучення до повноцінної життєдіяльності у відмінному від звичного соціальному оточенні, тобто сприяння процесу адаптації (приспосовування) до нових умов.

**Мета** дослідження полягає у аналізі проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб з точки зору психологічної науки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Згідно Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (№1706-VII в редакції від 30.12.2023 р.), внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне місце проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [3]. В Україні вживаються всі можливі заходи, що передбачені Конституцією та законами України, а також міжнародними договорами, обов'язковість яких та згода надані Верховною Радою України, що стосуються запобігання передумовам вимушеного внутрішнього переміщення, захисту та дотримання свобод і прав внутрішньо переміщених осіб.

Проблема адаптації вимушених переселенців вивчалася як зарубіжними, так і вітчизняними дослідниками. Соціально-психологічна робота з такими особами набула активного розвитку в країнах, що пережили воєнні конфлікти та стикнулися з необхідністю вирішення їх негативних наслідків. Дослідження проблем вимушених переселенців та можливі шляхи їх вирішення відбувається в різних галузях наукових знань – соціології, демографії, філософії, культурології, політології та, чи не найбільше, в психології (Т. Алексєнко, Л. Балабанова, О. Блінова, В. Лефтеров, Н. Марута, В. Педоренко, З. Спринська, Н. Шиліна). Проблема адаптації особистості досліджувалася такими вченими, як М. Блажівський, В. Верхоланцева, І. Галецька, А. Камбур, Л. Коробка, С. Ніколаєнко, Ю. Сікора, Ю. Ягупова. Питанням адаптації внутрішньо переміщених осіб приділяли увагу С. Волошин, Є. Дікова, О. Зінченко, Ю. Жданович, Г. Лазос, Н. Могильова, К. Оберг, В. Рижакова, О. Солдатова, Т. Стефаненко. Різні її аспекти представлено в дослідженнях вітчизняних учених: О. Блінова (взаємозв'язок психологічного благополуччя та успішності адаптації мігрантів), В. Середа, О. Міхеєва (мотиви, що спонукали до переміщення людей, серед яких або нестерпні умови проживання або пряма загроза життю), М. Колодій (ставлення приймаючої громади до переселенців), Я. Юрків (труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб), Ю. Максименко (психологічні особливості особистісних змін внутрішньо переміщених осіб), О. Венгер (досвід надання допомоги внутрішньо переміщеним особам) та ін.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що в дослідженні проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб основна увага приділяється різним аспектам, в залежності від теоретико-методологічного підходу. Так, з точки зору медичної науки, адаптація ВПО цікавить науковців в питаннях їх стану здоров'я, поширеності епідемій; з точки зору антропології та соціології – проблема трансформації ідентичності, особливостей взаємодії ВПО з іншим культурним середовищем; з точки зору економіки – відновлення професійного рівня та статусу, доступу до ринку праці, витрат та потенціалу ВПО тощо.

Сучасними науковцями виділяється два основних теоретико-методологічних підходи в дослідженні адаптації та інтеграції ВПО: соціокультурний та ресурсний.

Соціокультурний підхід розглядає адаптацію як процес подолання шоку від зміни звичного культурного середовища, а також як необхідність пристосування до іншої культури через співіснування власної ідентичності з ідентичностями соціальних груп, які оточують на даний момент. В рамках ресурсного підходу адаптація є пристосуванням до втрати тих ресурсів, які ВПО мали до переміщення та отримання доступу до аналогічних ресурсів в новому місці проживання.

Психологічна наука в проблемі адаптації внутрішньо переміщених осіб досліджує всю сукупність психологічних факторів, умов, можливостей, проблем та ресурсів (від стану здоров'я до трудової мотивації), які впливають на їх психічне здоров'я та забезпечують ефективність діяльності. Адже адаптація є процесом пристосування до деякої ситуації в результаті її зміни, до вимог суспільства, а наслідком такого процесу, успішність пристосованості до нових умов проживання, нових обставин, діяльність особи, безпосередньо пов'язані з метою пристосування та засвоєнням цінностей і норм нового соціального середовища. В процесі адаптації надзвичайно важливим елементом є прояв взаємодії внутрішньо переміщених осіб з оточенням та їх власна активна діяльність.

Враховуючи те, що в результаті вимушеної міграції відбувається значне погіршення соціального статусу особи, змінюються звичні умови проживання, стає неможливою звична життєдіяльність, виникає реальна загроза власній безпеці та безпеці сім'ї, перспективи нормалізації ситуації є відсутніми чи невизначеними, центральним елементом адаптації, як зазначають Ю. Пащенко та А. Путінцев, «...є її мета, виходячи з якої суб'єкт знаходить вихід зі стану конфлікту із зовнішнім середовищем. Активна стратегія адаптації передбачає прагнення суб'єкта змінити середовище, пасивна – підкорення життєвим обставинам» [2].

Проте, згідно досліджень Д. Канемана та А. Тверські, є можливим комплексний варіант поведінки людей в умовах ризику та невизначеності – «феномен асиметрії», при якому «...людина приймає ряд несумісних рішень, частина з яких на перспективу спрямовані на досягнення виграшу та рішень, що мають на меті уникнення програшу» [4]. Відповідно до такої точки зору необхідно враховувати відповідність перебігу адаптації внутрішньо переміщених осіб до U-подібної кривої, окремі частини якої поділяються на такі етапи:

- перший етап – оптимістичні очікування та сподівання на майбутнє;
- другий етап – зростання негативного впливу нового середовища на людину, що призводить до розчарування та супроводжується виникненням стану депресії;
- третій етап – максимальна інтенсивність проявів симптомів безпорадності, виникнення психосоматичних порушень та розладів;
- четвертий етап – поява оптимізму, відчуття задоволеності новими умовами та інтегрованість до них;
- п'ятий етап – повна адаптація особистості до нових умов.

Факторами, що ускладнюють процес адаптації ВПО до нового соціокультурного середовища, можуть бути насамперед такі, як переживання психологічної травми «...вигнання, сформованими на цьому підґрунті соціальними установками та регламентовано ціннісно-нормативними позиціями групи, що транслуються через міжособистісну та масову комунікацію» (О. Зінченко) [1]. Адже власне сам процес адаптації завершується набуттям певного статусу, корекцією соціальних уявлень, поведінки, переживань, які призводять до відповідності очікування та особистості, так і групи, до подолання соціальної дезадаптації.

**Висновки.** Адаптація внутрішньо переміщених осіб, що є особами, які змушені були покинути своє місце проживання в результаті ускладнення політичної, соціальної, економічної, екологічної ситуації у відповідній адміністративно-територіальній одиниці з метою уникнення порушень прав людини, воєнного конфлікту, жорстокого поводження і потребують правового та соціального захисту держави, є комплексним процесом та комплексною проблемою, що об'єднує багато наукових сфер – соціологію, медицину,



економіку, психологію тощо. Дослідження проблеми адаптації внутрішньо переміщених осіб в сучасній науці в основному здійснюється з точки соціокультурного та ресурсного підходів: об'єктом вивчення в соціокультурному підході є переважно внутрішній світ ВПО, суб'єктивні виміри їх адаптації та інтеграції в нове соціальне середовище; ресурсний підхід приділяє увагу передусім зовнішнім атрибутам та об'єктивним параметрам адаптації ВПО.

Адаптація внутрішньо переміщених осіб є багатограним процесом. Оскільки вимушене переміщення через військовий конфлікт є кризовою чи екстремальною ситуацією, яка є загрозливою для життя та здоров'я особи, рівень адаптованості ВПО обумовлюється рівнем активності, здатністю реалізовувати оптимальні стратегії виходу із кризових ситуацій, пристосовуватися до нових вимог та цінностей суспільства.

### Список використаних джерел

1. Зінченко О.С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4 (29). С. 47-53.
2. Путінцев А.В., Пащенко Ю.Є. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в регіонах України: сутність, поняття, підходи. *Економіка. Фінанси. Менеджмент: актуальні питання науки і практики*. 2018. № 9. С. 110-121.
3. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. Закон України №1706-VII від 20.10.2014 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 1.012024).
4. Kahneman D., Tversky A. Choices, values and frames. New York : Russell sage Foundation, 2000. 860 p.

УДК [159.942:355.087.1]:355.422

## ВПЛИВ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВИХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Грицюк Карина, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

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

**Постановка проблеми.** Війна, як трагічний елемент сучасного світу, завжди має значний вплив на життя людей і суспільство загалом. Вона охоплює багато аспектів людського існування, включаючи психологічне благополуччя. Війна впливає на психіку та життя військовослужбовців. Ця тема стає все більш актуальною, оскільки військові конфлікти і спори надалі залишаються складною реальністю багатьох країн світу.

Психологічний стан військовослужбовців, особливо після пережитих військових подій, може бути різноманітним і специфічним. Він може проявлятися як посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними розладами, змінами в соціальному та психологічному адаптуванні, так і змінами у сімейних відносинах. Для створення ефективних стратегій підтримки та лікування військових, що потрапили в цю складну ситуацію, важливо розуміти такі психологічні впливи.

**Мета повідомлення** – здійснити аналіз впливу бойових дій на психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Науковці з усього світу досліджують вплив війни на психічне здоров'я військовослужбовців. Вплив участі у бойових діях на психоемоційний стан військових Збройних Сил України є важливою проблемою, оскільки військові зазнають надзвичайного фізичного та психологічного тиску під час бойових операцій. Ця ситуація створює необхідність дослідження та розуміння впливу бойових дій на

психіку та емоційний стан військових, а також розробку спеціалізованих програм підтримки та реабілітації для них.

Військова психологія – це галузь психології, яка вивчає психологічні аспекти військової діяльності, а також вплив військового середовища на психічний стан та поведінку військовослужбовців. Головною метою військової психології є зрозуміння та оптимізація функціонування військових під час виконання їхніх обов'язків, підвищення їхньої ефективності та підготовки до стресових ситуацій, що можуть виникати в умовах військових конфліктів. Військова психологія також вивчає питання психологічної підтримки військових та їхню адаптацію після повернення з військової служби.

Військова психологія використовує загальнопсихологічні категорії, теорії та концепції, а так само методи психологічних досліджень. Об'єктами її пізнання і психологічного дослідження є військовослужбовець і військовий колектив, які реалізують свій потенціал у процесі військової праці [1].

Такі вчені, як Афанасенко В., Жигайло Н., Костючков С., Кравченко К., Кудренко О., Тімченко О., Ширококов Ю. та ін. досліджували проблеми бойового стресу та його наслідків для військовослужбовців [2; 3]. Зокрема, було встановлено, що вплив бойових дій на психіку військових варто розглядати через призму таких аспектів:

1. *Травматичні події.* Військові можуть бути свідками та переживати травматичні події під час бойових дій, зокрема, такі як загибель побратимів, поранення та інші трагічні ситуації. Ці події можуть призвести до психологічних травм та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

2. *Психологічний стрес.* Навіть без конкретних травматичних подій, участь у бойових діях детермінує психологічний стрес у військових. Необхідність приймати важкі рішення, страх за власне життя та життя товаришів, тривале споглядання смерті та насильства можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я людини.

3. *Втома та періодичний вибуховий розлад.* Довгий час в бойових умовах без можливості належного відпочинку може призвести до втоми та так званого вибухового розладу, що може впливати на здатність приймати рішення та контролювати власні емоції.

4. *Соціальна ізоляція.* Військові можуть відчувати себе відокремленими від сім'ї та друзів через тривалу розлуку та бойові обов'язки. Це може призвести до відчуття самотності та відсутності підтримки.

5. *«Відслужбовування»* після повернення. Після завершення бойових дій військовим доводиться адаптуватися до цивільного життя, що також може викликати психологічні труднощі.

Багато військовослужбовців втратили спокій після війни. Військові відчувають зміну психічного стану після тривалого перебування в зоні бойових дій. Досить часто військовослужбовці поступово перестають говорити про те, що відчувають, і все більше занурюються в себе [5].

Участь у бойових діях може суттєво вплинути на спілкування з рідними. Причиною цього можуть бути:

- емоційне навантаження: військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, можуть пережити емоційні та психологічні травми, що може призвести до зміни їхнього емоційного стану та здатності виражати свої почуття рідним; вони можуть стати більш замкнутими або, навпаки, виражати свою тривогу та подяку за підтримку;

- труднощі в спілкуванні: військовослужбовці можуть мати труднощі у спілкуванні з рідними через відсутність загального розуміння військового досвіду та важкість розповісти про свої враження та досвід, що може створювати бар'єри у спілкуванні;

- зміна цінностей і пріоритетів: після участі у бойових діях військовослужбовці можуть змінити свої ціннісні переконання та пріоритети в житті, що може вплинути на їхні стосунки з рідними, особливо якщо раніше вони були більш спрямовані на сім'ю;

- потреба в підтримці та розумінні: важливо, щоб рідні були готові надавати підтримку та розуміння військовослужбовцям, які брали участь у бойових діях; вони можуть потребувати психологічної підтримки та можливості відкрито розмовляти про свій досвід;

- зміна ролей в родині: участь у бойових діях може призвести до зміни ролей в родині, особливо, якщо військовослужбовець відсутній на тривалий період, що може вимагати адаптації та зміни рольового розподілу в сім'ї.

Загалом, вплив участі в бойових діях на спілкування з рідними може бути складним і вимагати розуміння, підтримки та терпіння з обох сторін.

Основним завданням психолога з надання психологічної допомоги військовослужбовцям в районах виконання завдань за призначенням (ведення бойових дій) є організація та проведення оперативних заходів з подолання наслідків впливу бойового стресу на психіку військовослужбовців [6].

Постановка проблеми передбачає необхідність досліджень та розробки програм психологічної підтримки, реабілітації та ветеранської допомоги для військових Збройних Сил України, які брали участь у бойових діях. Також важливо розглядати питання соціальної реінтеграції і підтримки для цих ветеранів, щоб забезпечити їхнє психічне та емоційне благополуччя.

Проблема психології військовослужбовця має багато аспектів та потребує подальших досліджень на науковій площині. До цього часу були проведені деякі дослідження та розроблені психологічні підходи для зрозуміння та підтримки військовослужбовців, але ця область все ще потребує більшого обсягу наукових досліджень та розвитку практичних методів для покращення психологічного стану військовослужбовців, вирішення їхніх проблем та оптимізації їхнього функціонування під час служби та після неї.

С. Захарік, один із перших психологів у нашій країні, дав визначення поняттю «бойовий травматичний стрес». Зокрема, він стверджував, що учасники бойових дій часто стикаються з бойовим травматичним стресом, який має деструктивні наслідки для їхніх особистостей. Це стосується навіть ветеранів, які здаються адаптованими до мирних умов діяльності.

Наслідки бойового стресу опосередковані комплексною взаємодією між змінними чинниками, специфічними для кожної людини й ситуації, а також динамічною взаємодією між ними. Так, помірно м'які стресори, які є керованими, можуть мати «гартувальний» або стрес-модифікуючий ефект, коли організм стає менш реактивним до майбутніх стресорів. Дослідники з'ясували, що увага і збудження необхідні для виживання, проте коли вони виходять за межі максимального діапазону, то це має згубні біологічні наслідки: надмірне й тривале нервове піднесення після травми може збільшити ймовірність розвитку ПТСР [4].

**Висновки.** Вивчення впливу бойових дій на психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України свідчить про серйозні психологічні наслідки, які вони можуть мати. Вони схильні до тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) через бойові дії. Переживання жахливих подій, втрату товаришів по зброї, переживання небезпеки та життєвий стрес можуть призвести до цих емоційних і психічних проблем.

ПТСР може значно вплинути на якість життя військовослужбовців і ветеранів, що вимагає ефективного лікування та підтримки за допомогою низки психологічних і психотерапевтичних методів. Забезпечення достатньої психологічної допомоги та реабілітації ветеранів і військовослужбовців залежить від підвищення обізнаності та розуміння цих проблем.

### Список використаних джерел

1. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології : навч. посіб. Харків : Харківський національний ун-т внутрішніх справ. 2020. 272 с.
2. Жигайло Н. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. №. 13. С. 64-70.
3. Кравченко К. О. Індивідуально-психологічні особливості в системі соціально-психологічних детермінант виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 253-270.
4. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. №. 64. С. 193-215.

5. Шульман О. Що таке бойова психотравма і що з нею робити. URL: <http://surl.li/lfuld>
6. Massad S. G., Shaheen M., Karam R. et al. Substance use among Palestinian youth in the West Bank. Palestine: a qualitative investigation. 2016. Vol. 16. P. 800.

УДК159.922.6:004.7

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГІЙ НА СТУДЕНТСЬКУ МОЛОДЬ

Данильченко Олександр, здобувач ОС «магістр»  
спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., канд. психол. наук, доцент

**Постановка проблеми.** Інтернет, як один з найбільш поширених в сучасному суспільстві засобів соціальної комунікації, має об'єктивний вплив на зміну способу життя людей, значно розширює знання про навколишній світ, а також ретранслює та відтворює певні соціальні норми та цінності, правила взаємодії та моделі соціальної поведінки.

Інтернет-технології мають значний вплив на свідомість студентської молоді, адже є величезною частиною їх життя та мають високу значущість у процесі формування та ідентифікації кожної особистості, безпосередньо впливають на соціалізацію в суспільстві засобами маніпулювання увагою, направленням уваги, використання стереотипів при передачі певної інформації.

Зростання актуальності дослідження впливу інтернет-технологій на студентську молодь зумовлюється суттєвими змінами в умовах становлення інформаційного суспільства, створення та корекції системи цінностей молодих людей сучасності, необхідністю прогнозування соціокультурних наслідків процесів глобальної інформатизації.

**Мета дослідження:** теоретично дослідити психологічні особливості впливу інтернет-технологій на студентську молодь.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Інтернет-технології, як автоматизоване середовище, яке отримує, в якому обробляється, зберігається, передається та використовується інформація (знання), яка реалізується мережі Інтернет є предметом дослідження багатьох сучасних вчених в різних галузях науки. Впровадження інформаційно-комунікативних технологій в процесі підготовки майбутніх фахівців мають широкий розгляд в працях Н.Апатової, Л.Білоусової, Дж.Біссель, Дж.Гаккенбах, К.Вольф, М.Жалдака, І.Зарецької, В.Монахова, Н.Морзе, С.Ракова, Ю.Рамського, І.Роберт, Н.Шустової та ін. Зокрема вплив Інтернет-технологій на такі психічні функції, як мислення, пам'ять, сприймання молоді досліджувався такими науковцями, як Л.Бабанін, А.Ворд, О.Зінченко, А.Кузнецов, Т.Файл, К.Фергюсон, М.Фішер,

До сучасних Інтернет-технологій відносять вебсервери, гіпертексти та сайти, електронну пошту, форуми та блоги, чати, теле- і відеоконференції, вікі-енциклопедії та ін., що дозволяють об'єднувати результати роботи багатьох анонімних користувачів та надати доступ до таких результатів усім бажаючим [1].

Що стосується студентської молоді та впливу на неї інтернет-технологій в регламентованому порядку, то «Національною стратегією розвитку освіти в Україні» (в період на 2012-2021 рр.) було передбачено, що «пріоритетом розвитку освіти є впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, що забезпечують удосконалення навчально-виховного процесу, доступність та ефективність освіти, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному суспільстві» [3]. Такі пріоритети зумовлюються невідпинним розвитком науково-технічного прогресу, необхідністю засвоєння здобувачами вищої освіти великої кількості інформації, суспільними вимогами в адаптації до освітніх інновацій, що швидко змінюються.

Безумовно, як вважає М.Назар, сучасні майбутні фахівці повинні володіти елементарними навичками роботи з Інтернет-технологіями та вміннями їх ефективного

застосування в своїй діяльності. До таких навичок слід віднести насамперед: вміння здійснювати пошук необхідної (якісної та достовірної) інформації в мережі Інтернет; вміння використовувати Інтернет-технології для створення мультимедійних презентацій, якісні наочні матеріали з мінімальними затратами часу; вміння використовувати різні інтернет-ресурси для виконання завдань із самостійної роботи, для поточного та підсумкового контролю тощо [2].

Окрім навчання, студентська молодь активно використовує Інтернет-технології в усіх спектрах свого життя. Адже, наприклад, соціальні мережі, є зручним та швидким способом доступу до будь-якої інформації, дозволяють розвивати комунікативні навички, спілкуватися з ким-завгодно в будь-якій частині світу, розширювати коло знайомств, встановлювати соціальні контакти з важливими людьми.

Проте використання Інтернет-технологій має й зворотній бік та часто може спричинити негативний психологічний вплив на особистість. Зокрема часте використання соціальних мереж може знижувати самооцінку через порівняння себе з іншими, ідеалізованими, образами, сприяти розвитку тривожності та депресії; нерідко зустрічаються випадки кібербулінгу, що суттєво впливає на емоційне самопочуття. Також існує значна загроза розвитку залежності від гаджетів, що внаслідок втрати контролю над часом може призводити до відволікання від важливих справ, знижувати ефективність діяльності, негативно впливати на академічну успішність.

**Висновки.** В сучасному світі Інтернет-технології мають значний вплив на всіх членів суспільства, особливо на молодь, яка є здобувачами освіти. Ці технології є зручними та доступними для отримання інформації, допомагають економити час в навчанні, краще аналізувати матеріал, є дуже корисними в розвитку комунікації, пошуку друзів та однодумців, сприяють розвитку соціальних навичок. Проте можуть мати серйозний негативний вплив на психічне здоров'я, викликати залежності, сприяти втраті приватності. Саме тому необхідно сприяти розвитку вмінь та навичок екологічного використання Інтернет-технологій студентською молоддю.

### Список використаних джерел

1. Комп'ютерні мережі, інтернет-технології : курс лекцій для здобувачів першого бакалаврського рівня вищої освіти зі спеціальності 014.09 Середня освіта (Інформатика) / укладачі Русскін В. М, Хміль Н. А. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2021. 120 с.
2. Назар М.М. Особливості психологічного впливу навчання через мережу Інтернет. *Освіта дорослих в Україні. ІХ Міжнар. наук.-практ. конф., (Київ, 11–17 вер. 2008 р.) : зб. наук. праць.* Київ : ЕКМО, 2008. С. 102–104.
3. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр. [Електронний ресурс] Міністерство освіти і науки України. URL: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>.

УДК [159.922.7:159.942]:355.422[477]

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО САМОПОЧУТТЯ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Дульнєва Анна, здобувач ОС «бакалавр»

Спеціальності 053 «Психологія», II курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджеря О.В., ст. викладач

**Постановка проблеми.** Вивчення особливостей емоційного самопочуття дітей під час війни є актуальним, оскільки на сьогоднішній день триває війна проти України, йдуть бойові дії, є території, які є тимчасово окупованими російськими військами, лунають звуки сирени, вибухи, навчальний процес переривається повітряними тривогами.. Кожен українець, в тому

числі і діти, в щоденному житті стикаються з реаліями військового сьогодення, що має не аби який вплив на емоційний стан не тільки дорослих, а особливо дітей, які є особливо вразливою верствою населення. Темі глибоких душевних переживань дітей під час війни присвячена монографія В.Л.Зливкова, С.Лукомської, Н.Євдокимової, С.Ліпінської «Діти і війна». Життєві ситуації, описані в монографії, вкотре підтверджують актуальність проблеми негативного впливу війни на емоційний стан дітей.

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості емоційного самопочуття дітей під час війни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В своєму дослідженні психічного здоров'я дітей в умовах війни Л.Міхєєва визначає наступні ознаки погіршення здоров'я емоційної сфери як дорослих, так і дітей: пригнічений настрій; відчуття тривоги та необґрунтована тривожність; дратівливість або прояви злості до себе або оточуючих; повторювані негативні думки про оточуючих; знижена концентрація уваги; неуважність [3, с.152]. особливої уваги потребує стан тривожності як емоційний стан, що має негативний відтінок. Симптомами стану тривожності є наступні ознаки: прискорене биття серця; збої при диханні; загальна слабкість; зміна кольору шкірних покривів; підвищене потовиділення; напруга м'язів тіла; раптовий головний біль; розлад травлення, метеоризм, біль у животі; безпричинні загострення переживань; пригніченість; погане передчуття; панічні атаки; неспокійний сон [2, с.105].

Емоції дітей не можна ігнорувати, дорослим не треба за них виправдовуватися, але їх треба пояснити. Як зазначають науковці, ми можемо пояснити, ми можемо описати, що з нами сталося і відбувається нині. Ми мусимо налаштуватися, що розмови про війну з дітьми та й, власне, між собою, не будуть легкими, але їх треба почати, хоча б сьогодні. Найважче нині – балансувати між реальністю війни та нашими спогадами про мирне життя; ми часто потрапляємо у пастки ілюзій, де день без повітряних тривог повертає до мирного життя, але щойно лунає сирена чи в соціальних мережах з'являються повідомлення про обстріли, ілюзія миру руйнується; реальність війни жорстока та болюча, але ще гірше, коли у людей (а особливо у дітей) немає можливості про неї розповісти [1; 2; 3].

Зупинимося більш детально на способах зниження тривожності у дітей під час повітряної тривоги: читати казки; проводити алегорії з улюбленими героями казки; дихальні вправи; придумувати власних фантастичних героїв; малювати малюнки про Україну, на підтримку ЗСУ та на будь яку цікаву дітям тему; вивчення іноземної мови; фізичні вправи, рухові ігри [3, с.141].

Чим менша за віком дитина, тим простіші потрібні пояснення. Для цього слід використовувати менше складних слів, короткі речення, але виключно по суті справи. Не потрібно говорити безперервно, слід робити паузи, щоби мозок встиг інтегрувати.

Є декілька простих правил допомоги дітям, які переживають негативні емоційні стани:

1) Завжди впевніться, що те, що ви сказали, дитина правильно зрозуміла – попросіть її переказати своїми словами, як і що вона зрозуміла в кінці кожної теми пояснення.

2) Запитайте її власну думку, що вона думає про це, дайте відповідь на питання, які поставите. Підкажіть їй слова, яких вона не знає, щоб допомогти описати власні почуття чи стан. Наприклад, «тобі зараз може бути страшно – це нормально».

3) Якщо ми чогось не скажемо, не дамо відповідь на те, що важливо для дитини, то вона дофантазує так, як дозволяє їй рівень розвитку та знань в цьому питанні. Вона обов'язково зв'яже це з собою, пам'ятаємо, що дитина егоцентрична, бо вона ще не може знати всі тонкощі і складнощі світу. Або спитає у когось, хто буде поруч (ровесники, інші люди), але ми не зможемо вберегти дитину від неправди, чужих фантазій, або маніпуляцій. Ви не дізнаєтесь думки дитини та чи на всі питання вона отримала правильні відповіді. Чи ці відповіді були достатні і не заплутали та чи не налякали її.

4) Говоріть тільки правду в будь-якому випадку. Часто батьки «щоби вберегти дитину від травми» говорять неправду, не говорять всієї правди, або навіть відверто фантазують на предмет ситуації, чим навпаки поглиблюють стрес. Коли ви говорите неправду, так працює мозок і ми цього не контролюємо, ваше тіло все одно подає правдиву інформацію невербально і підсвідомо дитина або інша людина відчуває неправду, але не може це назвати,

тому рівень тривоги дитини буде підвищуватись і довіра порушиться. Не конгруентність, коли говоримо одне, а відчуваємо інше, і дорослими і дітьми відчувається на рівні інтуїції, коли ми говоримо «щось тут не так» і не віримо. Здоровий дорослий, що довіряє власній інтуїції завжди перевірить таку інформацію, дитина ж не може навіть назвати цей стан недовіри, а також якщо така стратегія є давно в стосунках в сім'ї, тоді формується недовіра до себе (природа так нас створила, що дитина, аби вижити, мусить вірити дорослому) та до батьків, але дитині страшно усвідомити, що батьки їй брешуть, тому вона знову бере це на власний рахунок.

5) Не обіцяйте те, чого не зможете виконати. Не говоріть дитині, що немає проблеми, все буде добре, ніхто не помре, ми врятуємось тощо. Бо на війні ми не можемо знати, чи все буде добре, чи ніхто і ми в тому числі не загинемо, чи переможемо і чи врятуємось. Це фантазії або неправда.

6) Але все ж важливо зберігати позитивну риторичку. Багато, хто скаже: «А як же говорити правду, не фантазувати, не обіцяти і при цьому зберегти позитивну риторичку в негативній ситуації чи обставинах війни чи втрати?» Йдеться про те, щоби донести до дитини, що ми дорослі робимо все можливе, щоби врятуватись, перемогти, втекти, не померти. Це дає надію і мотивує щось робити для власної безпеки.

7) Говоримо про майбутнє. Будуємо плани. Це важлива складова мотивації і виживання. Чим менша дитина, чим менш розвинена непогора, тим менше вона може мислити категоріями часу минулого і майбутнього [1; 2; 3].

Говоріть з дитиною про все, що ви робите, робили чи збираєтесь робити, що стосується її, вашої родини та важливих для неї людей, тварин, речей, тощо. Пам'ятаємо, що мозок дитини лише розвивається та формується її особистість, тому дуже важливо «бути її головою, непогорою», пояснюючи дитині все, що відбувається, надавати значення, питати її думку, творити континуум сприйняття дитиною світу, реальності, щоби формувалась здатність її непокори та особистості до інтеграції. Щоби творилася власна життєва історія дитини, в контексті історії родини, історії країни, історії світу [2, с.174].

**Висновки.** Завданням педагога, психолога в роботі з дітьми під час війни є знизити, наскільки це можливо, рівень тривожності, стати опорою та підтримкою дитині, вжити усіх можливих заходів безпеки та забезпечити дитині безпечне емоційне оточення. Дитина повинна розуміти, наприклад, що звуки сирени звучать не з метою її залякати, а навпаки попередити про небезпеку, щоб можна було завчасно вжити необхідних заходів для збереження життя і здоров'я дитини і в першу чергу це можливість відволіктися від тривожної ситуації за допомогою різних психокорекційних методів (спокійні ігри психологічного характеру, довірливі бесіди, вивчення іноземної мови, казкотерапія, арт-терапія та ін.). Підбираючи метод психокорекції негативного впливу на психологічний стан дитини під час війни, потрібно враховувати її індивідуальні та вікові особливості.

### Список використаних джерел

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
2. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ –Вежа, Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2019. 316 с
3. Міхеєва Л. В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету "Одеська юридична академія" та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.)* С.152-156.

УДК 159.942:316.61

**СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ» В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ**

**Ільчук (Смик) Олена, здобувач ОС «магістр»**  
спеціальності 012 «Дошкільна освіта», I курс, РДГУ  
*Науковий керівник: Юрчук О.І. канд. пед.наук, доцент*

**Постановка проблеми.** Емоційна стійкість завжди була однією із найважливіших якостей особистості. Війна вплинула на зростання кількості дітей із підвищеною тривожністю, емоційною напругою, проявом агресивності депресивності, розладом в адекватності емоційного регулювання та ін. Адекватний прояв емоцій та управління емоційним станом є важливим показником соціально-особистісного розвитку дитини. Це посилює необхідність вивчення сучасних особливостей та шляхів формування емоційної стійкості у дітей дошкільного віку. Емоції розглядала ще антична філософія як певну форму пізнання. За твердженням Демокрита та Епікура, почуття, зокрема задоволення та невдоволення, впливають на поведінку людини.

Розкриваючи сутність феномена «емоції» з психологічної точки зору, відзначимо, що вони є одним із видів пізнавальних процесів, відрізняються взаємопов'язаністю з інстинктами, потребами та мотивами людини, проявом яких є страх, або радість радість, тобто різноманіття переживань.

Вчені розглядають емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не як стійкість людини до емоціогенних впливів. При цьому під «стійкістю емоцій» розуміють різні поняття: стійкість емоційних станів, відсутність схильності до частої зміни емоцій, емоційна стабільність тощо. Таким чином, в одному понятті поєднують різні явища, які не відповідають поняттю «емоційна стійкість», що зумовлює велику кількість визначень цього явища, які суттєво відрізняються одне від одного [1].

**Мета дослідження** полягає у теоретичному аналізі сутності поняття «емоційна стійкість».

Дослідники виділяють чотири підходи до розуміння емоційної стійкості. Згідно першого підходу вона нерозривно пов'язана з проявом волі, вмінням до управління своїм емоційним станом у діяльності. В. Троценко дає схоже визначення, вважаючи емоційну стійкість властивістю темпераменту [2, с.11].

Сутність другого підходу полягає у тому, що емоційну стійкість науковці розглядають інтегративною властивістю особистості, яка характеризується як взаємодія «емоційної, вольової, інтелектуальної та мотиваційної складової психічної діяльності людини», що успішно здійснює діяльність у складній емоційній ситуації. Проте, важливо підкреслити, що на успіх виконаних дій також впливають особисті якості людини та наявний життєвий досвід.

Згідно з третім підходом, емоційна стійкість ґрунтується на єдності потенціалів нервової системи, темпераменту та інформаційних характеристик властивостей особистості.

В основі четвертого підходу лежить прояв емоційної стійкості у різних складних ситуаціях. Тобто, когнітивні процеси, не будучи необхідною частиною емоцій, впливають на емоційні процеси. Емоційна стійкість представляється як стійкість емоційних реакцій, які відповідають оптимальному рівню.

Проаналізувавши існуючі підходи до вивчення емоційної стійкості, Т.Кочубей, А.Семенов підкреслюють те, що емоційна стійкість як якість особистості становить єдність таких компонентів:

а) мотиваційного (сила мотивів значною мірою визначає емоційну стійкість. Змінюючи мотивацію, можна збільшити (або зменшити) емоційну стійкість);

б) емоційного досвіду особистості, набутого у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

в) вольового, який виражається у свідомій саморегуляції дій, приведення їх у відповідність з вимогами ситуації;



г) інтелектуального (оцінка і визначення вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій) [1].

**Висновки.** Отже, важливими факторами емоційної стійкості є зміст і рівень емоцій, почуттів та переживань в умовах постійних змін.

### Список використаних джерел

1. Кочубей Т. Д., Семенов А. А. Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості. URL: <http://surl.li/spwav>.

2. Троценко В. В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості у дітей 6- і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2001. 16, [11] с.

## УДК 159.9.316.6

### ПЕРЕДУМОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Коновалов Артем, здобувач ОС «магістр»**

спеціальності 053 «Психологія», I курс, РДГУ

*Науковий керівник: Безлюдна В.І., канд. пед. наук, доцент*

**Постановка проблеми.** Екстремальні умови, в яких діють рятувальники Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС), є підґрунтям для психологічного забезпечення їхньої діяльності, зокрема на фоні як особливого періоду з 2014 року, так і повномасштабної військової агресії російської федерації проти України з 2022 року. Рядовий і керівний склад ДСНС із першого дня вторгнення працює в умовах обстрілів і на місцях ліквідації наслідків влучань та застосувань різноманітного озброєння, зазнає втрат і поранень. Такі обставини негативно впливають на морально-психологічний стан працівників ДСНС [1-2], не зважаючи на наявність психологічного супроводу їхньої діяльності [3]. Останнє, серед іншого, передбачає медико-психологічну реабілітацію, однак про необхідність саме психологічної реабілітації зазначають ряд дослідників [4-5].

**Мета дослідження** – окреслити умови застосування психореабілітаційних заходів для осіб рядового та керівного складу ДСНС які брали/беруть безпосередню участь у заходах, необхідних для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави у зв'язку із військовою агресією російської федерації проти України.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під реабілітацією в сфері охорони здоров'я та психології слід розуміти процес повернення фізичної особи до здорового стану або корисної, конструктивної діяльності, відновлення, в максимально можливому ступені, її самостійності, благополуччя та рівня функціонування після травми, розкладу або інвалідизації [6].

У термінах соціального захисту населення реабілітацією називають:

- комплекс заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та здібностей фізичних осіб і створення для них необхідних умов і рівних можливостей у всіх сферах життєдіяльності [7];

- комплекс медичних, психологічних, професійних заходів, спрямованих на відновлення порушених функцій організму, а також соціальних та інших функцій і працездатності фізичних осіб [8].

До соціальної реабілітації відносять таку сукупність економічних, організаційних, юридичних і інших заходів, що спрямована на формування або відновлення фізичного, психологічного, морального стану, розвиток інтелектуального рівня та соціальних функцій постраждалих, хворих, малозабезпечених і інших осіб, людей, які за типологічними характеристиками обмежені в реалізації своїх прав, свобод і виконанні обов'язків; які постраждали внаслідок впливу небезпечних факторів чи середовища або настання небезпечних для життя обставин; опинилися у скрутному, несприятливому становищі та

потребують соціального захисту чи особливих умов взаємодії, допомоги для відновлення свого професійного та соціального потенціалу [7]. Під соціальною реабілітацією також розуміють систему заходів, спрямованих на створення та забезпечення умов для повернення фізичної особи до активної участі у житті, відновлення її соціального статусу та здатності до самостійної суспільної й родинно-побутової діяльності шляхом соціально-середовищної орієнтації та соціально-побутової адаптації, задоволення потреби у забезпеченні допоміжними засобами реабілітації [9]. Соціальна реабілітація є складовою соціальної роботи [8], зокрема із сім'ями, молоддю та дітьми [10].

Психологічна реабілітація визначається як система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей фізичної особи, створення сприятливих умов для розвитку й утвердження особистості [9].

Відносно Сил оборони України, психологічну реабілітацію визначають наступним чином:

- у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту, як комплекс заходів, що здійснюються з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу фізичної особи, сприяння психосоціальної адаптації до зміненої життєвої ситуації, осмислення досвіду, отриманого в екстремальній ситуації та застосування його в житті [11];

- у Національній гвардії України, як систему заходів, спрямованих на збереження, відновлення та корекцію психологічних станів, необхідних для забезпечення оптимального рівня боєздатності військовослужбовців, які були піддані впливу психотравмуючих стрес-факторів, а також створення сприятливих умов для подальшого успішного виконання ними службово-бойових завдань [12];

- у Державній прикордонній службі України, як комплекс заходів, що здійснюються з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу, сприяння психосоціальної адаптації до зміненої життєвої ситуації, осмислення досвіду, отриманого в екстремальній ситуації, та застосування його в житті [13];

- у Національній поліції України, як частину психопрфілактичної роботи щодо об'єктів системи психологічного забезпечення з метою підтримки оптимальної працездатності працівників поліції, курсантів (слухачів), поліцейських закладів вищої освіти, зведення до мінімуму впливу на них несприятливих чинників службової діяльності, збереження їхнього психологічного та фізичного здоров'я [14].

Варто відзначити, що відносно сфери цивільного захисту, захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій та запобігання їх виникненню, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, рятувальної справи, гасіння пожеж, пожежної та техногенної безпеки, діяльності аварійно-рятувальних служб, наприкінці 90-их рр ХХ ст. у вимогах до медичного забезпечення діяльності аварійно-рятувальних служб передбачили медико-психологічну реабілітацію [15]. Вона була складовою щорічного санаторно-курортного лікування для рятувальників професійних аварійно-рятувальних служб, які протягом року брали участь у проведенні складних аварійно-рятувальних робіт. Також один раз на рік курс медико-психологічної реабілітації був передбачений для рятувальників, які приймали участь у цілодобовому чергуванні, а до психологічного відновлення – рятувальників після проведення аварійно-рятувальних робіт, що були пов'язані із загибеллю людей, а також при отриманні будь-якої травми [15]. З цією метою мали створюватися центри медико-психологічної реабілітації при діючих санаторно-курортних закладах.

Здійснення психологічної реабілітації працівників аварійно-рятувальних служб після їхнього перебування в екстремальних умовах передбачалося в системі Міністерства надзвичайних ситуацій України протягом 2004-2017 рр [16]. Такі дії мали проводитися психологом чи групою психологічного супроводження під час розбору надзвичайних ситуацій з елементами де брифінгу, з метою вжиття дій щодо забезпечення заходів психологічного впливу.

Наразі щодо працівників ДСНС визначають лишень медико-психологічну реабілітацію, як комплекс лікувально-профілактичних, реабілітаційних і оздоровчих заходів, спрямованих на відновлення психофізіологічних функцій, оптимальної працездатності, соціальної активності рятувальників аварійно-рятувальних служб (формувань), фізичних осіб, залучених до виконання аварійно-рятувальних робіт у разі виникнення надзвичайної ситуації, а також постраждалих внаслідок такої надзвичайної ситуації, передусім неповнолітніх осіб [3].

Серед складових психологічного забезпечення щодо рятувальників ДСНС здійснюються наступні складові соціально-психологічної роботи [17]:

- соціально-психологічні способи та методи допомоги фізичній особі чи групі фізичних осіб з метою оптимізації її/їхнього психоемоційного стану в процесі формування здібностей і самосвідомості, спрямування зусиль фізичної особи на реалізацію власної професійної кар'єри є складовими психологічної підтримки в ДСНС;

- відновлення шляхом психопрофілактики соціально-психологічного благополуччя та здоров'я осіб рядового і керівного складу, рятувальників та працівників ДСНС з метою забезпечення їхньої ефективної діяльності;

- попередження виникнення соціально-психологічної й особистісної дезадаптації;

- формування оптимального соціально-психологічного клімату у органах і підрозділах, зокрема, через соціально-психологічні дослідження.

Особи, які безпосередньо брали участь у проведенні аварійно-рятувальних і інших невідкладних робіт або залучалися до цілодобового чергування, пов'язаного з ліквідацією наслідків надзвичайної ситуації, які при цьому отримали травми або брали участь у проведенні робіт, пов'язаних із загибеллю людей, зобов'язані пройти реабілітацію [3, ст. 117]. Також право на психологічну реабілітацію мають [3, ст. 87]:

- постраждалі, а також особи, які залучалися до виконання аварійно-рятувальних і інших невідкладних робіт, гасіння пожеж, за висновками медико-соціальних експертних комісій;

- неповнолітні особи, які постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій.

Психологічну допомогу в усіх її різновидах (психологічна підтримка, психологічне відновлення, психологічне консультування, психологічний супровід виконання завдань, психопрофілактика) в апараті ДСНС, територіальних органах і підпорядкованих їм формуваннях, закладах освіти та наукових установах, підприємствах, установах і організаціях, що належать до сфери управління ДСНС, здійснює психологічна служба ДСНС [17].

Разом із тим, на період воєнного стану та протягом трьох місяців після його припинення або скасування передбачалося, що до отримувачів послуг безоплатної психологічної допомоги будуть віднесені, серед інших, особи рядового та керівного складу, військовослужбовці ДСНС, які брали безпосередню участь у заходах, необхідних для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави у зв'язку із військовою агресією російської федерації проти України та члени їхніх сімей [18]. Однак цей підхід було відкинуто [19].

**Висновки.** Щодо рятувальників і інших працівників ДСНС передбачені й унормовані медико-психологічна реабілітація та система психологічного забезпечення у форматі певного соціально-психологічного супроводу. Умови та процедури такої медико-психологічної реабілітації базуються на нормах 90-их рр ХХ ст., що мали незначні корекції в подальшому, крім психологічного забезпечення ДСНС, що було переглянуто в 2017 р. Разом із тим, зміст останнього, не передбачає заходів психологічної або соціально-психологічної реабілітації, що є доцільним у воєнний та повоєнний періоди

### Список використаних джерел

1. Мугаверо Р., Андронов В., Кустов М. Особливості цивільного захисту в умовах воєнного конфлікту: колективна монографія. Харків – Рим, 2023. 238 с.

2. Платонов В. Психологічний аналіз професійної діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС під час військових дій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. Т. 1(3). С. 51–61.

3. Кодекс цивільного захисту України, 02.10.2012, № 5403–VI. *Офіційний вісник України*, 2012 р., № 89, стор. 9, стаття 3589.
4. Тімченко В. Деякі погляди щодо побудови дієвої системи психологічної реабілітації рятувальників–учасників локальних збройних конфліктів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Т. 3 (46). С. 305–310.
5. Лебедева С. Сучасний погляд щодо проблеми збереження психічного здоров'я рятувальників та психологів МНС України після участі у надзвичайних ситуаціях регіонального та державного рівня. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2012. Військово-спец. науки, 29. С. 31–33.
6. *APA Dictionary of Psychology*. URL: <https://dictionary.apa.org/rehabilitation> (дата звернення: 08.01.2024).
7. Юридична енциклопедія: В 6 т. Київ : Укр. енцикл., 1998.
8. Соціальний захист : зведений словник-довідник. Навчально-методичний посібник / М.С. Коваль, З.В. Гіптерс. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. 329 с.
9. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні : Закон України. *Відомості Верховної Ради України*, 2006, № 2–3, ст. 36.
10. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю : Закон України. *Відомості Верховної Ради України*, 2009 р., № 23, ст. 284.
11. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах : Наказ Міністерства оборони України, 09.12.2015, № 702. *Офіційний вісник України*, 2016 р., № 18, стор. 540, стаття 758.
12. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : Наказ Міністерства внутрішніх справ України, 08.12.2016, № 1285. *Офіційний вісник України*, 2017 р., № 13, стор. 133, стаття 379.
13. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній прикордонній службі України : Наказ Міністерства внутрішніх справ України, 09 березня 2021 року, № 179. *Офіційний вісник України*, 2021 р., № 34, стор. 391, стаття 2038.
14. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських : Наказ Міністерства внутрішніх справ України, 06 лютого 2019 року, № 88. *Офіційний вісник України*, 2019 р., № 30, стор. 240, стаття 1080.
15. Про аварійно-рятувальні служби : Закон України (втратив чинність), 14 грудня 1999 року, N 1281-XIV. *Офіційний вісник України*, 2000 р., № 1, стор. 1, стаття 1.
16. Про затвердження Інструкції з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб : Наказ МНС України, 23.02.2004, N 89 (втратив чинність). *Офіційний вісник України*, 2004 р., № 11, стор. 185, стаття 696.
17. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій : Наказ Міністерства внутрішніх справ України, 31.08.2017, № 747. *Офіційний вісник України*, 2017 р., № 96, стор. 527, стаття 2944.
18. Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» : Постанова Кабінету Міністрів України, 29 листопада 2022 р., № 1338. *Офіційний вісник України*, 2022 р., № 96, стор. 53, стаття 5982.

19. Про внесення змін до постанов Кабінету Міністрів України від 12 липня 2017 р. № 497 і від 29 листопада 2022 р. № 1338 : Постанова Кабінету Міністрів України, 4 грудня 2023 р., № 1270. *Урядовий кур'єр* від 7 грудня 2023 р. № 245.

УДК 159.942:[159.922.73:796]

## ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ СТАНІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ МЕТОДОМ ТЕРАПІЇ ІГРАШКОЮ

Косяк Тетяна, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс РДГУ

*Науковий керівник: Назаревич В.В., канд. психол. наук, доцент*

**Постановка проблеми.** «Пам'ятай, що ти – це частина чогось більшого, і твоє життя має сенс, і поки ми дихаємо, ця гра не завершена, і все може бути по-різному» [3].

Дошкільний вік – це дуже важливий етап у житті кожної людини, протягом якого активно формується особистість, відбувається психічний розвиток, що часто супроводжується різними психоемоційними станами.

Події і надзвичайні ситуації, що виникли у зв'язку із збройною агресією Російської Федерації на території України, мають величезний вплив на психологічний стан усіх українців. І все ж, найбільший вплив ці події чинять на дітей. Для розуміння особливостей психологічної допомоги дітям в умовах війни важливо визначити поведінкові реакції, які можуть спостерігатися:

- у когнітивній сфері виявляються погіршення пам'яті, уваги, знижується рівень продуктивної діяльності;
- у психологічно-соціальній сфері поведінка видозмінюється від самоізоляції до конфліктних випадків;
- у емоційній сфері фіксується підвищена тривожність, страхи, плаксивість, наявні депресивні настрої, агресивність, регрес у поведінці;
- з'являються сомато-вегетативні зміни, а саме: головні болі, психогенні болі в ділянці серця, збільшена м'язова напруга, погіршення зору, нервові тремтіння, асинхронне дихання і порушення діяльності кишково-шлункового тракту тощо;
- активуються розлади пристосувальних реакцій (істероїдні та інші реакції).

Як бачимо, великий негативний вплив на дітей здійснюють психотравмуючі події, у яких щоденно перебуває кожен громадянин України, що проживає на її території.

**Мета дослідження.** Серед кола задач, пов'язаних із зростанням, вихованням і розвитком дітей дошкільного віку в період дії воєнного стану, важливе місце посідає питання корекції порушень емоційної регуляції станів дітей. Ці порушення мають найбільш стійкий характер, отже спричиняють негативний прогноз на якість життя дитини у майбутньому.

Постійний стрес, тривожність, замкнутість, фрустрація, агресивність – це основні негативні емоційні прояви, що фіксуються у дітей. Наявність цих станів негативно відображається на їх когнітивній діяльності дітей, знижуючи адаптацію і соціалізацію. Враховуючи вищесказане, розуміємо необхідність і доцільність корекційної роботи щодо регуляції деструктивних емоційних станів.

Термін «емоційна регуляція» визначає стан, коли в дитини розвинена достатня кількість емоцій, моделі поведінки і фізіологічні механізми, за допомогою яких вона реагує на ситуацію відразу або через певний час. Допомогти дитині забезпечити свої потреби не означає захистити її від усіх стресових ситуацій і розчарувань – це означає навчити дитину справлятися із цими ситуаціями.

У сучасній психологічній науці довільність емоційної регуляції розглядається як внутрішня регулятивна діяльність особистості, що забезпечує самоконтроль її поведінки. У зарубіжній психологічній науці теоретичним підґрунтям досліджуваної проблеми є наукові розробки таких вчених як Р. Ахмад, К. Ізард, П. Петте, Ж. Піаже, О. Сталлер, А. Холмес та ін.

Так, К. Ізард довів, що фундаментальні принципи поведінки людини залежать від емоцій, які організують та контролюють сприймання, мислення й дії людини. П. Екман розглядав розвиток довільності емоцій як один з механізмів регуляції соціальної поведінки. За О.Сталлер та П. Петте емоції проявляються та диференціюються під впливом суб'єктивної оцінки особистістю іншої людини чи проблемної ситуації, що вимагає розвитку її регулятивних процесів.

Життя в постійній тривозі під дією різних факторів націлюють на пошук природних і дієвих методів допомоги собі та дітям. І одним із найпоширеніших і найдієвіших методів є м'яка іграшка та ігрова терапія.

Іграшка – духовний образ ідеального життя, ідеального світу, архетип уявлень про добро. Вона символізує добро й визначає межу між добром й злом. Іграшка завжди виконувала і психотерапевтичну функцію: допомагала дитині опанувати власними бажаннями, страхами. Вона дає дітям яскраві образи, і від того, якими вони будуть, багато в чому залежить формування їхніх моральних уявлень, картини світу.

Терапія іграшкою – це дієвий метод психологічної допомоги, де м'яка іграшка виступає основним інструментом комунікації та вираження емоцій. В умовах воєнного стану це доступний, важливий і результативний спосіб побудови комунікації та створення поля безпеки дитини. Роль емоцій є важливим складником життя людини. Завдяки емоціям внутрішній світ дитини набуває яскравості та кольору. Завдяки позитивним емоціям (радість, любов, задоволення, довіра тощо) діти є щасливими, а проживаючи такі емоції як смуток, горе, образи, ненависть тощо, формується емпатія, уміння співчувати та рефлексувати.

Розглянемо декілька вправ, які можуть стати у пригоді при роботі з емоційно виснаженими дітьми:

**1. Вправа «Шукаємо емоції у Ведмедика (або інша іграшка за вибором дитини)» [3]:**

- Мета: допомогти дітям виразити свої почуття.
- Завдання: намалювати картину, що показує їхній поточний настрій, так само як робив це Їжачок у казці.
- Питання для обговорення: Які емоції ви відчуваєте? Як ви можете це зобразити?

**2. Вправа «Музичний Їжачок (або інша іграшка за вибором дитини)» [3]:**

- Мета: стимулювати творчість та виразити емоції через музику.
- Завдання: створити ритм або мелодію за допомогою різних інструментів або просто власного тіла.
- Питання для обговорення: Як вибір інструментів впливає на ваш настрій? Які емоції ви хочете висловити через музику?

**3. Вправа «Танцювальний Котик (або інша іграшка за вибором дитини)» [3]:**

- Мета: сприяти фізичному розвитку та вираженню емоції через танець.
- Завдання: танцювати під музику, рухатися так, як вам заманеться.
- Питання для обговорення: Як вибрані рухи допомагають вам виразити ваші почуття? Чи можна використовувати танець для відображення емоцій?

**4. Вправа «Театральна гра Їжачка (або інша іграшка за вибором дитини)» [3]:**

- Мета: розвивати творчість та співпрацю через ігрову діяльність.
- Завдання: створити коротку сценку з казки про Їжачка та розіграти її разом.
- Питання для обговорення: Які рольові ігри вам сподобалися найбільше? Як вибрані персонажі розв'язують свої проблеми?

**5. Вправа «Дихальна гімнастика Їжачка (або інша іграшка за вибором дитини)» [3]:**

- Мета: заспокоїти дітей та допомогти їм сконцентруватися на своїх почуттях.
- Завдання: виконати прості дихальні вправи, уявляючи себе їжачком у спокійному місці.
- Питання для обговорення: Як ви відчули себе після вправи? Чи допомогло вам це зосередитися?

Це лише невеличкий крок до відновлення дітей, які емоційно виснажені війною та стражданням від страхів, але це точно чудова можливість отримати підтримку від дорослого, який вірить, що все буде добре. Саме ця впевненість дорослого повертає силу дитини рухатись далі по складнощах життя.

Сучасне життя людей, а особливо дітей, в Україні – це складні емоційні переживання, що суттєво відбиваються на психологічному стані підростаючого покоління. Реакція особистості на стресові ситуації завжди є непередбачуваною. Дорослим варто пам'ятати це і виявляти розуміння, любов, турботу, ніжність по відношенню до дітей, сприяючи їхньому емоційному комфорту та навчаючи їх проживати свої емоції екологічно.

### Список використаних джерел

1. Борщенко, Н. О. Використання арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. Х.:Педнаук. 2021
2. Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловійова В. В. Корекційно-розвивальна програма формування стресостійкості дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір». К.: ЮНІСЕФ. 2017.

УДК 159.922:316.36

## СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ПРЕДСТАВНИКІВ НЕТРАДИЦІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ

**Котяш (Ряба) Леся, здобувачка ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

**Безлюдна В.І., кандидат педагогічних наук, професор**

**Постановка проблеми.** Проблема ставлення суспільства до представників нетрадиційної орієнтації привертає все більше уваги у всьому світі та, зокрема, в Україні. У межах реалізації євроінтеграційного процесу Україна зобов'язана виконати низку завдань, одним з яких є забезпечення вищого рівня визнання спільноти ЛГБТ та їх прав і свобод. Після ратифікації Європейської Конвенції прав людини та Протоколу №12 до неї в нашій країні заборонено дискримінацію за ознаками сексуальної орієнтації й гендерної ідентичності.

Проте досі у суспільстві має місце неоднозначне ставлення до представників нетрадиційної сексуальної орієнтації: від повного прийняття, до повного неприйняття. Нерідко останнє виявляється в упередженні та виразних проявах ксенофобії. Люди з ЛГБТ-спільноти зазнають певних переслідувань, дискримінації на робочих місцях, як наслідок - почувають себе в небезпеці. Таке становище зумовлене передусім впливом міфів, стереотипів, забобонів, низьким рівнем обізнаності впливу біологічних чинників на ставлення сексуальної орієнтації, низьким рівнем психоедукації суспільства, нетолерантним ставленням до гомосексуальності, трансляцією помилкових суджень, які формують негативне ставлення до представників ЛГБТ.

Психосексуальному розвитку особистості приділяють увагу багато науковців, зокрема В.Абраменко, Дж.Банкрофт, Б.Волман, А.Дейв, В.Джонсон, С.Дейв, Е.Еріксон, Дж.Келлі, М.Кле, В.Мастерс, Дж.Меррік, Х.Омар, О.Полєєв, В.Скобкін, А.Тененбаум, І.Ткаченко, З.Фрейд, А.Хейлбран та ін.

Проблема права на сексуальну орієнтацію та гендерну ідентичність як сфери суспільних відносин досліджувалася досить вузько. До числа український науковців, праці яких присвячені правам сексуальних меншин, належать Д.Горелов, А.Грибанов, А.Кравчук, Я.Товпенко та ін.; до числа зарубіжних вчених – Т.Караманго, Г.Мучароні, М.Насбаум, Дж.Перксон, Д.Прайс, У.Франк та ін. Загальні чинники становлення гомосексуальності, в тому числі її онтогенетичний аспект, досліджувались у наукових роботах як закордонних науковців (С.Бем, Дж.Вауер, В.Джонсон, Е.Еріксон, А.Кінсі, І.Кон, У.Мастерс, К.Роселлі, С.Рерман, Г.Теджфел, З.Фрейд та ін.), так і вітчизняних вчених (Т.Говорун, П.Горонстай, О.Кікінежді, М.Ткалич, М.Ярмовіц та ін.). Еволюційний та генетичний аспекти гомосексуальності розкриваються в роботах В.Гранта,

М.Лемберта, О.Маркова, Дж.Палмер, Л.Палмер, Р.Сапольські та ін.; етологічний компонент – у працях Ф.Маскарелли, соціобіологічний аспект – у доробку В.Вудс, Б.Хейр та ін.

Дослідження ЛГБТ та ставлення соціуму до представників нетрадиційної сексуальної орієнтації було предметом вивчення Н.Асташової, М.Бейлі, Р.Бланчард, А.Кінсі, А.Кушнір, Ю.Кушнір, В.Оверчук, В.Райс, А.Сандерс.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ставлення молоді до представників нетрадиційної орієнтації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблема ставлення суспільства загалом та молоді зокрема до представників нетрадиційної орієнтації є актуальною соціально-психологічною проблемою, від розв'язання якої залежить якість відносин між представниками традиційної і нетрадиційної орієнтації, успішна адаптація останніх у соціумі. Її важливість поглиблюється у контексті євроінтеграційного процесу України та прийняття європейських цінностей, серед яких – визнання спільноти ЛГБТ, їх прав і свобод, відмова від дискримінації за ознаками сексуальної орієнтації й гендерної ідентичності.

Сексуальна орієнтація, на перший погляд, не може містити інших варіантів ніж ідентифікації з протилежною статтю, оскільки людина розумна (*Homo sapiens*) належить до того виду, який має статевий тип розмноження. Проте результати досліджень в галузі поведінкової генетики засвідчують існування 95% людей із гетеросексуальною орієнтацією, і, за словами Є.Гречаник, М.Гречаник, М.Ткалич, як мінімум половина варіантів орієнтації має генетичну зумовленість [2, с. 116].

В Україні, як зазначає О.Кенева, вільний вибір сексуальної орієнтації не заборонений, але й не передбачений Основним Законом держави [1, с. 31]. Конституція України, що визначає загальні та основні права і свободи громадян країни, не має визначення поняття сексуальної орієнтації, проте передбачає в принципі гарантію прав всіх категорій осіб.

Сексуальна орієнтація є результатом психосоціального розвитку і становлення сексуальності. Психосексуальний розвиток – один з аспектів її індивідуального розвитку, що відбувається у тісному зв'язку з розвитком людини як біологічного організму (статеве дозрівання і розгортання статевої функції) та соціального індивіда (формування статевої самосвідомості, статевої ролі та психосексуальної орієнтації).

У ході психосоціального розвитку відбувається становлення сексуальності людини – сукупності біологічних і психологічних (емоцій, почуттів, бажань тощо) проявів, які відображаються у переживаннях і вчинках людини, спричинених статевим потягом і спрямованих на його задоволення.

Зміст сексуальності людини зумовлений її сексуальною орієнтацією – природною властивістю, що визначається спрямованістю психоемоційної сфери, еротичним (чуттєвим) потягом та сексуальними потребами стосовно предмету їх задоволення.

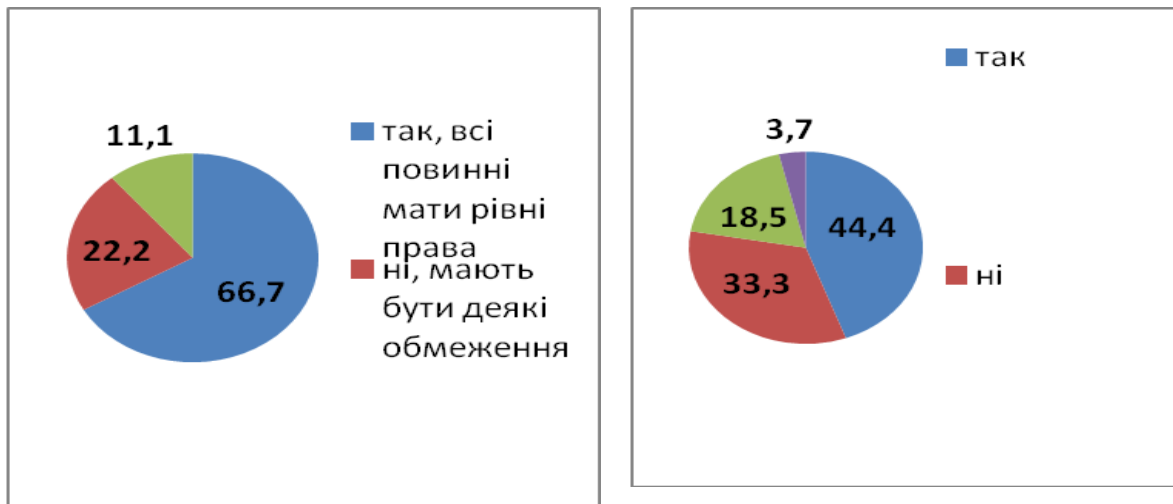
У сучасній науці виділяють такі різновиди сексуальної орієнтації, як: гетеросексуальна орієнтація, що відображає психоемоційний, романтичний, сексуальний потяг людини до представників протилежної статі (чоловіка до жінки, а жінки до чоловіка); бісексуальна орієнтація – проявляється як психоемоційний, романтичний, сексуальний потяг людини до представників протилежної статі і власної статі (жінок – до чоловіків і до жінок, чоловіків – до жінок і до чоловіків); гомосексуальна орієнтація – психоемоційний, романтичний, сексуальний потяг людини до представників своєї статі (жінок – до жінок, чоловіків – до чоловіків). Хоча традиційною вважається гетеросексуальна орієнтація, а нетрадиційною – бісексуальна і гомосексуальна орієнтація, сучасні науковці дотримуються думки, що всі види сексуальної орієнтації є нормативними та не становлять поведінкового розладу чи хвороби, не розглядаються як відхилення.

Водночас в українському суспільстві і зокрема у молодіжній спільноті існує неоднозначне ставлення до представників нетрадиційної орієнтації, що виявляється як у



толерантності до них, так і у несприйнятті і навіть виявленні агресії: словесному цькуванні та погрозах.

З метою перевірки цих даних нами було проведено емпіричне дослідження, в якому брали участь представники студентської молоді віком від 17 до 23 років (27 осіб), які навчаються в закладах вищої освіти м. Рівне.



Чи повинні ЛГБТ жителі України мати рівні права з іншими громадяни країни?

Чи підтримуєте Ви запровадження реєстрованого партнерства для одностатевих пар, подібного до звичайного шлюбу?

**Рис.1. Представленість у вибірці різних точок зору, щодо прав ЛГБТ (у%)**

Отримані результати засвідчили переважно нейтральне (37,2%), позитивне (25,9%) або амбівалентне (3,7%) ставлення до ЛГБТ-спільноти. Водночас досить велика частина учасників експерименту (33,3%) висловлювали негативне ставлення до людей з нетрадиційною орієнтацією.

Було перевірено зв'язок між якістю ставлення учасників експерименту до досліджуваної проблеми та їхніми особистісними характеристиками. У результаті було з'ясовано, що позитивне ставлення молоді до представників ЛГБТ-спільноти обумовлено високим рівнем толерантності та адаптивності (за показниками емоційного комфорту, прагнення до домінування, ескапізму, сприйняття інших), а також реактивної агресивності агресивності (схильності до чуттєвих насолод та задоволень, ігнорування суспільних етичних та моральних норм та ін.), врівноваженості, невротичності. Водночас було виявлено зворотний зв'язок між зазначеною якістю ставлення та дезадаптивності (неприйняття інших, прагнення до підкорення інших, емоційного дискомфорту), спонтанної агресивності (схильності до гострих переживань), маскулінності.

**Висновки.** Таким чином, проведене дослідження підтвердило недостатню готовність частини молоді до прийняття людей з нетрадиційною орієнтацією, що, на наш погляд, спричинено збереженими до сьогодні у громадській думці негативними оцінками цього явища та особистісними характеристиками конкретних молодих людей, які формують своє ставлення.

#### Список використаних джерел

- 1 Кенева О.О. Конституційне право на сексуальну орієнтацію *Молодий вчений*. 2019. №11 (75). С. 29–32.
- 2 Ткалич М.Г., Гречаник М.І., Гречаник Є.О. Біологічні чинники становлення гомосексуальності індивіда. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 2 (18). С. 115–124.

УДК 159.98:159.923

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ВІЙСЬК (СИЛ) ЗСУ ДО УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ

Марковець Юстина, здобувач ОС «бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія», IV курс, РДГУ  
Науковий керівник: Джеджеря О.В., ст. викладач

**Постановка проблеми.** Адже домінантними характеристиками сучасного бою є здатність особового складу Збройних Сил України переносити значні фізичні та психічні навантаження на межі ресурсів організму, зберігати волю до перемоги та долати страх у бою. Дослідження досвіду бойових дій засвідчує, що в залежності від того, наскільки добре сформовані психологічні та моральні установки, наскільки адекватно вони відповідають умовам бойових дій, значною мірою залежить результат бою.

Психологічна готовність діяти в екстремальних умовах є одним із найбільш важливих факторів, який визначає особисту безпеку кожної людини та суспільства загалом. Особливого значення вона набуває в військовій діяльності, адже її результатом є психічна стійкість та готовність діяти в бою, в небезпечних та складних умовах, які різко змінюються, здатність витримувати тривалу нервово-психічну напругу, долати труднощі.

**Мета дослідження** – дослідити особливості психологічної готовності особового складу військ (сил) ЗСУ до участі в бойових діях.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Психологічна готовність до участі в бойових діях та її значення в забезпеченні ефективності діяльності в екстремальних умовах була предметом вивчення багатьох дослідників, зокрема таких, як: Н.Агаєв, В.Вареник, І.Горелов, В.Дикун, А.Кириченко, О.Колесніченко, М.Корольчук, М.Кришталь, О.Кокун, С.Миронець, В.Молотай, І.Окуленко, О.Поканевич, О.Тімченко, та ін. Проблеми формування психологічної готовності особового складу Збройних Сил України присвячувалася увага таких вчених, як: В.Бодров, А.Дейко, А.Іваніцький, О.Колесніченко, М.Корольчук, В.Крайнюк, В.Маріщук, В.Машков, Г.Нікіфоров, В.Осьодло, В.Стасюк, О.Тімченко, М.Томчук, О.Хміляр, та ін.

Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ є системою заходів, спрямованих на завчасне формування та закріплення в них таких стійких психічних процесів, які є необхідними для виконання завдань, пов'язаних із військово-професійною діяльністю, є невід'ємною складовою під час заходів їх бойової підготовки. Наказом Генерального штабу Збройних Сил України «Про впровадження психологічної підготовки особового складу в навчальний процес підготовки органів управління та військ (сил)» завданнями такої підготовки є: формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій; створення передумов високої бойової готовності особового складу; адаптація військовослужбовців до бойових умов, навчання основним способам самозахисту; навчання особового складу методам попередження психотравмування, саморегуляції, виявленню ознак отримання психологічних травм; надання психологічної допомоги [4].

Згідно з Концепцією впровадження психологічної підготовки у Збройних Силах України сутність психологічної підготовки особового складу полягає в тому, щоб підвищити психічну стійкість та психологічну готовність; сформувати навички адаптації факторів бою в очікуванні; надати необхідні знання та досвід подолання психологічних навантажень; розвинути здатність швидко перебудовуватися згідно з обставинами [3]. При цьому якостями, які повинні бути сформованими в процесі психологічної підготовки є: особистісні позитивні (відповідальність, терплячість, працьовитість, чесність, вірність, впевненість); професійні (вміння сприймати інформацію, швидко приймати рішення, координувати моторику, здатність вчитися, бути уважним до деталей); спеціальні професійні (фізична сила, витривалість, лабільність нервової системи, уважність,

аналітичні здібності, професійна пам'ять, психомоторика); вольові (самостійність, воля, ініціативність, цілеспрямованість); моральні (сукупність добровільно прийнятих для себе правил ЗСУ); особистісні негативні (агресивність, ненависть, грубість).

Результатом психологічної підготовки є сформованість психологічної готовності та психологічної стійкості до бойових дій, що характеризується, згідно з В.Стасюк, рівнем усвідомлення власних потреб, вимог суспільства, поставленого командиром завдання, виконання завдання; осмислення та оцінку умов, в яких будуть відбуватися майбутні події, актуалізацію минулого досвіду виконання завдань; здатністю до визначення найбільш раціональних та можливих способів вирішення завдань на основі досвіду та оцінки майбутніх умов, прогнозування емоційних, інтелектуальних, вольових, мотиваційних процесів, оцінку своїх можливостей, мобілізації сил відповідно до умов та завдань, віри в успішність виконання завдань [5].

Основними показниками сформованості психологічної готовності, на що вказують Н.Агаєв, А.Дейко та ін. [1], А.Кириченко [2] є: адекватність та спрямованість системи цінностей та смислової сфери військовослужбовця, усвідомлення особистого та соціального сенсу участі в бойових діях; потреба в військово-професійному самовдосконаленні; доцільність та своєчасність поточних дій, їх відповідність до стандартів та умов служби й бойових ситуацій; відповідність самооцінки та рівня військово-професійної підготовки; впевненість у собі, суб'єктивна мобілізованість, рішучість, налаштованість на виконання завдань; готовність до ризику, адаптивна урегульованість дій при зміні чи ускладненні екстремальних умов, ситуативна емоційно-вольова стійкість; оптимальність рівня загальної та ситуативної тривожності; здатність прогнозувати, моделювати та оцінювати динаміку бойових ситуацій, гнучкість у зміні алгоритму індивідуальних дій; усвідомлення небезпеки для життя, адекватність в обґрунтованості своїх дій; здатність відновлення після виконання завдання своїх вихідних психологічних характеристик.

**Висновки.** Підготовка військовослужбовців ЗСУ до участі в бойових діях має за мету формування їх психологічної готовності до виконання завдань за призначенням, тривалого виконання службових обов'язків в екстремальних та складних умовах, які внаслідок нервово-психічного перенапруження можуть призвести до виникнення стійких негативних психологічних станів. Недостатня психологічна готовність до участі в бойових діях має значний негативний вплив на ефективність та безпечність діяльності військовослужбовців. Адже, якщо вони професійно та психологічно не готові до кризової ситуації бою, в них може порушуватися координація, сповільнюватися реакція, послаблюватися пам'ять та увага, порушуватися стійкість рухів і дій, що ставить під загрозу не лише результативність, але й здоров'я та життя як їх самих, так і товаришів. Психологічна невідповідність перебувати в екстремальній ситуації зумовлює порушення функціонування психіки, що може проявлятися як страх професійної реалізації, тривожність, агресія, непевність у собі, депресія, відчуття меншовартості, суїцидальні прояви

### Список використаних джерел

1. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
2. Кириченко А. Модель психологічної готовності військовослужбовця десантно-штурмових військ до діяльності в бойових умовах. *Науковий журнал «Габітус»*. 2022. Вип.38. с. 114-121.
3. Концепція впровадження психологічної підготовки у Збройних Силах України. Затверджена заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 7

грудня 2012 року. [https://www.mil.gov.ua/content/social\\_adaptation/psychological\\_preparation/recomend\\_pcuvol\\_pidgotovka\\_2013.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/social_adaptation/psychological_preparation/recomend_pcuvol_pidgotovka_2013.pdf) (дата звернення: 10.04.24 р.)

4. Про впровадження психологічної підготовки особового складу в начальний процес підготовки органів управління та військ (сил). Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 16.11.2012 р.№240. URL: [https://www.mil.gov.ua/content/social\\_adaptation/psychological\\_preparation/recomend\\_pcuvol\\_pidgotovka\\_2013.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/social_adaptation/psychological_preparation/recomend_pcuvol_pidgotovka_2013.pdf) (дата звернення: 10.04.24 р.)

5. Стасюк В.В. Аналіз підходів до оцінювання та прогнозування психологічної готовності особового складу військ (сил): структура чинників. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №1(54). С. 160-166.

УКД 159.922.73:[316.62:316.48]

## ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Мартинюк Ольга, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», II курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджерера О.В., ст. викладач

**Постановка проблеми:** Підлітковий вік – це період, коли відбуваються бурхливі фізіологічні та психологічні зміни, формується особистість зростаючої людини. Негативні процеси в найближчому соціальному оточенні підлітка, розширення соціальних вимог до дитини часто провокують різноманітні відхилення в її поведінці, характері, емоційні та нервово-психічні порушення, навіть зриви. На сучасному етапі розвитку суспільство зіткнулося з швидким зростанням та поширенням нервово – психічних та психосоматичних розладів, проявів синдрому та симптоми порушень соматичної сфери (різних органів і систем), що обумовлені індивідуально – психологічними особливостями людини і пов'язані із стереотипами її поведінки, реакціями на стрес і способами вирішення внутрішнього конфлікту.

**Мета дослідження** полягає у вивченні та теоретичному обґрунтуванні ефективних шляхів подолання стресу в підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Зростання кількості психосоматичних захворювань, які ще називають «хворобами цивілізації», пов'язані із збільшенням навантаження на психіку під впливом соціального середовища, прогресу, постійної недостачі часу та потребою у значних психологічних та фізіологічних затратах на адаптацію для них. У такій ситуації найбільш вразливими є діти і підлітки, які виявляються найменш захищеною частиною суспільства через свою емоційну чутливість, що в деяких випадках може відігравати негативну роль, особливо тоді, коли немає належної підтримки з боку сім'ї, а сила емоцій досягає такого рівня, що стає причиною стресу [1].

Стрес - це фізіологічна і психологічна реакція організму на негативні зовнішні чи внутрішні подразники, які вимагають адаптації або зміни. Це може бути викликано різними ситуаціями, такими як перевантаження, невдачі, конфлікти або несприятливі умови. В підлітковому віці дуже є інтенсивними фізіологічні та психологічні зміни які є вразливими в подоланні стресу у підлітків:

Підлітковий вік - це період інтенсивних фізіологічних та психологічних змін, що може бути особливо вразливим у контексті стресу.

Підлітковий вік є періодом, коли людина зіштовхується з багатьма фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які можуть викликати стрес. Деякі з основних причин стресу у підлітків включають:

- Шкільний тиск: Велика навантаженість з навчання, вимоги вчителів та батьків можуть створювати стрес у підлітків, особливо якщо вони почуваються невідповідними або вимагають від себе занадто багато. Зміни в тілі: Фізіологічні зміни підліткового періоду, такі

як швидкий ріст, зміни у вагі, пубертатний розвиток, можуть викликати стрес через невпевненість у власному тілі та зовнішності.

- Соціальні зміни: Підлітки часто стикаються зі змінами у соціальних відносинах, включаючи розриви з друзями, конфлікти з однолітками або сімейні проблеми.
- Пошук власного ідентичності: Підлітки намагаються зрозуміти себе і своє місце в світі, що може викликати стрес при визначенні власних цінностей, інтересів та життєвих цілей.
- Тиск однолітків: Бажання вписатися в групу може призводити до стресу, особливо якщо підліток відчуває тиск своїх однолітків на прийняття негативних звичок або поведінки.
- Стрес в сім'ї: Проблеми в родині, такі як розлучення батьків, конфлікти, фінансові труднощі, також можуть викликати стрес у підлітків. У так званих авторитарних сім'ях, де батьки відрізняються владністю, підвищеною вимогливістю й строгістю, діти ростуть слухняними, старанними, але дещо замкнутими, скритними. Однак настає пубертатний період. Почавши дорослішати, дитина гостро відчуває, що «час прийшов», і все частіше насмілюється на заперечення батькам. Батьків спочатку це може просто шокувати: «Що раптом трапилося з дитиною?» У таких сім'ях взаємне нерозуміння звичайно складається задовго до настання пубертатного періоду, і віковий криз лише робить явними приховані до цього часу розбіжності [3].

Усі діти переживають серйозні стреси. Деякі зміни стресового характеру є віковою нормою й пов'язані з фізіологічними змінами – ростом, гормональною активністю й зумовлюють соціальні зміни – у стосунках із сім'єю, оточенням. Інші мають особистісний характер: заборона на подальше навчання й необхідність самому заробляти гроші, неблагополуччя в сім'ї: скандали, розлучення батьків; шкільні нововведення, куріння маріхуани, вживання наркотиків, сексуальні проблеми, проблеми фізичного характеру, проблеми кримінального характеру, СНІД, катаклізми, важкі хронічні захворювання – усе це може призвести до серйозних стресів у дітей

Ось деякі особливості подолання стресу у підлітків:

- Сприйняття та вираження емоцій: Підлітки можуть мати складнощі з усвідомленням та вираженням своїх емоцій. Важливо створити для них безпечне середовище для висловлення почуттів.
- Самоідентифікація: Підлітки знаходяться на шляху формування своєї особистості та самоідентифікації. Розуміння своїх власних потреб, цінностей та мет це важливий крок у подоланні стресу.
- Соціальна підтримка: Взаємодія з друзями, сім'єю та іншими дорослими може стати цінним джерелом підтримки для підлітків у стресових ситуаціях.
- Здорові звички: Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та налагоджений сон можуть допомогти зменшити вплив стресу на організм.
- Пошук допомоги: Важливо вчити підлітків шукати допомогу, якщо вони відчувають надмірний стрес. Це може бути психологічна підтримка, консультування або терапія [2].

**Висновки.** Підлітковий вік має великі можливості для розвитку особистості й перетворення вчорашньої дитини на дорослу людину. На жаль, саме в цьому віці підлітки страждають від багатьох психологічних розладів, пов'язаних чи не найперше в житті з формуванням адекватної самооцінки та її узгодженням з оцінкою оточуючих. Саме неузгодженість між думкою оточення та власним сприйняттям підлітка себе є постійною причиною гострих або, навпаки, латентних конфліктів між підлітком і навколишнім світом. Це викликає постійне психологічне напруження й стреси, які суттєво шкодять психічній і соматичній сфері підлітка. Тому одним із важливих завдань психологів є проведення роботи, яка була б направлена на формування в підлітків адекватної самооцінки як засобу попередження багатьох проблем вікового розвитку.

### Список використаних джерел

1. Боярчук О.Д. Біохімія стресу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 177 с.
2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Леженіна Л.М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42(1). С. 135–142.

УДК 159.922.8:159.942

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Маснюк Тетяна, здобувач ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія», II курс, РДГУ

*Науковий керівник: Дзеджера О.В., ст. викладач*

**Постановка проблеми.** Під час війни особи юнацького віку стають особливо вразливими. Ставши свідками або жертвами військових подій, молодь зазнає серйозного впливу на психічне здоров'я та емоційний стан. Тривога може стати однією з найпоширеніших реакцій на стрес у юнацькому віці під час війни. Її прояв може бути різноманітним і включати емоційну напругу, тривожні думки та страхи, фізіологічні прояви (наприклад, підвищений пульс, потовиділення, тривожність шлунково-кишкового тракту) та зміни в поведінці.

Стан тривожності в юнацькому віці під час війни може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я, соціальної адаптації та навчання. Це може призвести до зниження академічних досягнень, проблем у міжособистісних відносинах з однолітками та дорослими, збільшення ризику розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія тощо.

Таким чином, вивчення психологічних особливостей прояву тривожності у юнацькому віці під час війни є важливим для розуміння та ефективного управління психічним станом молоді в умовах стресу та небезпеки.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування психологічних особливостей прояву тривожності в юнацькому віці під час війни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Тривожність людини залишається однією з найцікавіших проблем у психології, яка продовжує привертати увагу дослідників, з огляду на вже вивчені аспекти. Розуміння тривожності на різних етапах життя допомагає краще зрозуміти її сутність і виявити вікові закономірності розвитку емоційної сфери людини. Особливо важливим є вивчення змін, що відбуваються в емоційній сфері підліткового та юнацького віку, зокрема тривожності.

Проблемі тривожності присвячені дослідження Д. Долларда, К. Ізарда, М. Міллера, М. Кляйн, Я. Стреляу, Ч. Спілбергера, К. Хорні, М. Шайер та ін. Питання тривожності під час війни стали активно досліджуватися українськими науковцями: тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни, загальні та специфічні характеристики тривожності (К. Мельник, Н. Тертична) [3; 4], тривога під час війни та її наслідки (В. Килимчук) [2] тощо.

Тривога – це негативний емоційний стан, що супроводжується внутрішньою напругою, занепокоєнням та активізацією нервової системи.

Тривожність – це індивідуальна особливість людини, що проявляється у відчутті частої та інтенсивної тривоги, а також у низькому порозі для її виникнення. Цей стан може бути визначений, як особистісне утворення або, як характеристика темпераменту, яка зумовлена слабкістю нервових процесів.

Першим, хто спробував пояснити природу тривоги був З. Фрейд, ще в 1925 році дав їй

поняття «невизначений страх». Фрейд вважав за важливе розмежувати поняття «тривожності» та «страху», тому що страх – це реакція на певну небезпеку, а тривога – це реакція, що виникає при загрозі. Його концепція неодноразово була переглянута й уточнювалася, особливо в частинах, де йшлося про причини та функції тривожності. Він вважав, що для пояснення психічного життя людини розуміння тривожності грає значну роль. У своїх ранніх працях З. Фрейд розглядав тривожність як, свого роду, пригнічену сексуальну енергію, що дає сигнал індивіду для реакцій адекватного пристосування [5].

Тривожність, вважає Гаррі Салліван, – це стан напруги, але протилежно спрямований на задоволення потреб та активності, і використовує це поняття, як центральне. Також, Г. Салліван, говорячи про тривожність, використовує поняття з психосоматики, і зазначає, що при задоволенні біологічних потягів відбувається мимовільне зняття фізичної напруги у внутрішніх органах, а також у скелетних м'язах.

Упродовж тривалого часу поняття тривоги та тривожності ототожнювали з поняттям страху. Розмежування цих понять уперше зустрічається в працях філософа С. К'еркегора, який розрізняв конкретний страх (Furcht) і невизначений, розмитий страх-сум (Angst). Тривога, на думку С. К'еркегора, народжується разом із людиною і розвивається впродовж її життя, отже, саме людина породжує тривогу.

Зараз існують дві основні позиції в розумінні страху та тривоги. Згідно з першою, страх виникає в реакції на конкретну реальну небезпеку, тоді як тривога виникає внаслідок переживання невизначеної, безпосередньої загрози, яка часто має уявний характер. За іншою позицією, страх виникає при загрозі, яка стосується цілісності або існування людини, як живої істоти, тоді як тривога виникає при соціальній або особистісній загрозі, коли небезпека стосується цінностей людини, її уявлень про себе, взаємин з іншими людьми чи соціальному статусі. Інший погляд, представлений І. Сарансоном, розглядає тривогу та страх залежно від спрямування уваги людини: при переживанні страху увага спрямована назовні, а при переживанні тривоги – всередину, оскільки людина зосереджується на своєму внутрішньому стані.

У сучасній психології оптимальний рівень тривожності розглядається, як невіддільна частина успішної адаптації до оточуючої дійсності. Підвищений рівень тривожності має дезадаптивну реакцію, яка проявляється у дезорієнтації, дезорганізації поведінки, з високим ризиком неправильного реагування, помилками у тій чи іншій діяльності [1].

У період юнацтва змінюється структура соціальних ролей, підвищується автономність, зростає відповідальність за своє майбутнє, швидко змінюється спосіб життя. Усі тривожні особистості юнацького віку відрізняються певними соціальними цінностями та стереотипами, що сприяють зростанню негативних емоцій. Стан тривожності тісно пов'язаний зі станом фрустрації, який, своєю чергою, багато в чому залежить від неможливості відповідати нормам, що висуваються суспільством.

К. Мельник, Н. Тертична виділили основні причини прояву тривожності в юнацькому віці під час війни:

- небезпека для життя загалом та відчуття незахищеності, спричинені сигналами попередження про повітряну тривогу;
- ризик потрапити під обстріл чи ракетні атаки;
- можливість отримання поранень;
- перебування в зоні бойових дій;
- переселення в інше місто або країну, покидаючи звичне середовище;
- постійний потік новин і зображень військових дій, смертей і руйнувань через засоби масової інформації;
- невизначеність майбутніх подій [3, с. 614].

Тривожність впливає на психічні процеси. Особливий вплив здійснює на емоційну сферу, зникає життєрадісність, з'являється постійне почуття роздратування та агресії. У юнацькому віці розвивається песимістична позиція, невпевненість у своїх силах. Почуття тривожності негативно впливає на наполегливість, допитливість на пізнавальну активність.

Одним із найчастіших проявів тривожності в юнацькому віці є апатія, млявість, безініціативність, невизначеність, незахищеність, безпорадність.

Частими ознаками тривожності у юнацькому віці є відчуття невпевненості в собі та нестабільність самооцінки. Низька ініціатива може бути зумовлена страхом перед невідомим. Тривожна молодь уникає привернення до себе уваги, намагаючись точно виконувати завдання та дотримуватися дисципліни, щоб не викликати негативних реакцій у своєму оточенні. Проведений аналіз наукових джерел підтвердив, що висока тривожність є показником особистісного дисбалансу, що може негативно впливати на психологічне здоров'я [1].

Зазвичай молодь із високим рівнем тривожності є невпевненими в собі та мають низьку самооцінку. Постійний страх перед невідомим часто призводить до того, що вони рідко проявляють ініціативу, їх часто характеризують, як скромних та сором'язливих. Молоді люди з високим рівнем тривожності часто сприймають різні ситуації, як загрозові для своєї самооцінки та життєдіяльності. Вони можуть реагувати на ці ситуації надмірно напружено та яскраво вираженим станом тривожності [4].

Умови воєнного конфлікту можуть створювати серйозний страх перед майбутнім у юнацькому віці. Молодь може переживати тривогу щодо свого майбутнього, особливо стосовно освіти, кар'єри, стабільності та безпеки. Загалом, психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці під час війни можуть бути складними та різноманітними. Важливо забезпечити молоді підтримку, психологічну допомогу та можливість для вираження своїх почуттів та емоцій.

**Висновки.** Під час війни в юнацькому віці збільшується ризик виникнення тривожності через небезпеку для життя, невизначеність майбутніх подій та постійний психологічний стрес. Сприймання загроз для власної безпеки та нестабільність життєвого середовища може призвести до посиленого почуття тривоги. Невпевненість у майбутньому та страх перед невідомим можуть призвести до зниження самооцінки та почуття безпорадності.

Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці під час війни можуть також проявлятися в уникненні ризикованих ситуацій, підвищеній реакції на стрес та емоційній нестабільності.

Отже, розуміння психологічних особливостей прояву тривожності в юнацькому віці під час війни є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки для молоді. Здатність до адаптації та подолання тривожності в цьому контексті може бути ключовим для психологічного благополуччя та подальшого розвитку молоді.

#### Список використаних джерел

1. Басова А. Г. Поняття емпатії у вітчизняній та зарубіжній психології. *Молодий вчений*. 2012. № 8. С. 254–256.
2. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. *Медицина газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2022. № 9 (526). С. 46–47.
3. Мельник К. С., Тертична Н. А. Загальні та специфічні характеристики тривожності молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1 (35). 604–615.
4. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. № 11 (111). С. 18–22.
5. Freud S. *The Collected Works of Sigmund Freud: The Complete Works*. PergamonMedia, 2015. 979 p.



УДК 159.92.73:316.613.434

## ПСИХОДІАГНОСТИКА АГРЕСИВНОСТІ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

**Масюк Василина, здобувач ОС «бакалавр»**  
спеціальності 053, «Психологія» II курс, РДГУ  
*Науковий керівник: Джеджерера О.В., ст. викладач*

**Постановка проблеми.** Посилення тенденції до агресивної поведінки серед підлітків створює серйозний виклик для суспільства, сімей і навчальних закладів, але, незважаючи на існуючі дослідження в галузі психодіагностики агресії, існує обмежена інформація про методи та засоби, розроблені спеціально для підлітків. Тому завдання цього дослідження полягає в тому, щоб заповнити прогалину в знаннях щодо ефективних методів психодіагностики ранньої підліткової агресії.

Психодіагностика агресивності у молодшому підлітковому віці є актуальною проблемою, оскільки саме в цей період відбувається активний розвиток особистості та формування поведінкових патернів. Агресивність, як одна з форм деструктивної поведінки, може негативно впливати на соціальну адаптацію та психологічне благополуччя підлітків. Для ефективної профілактики та корекції агресивної поведінки у молодших підлітків необхідно мати надійні та валідні методи психодіагностики. Це дозволить своєчасно виявляти проблеми та розробляти індивідуальні стратегії роботи з підлітками, які демонструють агресивні тенденції.

**Мета дослідження:** вивчити особливості психодіагностики агресивності у молодшому підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу.** Агресія - це поведінка спрямована на заподіяння шкоди. Агресивність у психології визначається як стійка характеристика особистості, що виражається у готовності до агресивної поведінки (А.Бандура) [1]. У молодшому підлітковому віці агресивність може проявлятися у різних формах, таких як фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія та негативізм.

Для діагностики агресивності у молодших підлітків використовуються різноманітні методи, серед яких найбільш поширеними є опитувальники, проєктивні методики та спостереження. Опитувальники дозволяють отримати кількісні показники рівня агресивності та її окремих форм, тоді як проєктивні методики та спостереження надають якісну інформацію про особливості агресивної поведінки підлітка (Н.Романова, Т.Свиридюк) [4].

Одним з найбільш відомих опитувальників для діагностики агресивності є опитувальник Басса-Даркі, який дозволяє оцінити рівень фізичної агресії, вербальної агресії, непрямой агресії, негативізму, роздратування, підозрливості, образи та почуття провини. Цей опитувальник широко використовується у дослідженнях агресивності підлітків та має високі показники надійності та валідності.

При інтерпретації результатів психодіагностики агресивності у молодших підлітків важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості, а також соціальний контекст та ситуаційні фактори. Необхідно розглядати агресивність не як ізольовану характеристику, а як частину цілісної особистості підлітка та його життєвого досвіду (О. Галян, В. Галян) [2].

Психодіагностика агресивності у молодшому підлітковому віці повинна бути комплексною та включати поєднання різних методів та підходів. Це дозволить отримати більш повну та об'єктивну картину агресивних проявів та розробити ефективні стратегії профілактики та корекції агресивної поведінки (С. Максименко) [3].

Результати психодіагностики агресивності у молодших підлітків повинні використовуватися не лише для констатації проблеми, але й для планування індивідуальної роботи з підлітком та його сім'єю. Важливо залучати батьків та вчителів до процесу психодіагностики та корекції агресивної поведінки, оскільки вони можуть надати цінну інформацію та підтримку.

**Висновки.** Психодіагностика агресивності у молодшому підлітковому віці є важливим напрямком роботи психологів та педагогів. Вона дозволяє своєчасно виявляти проблеми та розробляти ефективні стратегії профілактики та корекції агресивної поведінки підлітків.

Для діагностики агресивності у молодших підлітків використовуються різноманітні методи, такі як опитувальники, проєктивні методики та спостереження. Кожен з цих методів має свої переваги та обмеження, тому важливо використовувати їх у комплексі для отримання більш повної та достовірної інформації.

#### Список використаних джерел

1. Бандура А. Теорія соціального научіння. Київ: Лібра, 2019. 320 с.
2. Галян О. І., Галян І. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2021. 464 с.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ: КММ, 2020. 584 с.
4. Романова Н. Ф., Свиридчук Т. В. Психодіагностика: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2021. 456 с.

УКД 159.922.8316.628

### ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ НА АКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

**Мацкевич Ольга, здобувач ОС «бакалавр»**  
спеціальності 053 «Психологія», II курс, РДГУ  
*Науковий керівник: Джеджеря О.В., ст. викладач*

**Постановка проблеми.** Юнацький вік є періодом значних змін в емоційній сфері та активності особистості. Емоції грають ключову роль у формуванні особистості, впливаючи на поведінку, взаємини з оточуючими та вибір життєвого шляху. Проте, не завжди емоційна сфера сприяє активності особистості.

Однією з ключових проблем є вплив негативних емоцій на активність особистості в юнацькому віці. Негативні емоції можуть пригнічувати мотивацію та здатність до самореалізації, сприяючи відчуттю безпорадності та втрати інтересу до життя. Невміння керувати власними емоціями та вирішувати конфліктні ситуації може обмежувати соціальну активність молоді, що призводить до відчуття відчуженості та неприйнятності серед однолітків.

Таким чином, розуміння впливу емоційної сфери на активність особистості в юнацькому віці є важливим аспектом для розвитку психолого-педагогічних підходів до підтримки молоді в їхньому особистісному зростанні та самореалізації.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування впливу емоційної сфери на активність особистості в юнацькому віці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Юнацький вік, який в психології зазвичай визначається від 17-18 років до 23-25 років, є періодом інтенсивного розумового, емоційного та соціального розвитку. Білоус О. В. зазначає, що цей період поділяється на дві стадії: ранню юність (від 17 до 18 років) і безпосередню юність (від 23 до 25 років) [1].

У юнацькому віці особистість зазнає значних емоційних перепадів, таких як страх, стрес, зміна настрою, іноді лють. Цей період характеризується формуванням готовності до професійного самовизначення та вступу в нове, самостійне життя.

Емоційна сфера в структурі психіки людини займає важливе місце, оскільки є одним із регуляторів поведінки людини та пізнання оточуючого світу. Здійснення регуляції відбувається через усвідомлення значущості тих чи інших зовнішніх чинників та об'єктів, що знаходить свій відбиток у суб'єктивних формах оціночного переживання. Таким чином, емоційні феномени (емоції, афекти, настрій, стресові стани та ін.) проникають в усі психічні процеси та функції, сприяють організації діяльності людини при задоволенні її потреб.

Багатогранність та високий рівень суб'єктивності прояву зумовлює значну кількість наукових підходів до вивчення змісту емоцій та їхньої ролі в житті людини. Свого часу це питання було предметом вивчення представників різних шкіл та напрямів психології (В. Вундт, Р. Вудвортс, У. Джемс, К. Ізард, У. Кеннон, К. Ланге, Д. Лінделі, Р. Плутчик, З. Фрейд та ін.). Разом зі спробами знайти першопричину емоційних станів розвивалися і уявлення про суть цього явища в різних існуючих теоріях.

Емоційна сфера – це система важливих емоцій, які є пріоритетними для життя особистості. Вона відображає ставлення особистості до дійсності через реакцію всього організму на стимули. Руденко В. С. і Пашко А. О. звертають увагу на те, що у порівнянні з когнітивними процесами, що становлять образи та відношення предметів матеріального світу, емоційна сфера відображає переживання особистості щодо важливих для неї об'єктів, явищ та подій [5].

Характер емоцій виявляється у способі, яким вони відображаються, у їхній формі, структурі та особливостях прояву. Виділення переживань, як способу прояву емоцій та їх протиставлення образам у когнітивній сфері підкреслює відмінність між когнітивними та емоційними процесами, а їх визначення як форм психічного відображення підкреслює їхню взаємодію та єдність. Емоційні процеси впливають на пізнавальну діяльність людини, регулюючи її спрямованість та кількість інформації.

У юнацькому віці емоційна сфера має свої особливості, що визначаються змінами в організмі та соціальному середовищі. У зв'язку з гормональними змінами та соціальним стресом, юнаки та дівчата можуть швидко переходити від одного емоційного стану до іншого. Молодь часто шукає способи вираження своїх емоцій через музику, мистецтво, літературу чи соціальні мережі. Соціальний тиск і взаємодія з однолітками можуть суттєво впливати на емоційний стан молоді та їхнє рішення.

С. Прищепа зазначає, що досить важливу роль в юнацькому віці відіграє активність особистості. Слово «активність» можна тлумачити, як стан або якість бути активним, діяльним, енергійним, ініціативним. Це означає, що особа проявляє активність у своїй поведінці, ініціативу та енергію у власних діях, виявляє бажання брати участь у подіях та процесах, що відбуваються довкола [4].

Активність особистості, згідно з визначенням С. Гончаренка, – це здатність людини до свідомої праці та соціальної активності, визначена її внутрішніми ресурсами та взаємодією з оточуючим середовищем, а також особистим самовдосконаленням через осмислене засвоєння як матеріальних, так і духовних культурних цінностей [2].

Активність особистості у цей період є складним та багатогранним явищем, яке відображається у різних сферах життя молоді. Вона визначається не лише фізичною рухливістю, але й інтелектуальною, соціальною та психологічною активністю:

– фізична активність: у юнацькому віці фізична активність грає важливу роль у забезпеченні здоров'я та фізичного розвитку. Молодь активно займається спортом, фізичними вправами, бере участь у змаганнях та іграх, що сприяє не лише підтримці фізичного здоров'я, а й формуванню дисципліни, самоконтролю та командного духу;

– інтелектуальна активність: у цьому віці активна участь у навчальних процесах, поглиблене вивчення певних предметів чи галузей знань, виконання творчих завдань, самостійне вивчення нових тем стають важливими елементами інтелектуальної активності;

– соціальна активність: особи юнацького віку починають активно досліджувати світ, вступають у взаємодію з однолітками та дорослими, розвивають навички спілкування, формують власну соціальну ідентичність. Участь у громадських заходах, волонтерська діяльність, участь у громадських організаціях – усе це є важливими аспектами соціальної активності;

– психологічна активність: у юнацькому віці відбувається активний пошук власного «Я», формування цілей, цінностей та поглядів на світ. Молодь може досліджувати власні емоції, розвивати навички саморефлексії та самоаналізу, стверджує С. Прищепа [3].

Загалом, активність особистості в юнацькому віці є ключовим чинником у формуванні та розвитку індивідуальності, визначенні життєвих пріоритетів та досягненні успіху в різних сферах життя.

Емоційна сфера здійснює значний вплив на активність особистості, особливо в юнацькому віці. Негативні емоції, такі як стрес, тривога, апатія чи пригніченість, можуть знижувати мотивацію та енергію для діяльності. Наприклад, особистість, яка відчуває тривогу через низьку самооцінку, може уникати нових викликів та можливостей для самореалізації. З іншого боку, позитивні емоції, такі як радість, захоплення чи самодостатність, можуть стимулювати активність та творчість. Юнак, який відчуває позитивні емоції від певної діяльності, буде більш схильним до активної участі у ній та до досягнення результатів.

Крім того, емоційна стабільність також впливає на активність особистості. Особа з високим рівнем емоційної стабільності може краще керувати своїми емоціями та стресом, що сприяє більш ефективній діяльності та досягненню поставлених цілей.

**Висновки.** Отже, емоційна сфера відіграє важливу роль у формуванні та регулюванні активності особистості в юнацькому віці. Індивіди повинні розвивати навички управління своїми емоціями, щоб забезпечити максимальну продуктивність та самореалізацію.

Позитивний вплив на емоційну сферу, такий як навчання навичкам емоційного інтелекту, психологічна підтримка та створення сприятливого середовища, відбивається на формуванні позитивного емоційного фону, що, своєю чергою, сприяє кращій активності, мотивації та успіху в різних сферах життя. Розуміння важливості емоційної сфери у юнацькому віці може допомогти підтримувати здоровий розвиток та самодосконалення у цьому віковому періоді.

#### Список використаних джерел

1. Білоус О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 374 с.
3. Прищепа С. М. Особистісна активність як основа життєдіяльності школяра. URL: <https://salo.li/F6e10b0> (дата звернення: 21.03.2024).
4. Прищепа С. М. Соціальна активність як складова успішного формування особистості. *Просоціальна особистість у гендерному вимірі: теоретико-методологічні та прикладні аспекти* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 31 трав. 2023 р. Умань : ЦП «Компринт», 2023. С. 179–181.
5. Руденко В. С., Пашко А. О. Емоційна сфера особистості. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., 30 листопада 2022 р.). Дніпро : ВВПЗ «ДГУ», 2022. С. 110–112.

УДК [159.9:316.77]:355.422(477)

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ВПЛИВУ НА НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Мельничук Оксана, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Піонтковська Д.В., канд. психол. наук, доцент

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається бурхливий розвиток інформаційно-цифрових технологій, що мають суттєвий вплив як на життя людства загалом, так і на життєдіяльність кожної конкретно людини. Особливої актуальності та важливості такий вплив набуває в кризових суспільних ситуаціях пролонгованої дії, до яких відноситься стан війни.

Сучасний воєнний стан в Україні характеризується не лише бойовою складовою, але й інформаційною, яка відіграє дуже важливу роль у підтримці нормального психологічного

стану та забезпеченні психічного здоров'я громадян, підтримує бойовий дух військовослужбовців і цивільних, впливає на ефективність воєнних дій.

На сьогоднішній день існує масштабний інформаційний потік з різних джерел, який не завжди можливо контролювати, адекватно аналізувати та свідомо обробляти. Велика кількість стресорів, розвиток інформаційних технологій, завдяки якому можливо майже миттєво поширювати будь-яку інформацію на численну аудиторію, або ж навпаки – труднощі в доступі до незалежних і об'єктивних засобів інформації (особливо на тимчасово окупованих територіях), зменшують стійкість людей до інформаційно-психологічного впливу. Саме тому актуальним завданням є вивчення психологічних аспектів інформаційного впливу на населення під час війни.

**Мета дослідження:** теоретично дослідити психологічні аспекти інформаційного впливу на населення під час війни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Інформаційний вплив на свідомість людей був предметом вивчення багатьох вчених: засоби масової інформації (ЗМІ) як інструмент інформаційного впливу досліджувався В.Хорошко, Ю.Хохлачовою; роль інформаційно-психологічних впливів у процесі інформаційної війни аналізувалася Б.Кобільник, А.Гізун; технології та закономірності інформаційної війни вивчалися Р.Рудник, П.Шпигою; як засіб маніпуляції свідомістю людей інформаційно-психологічний вплив визначали О.Копан, В.Мельник; інформаційно-психологічний вплив як складова інформаційної безпеки розглядався Л.Чистоклетовим та В.Шишко.

Традиційно інформаційний вплив визначається як соціально-психологічний вплив, оскільки він здійснюється за допомогою мовних засобів із використанням психологічної експресії в словах, наголосах, паузах, образах невербальних сигналах тощо. На думку М.Діденко та О.Зелінської інформаційні впливи «будуються на основі психології і соціальної інженерії» та «можуть проявлятися не одразу, а через деякий час» [1].

Інформаційним впливом вважається застосування інформаційних засобів та технологій організованого та цілеспрямованого характеру, який націлений на внесення деструктивних змін у свідомість населення загалом, окремих соціальних груп, на кожен особистість з метою корекції їх поведінки, впливу на фізичний стан, а також змін в інформаційно-технічну інфраструктуру. Інформаційний вплив складається з інформаційно-технологічного та інформаційно-психологічного впливу.

Як зазначає А.Марчук, «впровадження інформаційних технологій створює не тільки нові можливості, але й нові проблеми і загрози. В умовах нової інформаційної реальності відбувається уточнення прогнозованих раніше негативних ефектів, виявляються нові проблеми. Значимою стала проблема маніпуляції свідомістю у кіберпросторі, пов'язана з викривленням і фільтрацією інформації у пошукових системах і соціальних мережах і проблема забруднення інформаційного середовища» [4].

В умовах «гібридної» війни, що триває в Україні з 2014 року, інформаційна війна за допомогою ЗМІ має неухильний наступальний характер впливу, завдяки поширеності якого, згідно з висновками досліджень Б.Кобільник та А.Гізун, здійснюється селективний відбір аудиторії, яка найбільш вразлива до здійснюваних дій зі сторони агресора [3].

Інформаційний вплив під час війни, як зауважують О.Бойко, В.Петрик, М.Присяжнюк та ін. – це безперервна черга інформаційно-психологічних операцій, які кожен раз виводять систему в точку біфуркації (зміни якісної поведінки динамічної системи при малих змінах її параметрів). Таким чином інформаційно-психологічна війна націлюється на те, щоб порушувати усталений порядок та створювати хаос, прискорювати біфуркаційний процес у заданому напрямку, використовувати в ЗМІ асиметричну інформацію (дезінформацію) як засіб впливу на населення [5].

Вчені, зокрема Л.Бондаренко, А.Велічко, І.Жданова, наголошують на тому, що саме маніпулятивні засоби, які використовуються в інформаційній війні, є найбільш дієвими [2]. Маніпулятивними прийомами, які найбільш часто використовуються, є викривлення інформації, подання цитат як фактів, гіперболізація та ін., що в умовах війни чинять вкрай негативний вплив на психіку людей, їх емоційний стан, значно знижують рівень

стресостійкості, стають джерелом пліток, сприяють виникненню та розповсюдженню апатичних настроїв, деморалізують суспільство.

**Висновки.** В умовах війни інформаційний вплив на населення має суттєвий психологічний характер, оскільки новини воєнні новини впливають на психічні стани людей, їх соматичне та емоційне самопочуття, на перебіг когнітивних процесів, побудову та корекцію системи життєвих цінностей, орієнтацій в житті, на рівень перспективного бачення майбутнього. Рівень соціально-психологічної адаптації до інформаційного впливу можливо стабілізувати за рахунок обмеження часу перегляду новин воєнного, негативного характеру, розвитку вмінь визначення фейкової інформації, інформації маніпулятивного характеру, формування навичок толерантності до ситуацій невизначеності, в якій перебуває все населення України.

### Список використаних джерел

1. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. Том 1. № 14. С. 211–214.
2. Жданова І.В., Бондаренко Л.О., Велічко А.В. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2022. Випуск 41. С. 222-226.
3. Кобільник Б., Гізур А. Роль інформаційно-психологічних впливів у інформаційній війні. *Актуальні задачі та досягнення у галузі кібербезпеки: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. (Кропивницький, 23-25 листопада 2016 року). Кропивницький, 2016. С. 28–29.
4. Марчук А. Психологічні аспекти негативного впливу сучасного інформаційного середовища на людей. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року) / упор. Н. Бамбурак*. Львів: ЛьвДУВС, 2018. С. 274–278.
5. Петрик В. Сугестивні технології маніпулятивного впливу : навч. посіб. / М. Присяжнюк, Л. Компанцева, Є. Скулиш, О. Бойко, В. Остоухов; за заг. ред. Є. Скулиша. 2-ге вид., К.: ЗАТ «ВІПОЛ», 2011, 248 с.

УДК 159.922.73;159.942

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Миронець Ірина, здобувач ОС «бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія», II курс, РДГУ  
Науковий керівник: Джеджер О.В., ст. викладач

**Постановка проблеми.** Проблема емоційної сфери особистості є однією з найскладніших у психології. У сучасному світі постають високі вимоги до формування особистості, яка здатна витримати емоційні навантаження та пристосуватися до швидкого та неоднорідного розвитку суспільства. Особливо актуальною є проблема формування емоційної сфери особистості в підлітковому віці, яка є об'єктом дослідження в різних галузях психології та освіти. Емоційний розвиток молодого людини визначає його успішність у реалізації набутого досвіду на ранніх етапах життя.

Теоретична значимість проблеми вивчення емоційного розвитку визначається необхідністю виявлення спільних закономірностей онтогенезу людської психіки і створення цілісної концепції психічного розвитку. Зростаюча соціальна складність, швидкі зміни у технологіях та культурному середовищі створюють унікальні виклики для емоційного розвитку підлітків.

У підлітковому віці особливо важливо формування особистісної ідентичності та стабільної самооцінки. Підлітки шукають своє місце в суспільстві, це включає в себе емоційні

Випуск 9, 2024. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

взаємини з різними соціальними групами, такими як родина, друзі, однолітки, крім того вони вперше стикаються з питаннями про власну особистість, зокрема низька самооцінка через порівняння з іншими може впливати на емоційну стабільність. Вміння виражати та розуміти свої власні емоції, а також вміння емпатії грають ключову роль у встановленні міцних соціальних зв'язків.

Підлітковий період часто супроводжується емоційними вибухами та коливаннями настрою. Зростання використання соціальних мереж впливає на емоційний стан підлітків. Розвиток емоційної стійкості стає ключовим аспектом для успішного подолання стресів і труднощів, а також сприяє формуванню здорової психіки.

**Мета дослідження** – дослідити психологічні особливості емоційної сфери у підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емоції як невід'ємний компонент психічної діяльності змінюються у процесі життя людини. Н.М. Фалько у своєму дослідженні вказувала, що вплив емоцій на протікання багатьох психічних процесів посилює необхідність пізнання механізмів їхнього виникнення, розвитку і можливого коригування в навчально-виховному процесі. Саме у підлітковому віці закладаються основи емоційної стійкості у зрілі роки (П.К. Анохін, А.Г. Грецов, І.Б. Дерманова, Є.П. Ільїн, В.Г. Казанська, П. Лафренсьє, Ф. Райс, А.О. Реан, С.Л. Рубінштейн, П.М. Якобсон та ін.). [3]

Відомі спеціалісти-психологи Л. Виготський, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн досліджували емоційний розвиток як важливу складову загального психічного розвитку особистості. П. Анохін, О. Запорожець, К. Ізард, О. Нікольська приділяли значну увагу дослідженню емоцій в якості регуляторів поведінки, віддаючи емоційній сфері переважну роль у мотиваційній складовій особистості. Варто відзначити, що значно більше уваги приділено негативним емоціям та відхиленням, ніж позитивно забарвленим емоційним проявам.

Психологічні дослідження підтверджують, що емоційна сфера є стійкою характеристикою особистості та однією з ключових складових темпераменту, відіграючи важливу роль у формуванні структури особистості та окремих її якостей. Емоції та рівень емоційності активно впливають на регуляцію нашої діяльності і є важливими факторами успішності у різних сферах життя, зокрема, у взаємодії та спілкуванні.

Емоційні реагування особистості підлітка розглядаємо, як один із можливих способів виявлення негативної уяви про себе, зокрема у сфері емоційних відчуттів. Відомо, що емоційна сфера підлітка є складним, різнобічним та змінним психічним явищем, показниками якого можуть бути особливості самооцінки, внутрішні проблеми, рівень відчуття контролю над собою, самоповаги та особистісної тривожності.

Підлітковий період є одним з найскладніших та найбільш важливих етапів у процесі становлення особистості дитини, яка робить вирішальний крок зі світу дитинства в світ дорослості. Всі сфери життєдіяльності підлітка змінюються: соціальна ситуація розвитку, змінюється і розвивається особистість дитини, ієрархія її цінностей, мотивів, змінюється самоусвідомлення себе. Підлітковий вік часто характеризується емоційними коливаннями через гормональні зміни та фізіологічний розвиток. У цей період можна спостерігати різкі зміни настрою, від радості до суму, і навпаки, що пов'язано з загальним порушенням і ослабленням здатності контролювати свої емоції.

Яновська Т. А. зазначає, що важливою характеристикою міжособистісних відносин і становлення особистості зростаючої людини є її емоційність, яка може бути визначена як енергетичне забезпечення актуальних, життєво важливих потреб і моментів буття. [4]

У наукових джерелах існують різні точки зору щодо поняття підліткового періоду, проте якщо розглядати їх в цілому, то з одного боку акцент робиться на ідеї перелому, коли відбуваються раптові зміни, насамперед, в діяльності, розвитку особистості, котрі породжують значні зміни у світогляді, мисленні і уявленні, які є необхідними, а з іншого – розуміння підліткової кризи як психологічного відхилення, яке має по собі страждання, пригніченість, страх, тривожність.

Психологічні аспекти розвитку підлітка стають очевидними у різноманітних проявах, особливо у труднощах у взаємодії з дорослими, таких як упертість, байдужість та негативний настрій. У підлітковому віці в усіх сферах спілкування, набагато вищий порівняно з іншими рівень тривожності. Особливо різко зростає тривожність, коли підлітки спілкуються з батьками або дорослими, від яких вони залежать. Часті непорозуміння з боку дорослих щодо особливостей підліткового віку часто ведуть до конфліктів, де кожна сторона намагається захистити свої погляди. Тому в підлітковому віці можна спостерігати значну конфліктність та наявність суперечок у різних аспектах соціальної взаємодії дитини.

Підлітки часто виявляють високу емоційну збудливість, що проявляється у їхній здатності швидко і бурхливо реагувати на різні ситуації. Це також виявляється у їхній готовності братися за цікаві справи та відстоювати свої погляди, навіть якщо це вимагає активного протистояння. Крім того, підлітки можуть реагувати дуже чутливо на будь-які випадки несправедливості, які стосуються як їх, так і їхніх друзів.

Інтенсивний розвиток самосвідомості і критичного мислення призводить до того, що дитина в підлітковому віці виявляє протиріччя не лише в оточуючому світі, але і всередині власного уявлення про себе, що являється основою для зміни емоційно-ціннісного відношення до себе, яке проявляється у незадоволеності собою.

Провідна діяльність в підлітковому віці – це інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Белякова С.М. в своїй праці зазначає, що підліткам притаманне почуття аффіліації, тобто прагнення приналежності до групи собі подібних. Самооцінка свого місця в соціумі грає одну з головних ролей у формуванні особистості, визначаючи соціальну адаптацію й дезадаптацію особистості. Якщо самооцінка підлітка не знаходить підтримки в соціумі й потреба в самоповазі залишається нереалізованою, то розвивається різке відчуття непотрібності. Одним з поширених шляхів вирішення цієї проблеми є перехід підлітка в групу, в якій він буде почувати себе комфортно, а інколи його можливості можуть бути переоцінені групою, що теж важливо для нього [2].

Коли підлітки стикаються з невдачею в інтеграції в колектив, вони можуть відчувати психологічний дискомфорт, який проявляється у відчутті соціальної невідповідності, відсутності самооцінки, а також емоційному напруженні, що виникає через відчуття відчуження та відторгнення. Це може викликати відчуття страху перед взаємодією з оточуючими, розлад у власному внутрішньому світі та позначитися на загальному самопочутті, спричиняючи депресивний настрій та тривожність. Саме тому вікові особливості цього періоду включають чутливість, боязнь насмішок та падіння самооцінки.

У підлітковий період, який характеризується емоційною нестабільністю та імпульсивністю поведінки, виникає низка суперечностей, які впливають на діяльність особистості підлітка. Як вказувала Н. Артюхіна, підліток ще не є зрілою особистістю, для нього притаманні протилежні прагнення та протиріччя, які зумовлені фізіологічним розвитком, незрілістю, недостатнім життєвим досвідом. Фізіологічний розвиток підлітка відіграє важливе значення в розвитку емоційно-почуттєвої сфери, як передумова розвитку надбіологічних властивостей має важливе значення для становлення підлітка. У цей період спостерігаються різкі зміни в емоційній сфері підлітка, раптові переходи від неврівноваженості до спокою, від піднесення до байдужості, від сором'язливості до агресивності. Підліток прагне бути дорослим та самостійним, але водночас чекає підтримки з боку дорослих. Виникає розбіжність між високим рівнем прагнень підлітка та його низьким соціальним статусом, який притаманний цьому віковому періодові; між авторитарним стилем поведінки дорослих та потенційними можливостями підлітків, зумовленими їхнім психофізіологічним дорослішанням; між орієнтацією на самостійність та залежністю від думки й поведінки однолітків. [1]

Одним із основних механізмів пізнання підлітком самого себе, свого внутрішнього світу є особистісна рефлексія. Для того, щоб підліток зміг зрозуміти себе, свій внутрішній стан, почуття, переживання йому необхідно розвивати рефлексію. Розбіжності між прагненнями, пов'язаними з усвідомленням своїх можливостей і становищем підлітка, залежного від волі дорослого, призводять до поглиблення кризи самооцінювання та зміни



ціннісних орієнтацій підлітка. З дорослішанням у дитини змінюється характер, потреби та особливості бачення себе, сприйняття навколишніх, змінюються мотиви і ступінь їх адекватності суспільним потребам, що чітко простежується в різних виявах агресивності підлітків й негативізму.

Сучасне життя досить багате на стресові стани. Нестабільність політичної ситуації в країні, сумні новини зі ЗМІ, можливо, певна близькість до психологічно травматичних подій (сім'ї переселенців, родичі на війні тощо) посилює загальну емоційну неврівноваженість підлітків, яка і без цих обтяжливих факторів є складною проблемою.

**Висновки.** В підлітковому віці емоційна сфера стає більш складною і різноманітною, відображаючи вплив змін у фізіологічному, соціальному та психологічному розвитку. Підлітковий вік супроводжується численними кризовими ситуаціями, які викликають різноманітні емоційні реакції, такі як сумніви, стрес, а також посилене прагнення до самостійності. Крім того, даний вік сприяє розвитку внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту, а також вимагає розвитку міжособистісного емоційного інтелекту для успішної адаптації до нових соціальних реалій. Отже, вивчення психологічних особливостей емоційної сфери у підлітковому віці має важливе значення для розуміння та підтримки молоді в їхньому емоційному розвитку та адаптації до сучасного суспільства.

#### Список використаних джерел

1. Артюхіна Н. Вплив значущих осіб на розвиток й формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків. *Вісник Львівського університету*. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 3. С. 10-18.
2. Белякова С. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5(2). С. 454-458.
3. Фалько Н. М. Гармонізація емоційної сфери підлітків методами казкотерапії. *Молодий вчений*. 2014. № 12(2). С. 267-270.
4. Яновська Т. А. Взаємоз'язок прояву психологічного конфлікту з емоційною сферою підлітків. *Молодий вчений*. 2015. № 2(4). С. 235-238.

УКД 159.9.331.54

### ПІДХОДИ ДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ

Натина Ганна, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Піонтковська Д.В., канд. психол.наук, доцент

**Постановка проблеми.** В більшості сфер суспільних відносин на сучасному етапі житті відбуваються активні процеси глобалізації та тотальної діджиталізації, що не лише відкриває нові можливості для реалізації особистісного потенціалу, але й виокремлює перед науковцями нові проблеми й виклики, загострює наявні суперечності.

Однією з таких проблем є явище професійного вигорання, що останнім часом має швидке розповсюдження, передусім – в розвинених країнах світу. Це пов'язано з підвищенням якості життя, що в свою чергу породжує зростання очікувань від професійної діяльності. Невиправданість таких очікувань, а також підвищення рівня емоційного навантаження, інтенсифікація інформаційних процесів, поширення дистанційної форми праці, що часто знищує часові та просторові межі між роботою та домашнім середовищем, призводить до швидкого поширення в світі професійного вигорання.

Актуальність дослідження полягає в необхідності проаналізувати підходи вітчизняних та зарубіжних науковців до вивчення проблеми професійного вигорання й його запобігання.

**Мета** дослідження полягає в огляді підходів до вивчення проблеми професійного вигорання та аналізі шляхів протидії такому стану в Україні та в світі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблема професійного вигорання була предметом дослідження багатьох науковців з точки зору різних підходів (соціологія, трудове право, економіка, психологія): М.Ануфрієва, В.Богуш, О.Каплі, Крушельницької, Д.Мельничук, В.Орел, В.Павленко, Д.Трунова, Г.Щокіна та ін. Феномен професійного вигорання безумовно цікавив зарубіжних вчених, таких як: Х.-П.Блоссфельд, У.Бос, Б.Ганновер, Х.-Д.Деніел, С.Джексон, М.Лейтер, К.Маслач, Дж.Росбач, Р.Тіппельт, С.Токер, А.Широм, Х.Фройденбергер, та ін.

Професійне вигорання найчастіше пов'язують з високою інтенсивністю праці, зростанням емоційної складової трудової діяльності, підвищення вимог до рівня професійної підготовки, що вимагає від людини надмірних зусиль та значного зосередження уваги, що дуже швидко призводить до перевтоми й виснаження. В більш тривалій перспективі відбувається загострення хронічних хвороб та розвиток нових захворювань. З другої половини ХХ століття увагу науковців та управлінців почали привертати випадки смертей на робочому, які не були пов'язані з виробничим травматизмом у великій кількості. Також серед працівників успішних компаній в розвинених країнах світу постійно зростала кількість самогубств. В Японії навіть існує окремий термін, який означає «допрацюватися до смерті» - «кароші». Причинами кароші найбільш часто є серцеві напади та інсульти, викликані неповноцінним харчуванням, відсутністю нормального відпочинку, хронічним тривалим стресом. Наприклад, згідно даних ВООЗ, у 2016 році близько 750 тисяч смертей у світі були тим чи іншим чином пов'язані з високою інтенсивністю праці та з надмірною тривалістю робочого дня.

Одним з перших науковців, що звернули увагу на небезпеку професійного вигорання як системну проблему сучасного суспільства, був Х.Фройденбергер. Як цитують науковця М.Ануфрієв та О.Капля: «...Словник визначає дієслово «вигоріти» як то «вийти з ладу, зношуватися або виснажуватися від наслідків застосування надмірної енергії, сили або ресурсів». І це саме те, що відбувається, коли член колективу вигорає за з будь-яких причин, і стає не здатним до виконання своїх обов'язків та досягнення спільних цілей» [1]. Термін «вигорання» слід насамперед застосовувати в характеристиці здорових людей, які вже знаходяться в процесі зниження працездатності.

Дослідження сучасних ізраїльських вчених (І.Шапіра, С.Берлінер, С.Меламед) виявили високу кореляцію між вигоранням та депресією. На ранніх стадіях професійне вигорання може супроводжуватися значною тривожністю, а в подальшому виникає високий рівень збудження. При цьому, якщо поведінкові реакції не спричиняють очікуваний ефект і процес вигорання продовжується, то людина може стати повністю емоційно відстороненою [4]. Таким чином професійне вигорання – це динамічний процес, а не статичне явище і на нього можна вплинути як в сторону прискорення, так і в сторону гальмування, що уможливорює превентивний або терапевтичний вплив.

В загальному професійне вигорання тлумачиться як специфічний хронічний стрес, пов'язаний з роботою, фізичне та емоційне виснаження, що з часом призводить до незадоволеності роботою та навіть до втрати особистого щастя в цілому.

У визначенні К.Маслач та С.Джексон синдром професійного вигорання є специфічним тривимірним конструктом, який містить у собі емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень, що в сукупності викликає стан негативної оцінки себе в професійній сфері, до приниження своєї гідності та делегуванні відповідальності на оточуючих [3].

Проблема профілактики професійного вигорання в останній час привертає увагу все більшої кількості фахівців в розвинених країнах світу. Так, в Бельгії, з середини 10-х років ХХІ століття Федеральна служба зайнятості, праці та соціального забезпечення зобов'язала компанії впроваджувати заходи, що покликані запобігати професійному вигоранню працівників та здійснювати регулярний аналіз ризиків такого ставну. В Австрії установами

соціального страхування впроваджуються численні програми профілактики професійного вигорання. В Німеччині запроваджуються програми запобігання професійному вигоранню як на місцевому, так і на федеральному рівнях, що включають фінансування досліджень професійного вигорання в окремих галузях (в тому числі й в системі освіти), проведення тренінгів, читання курсів лекцій з протидії вигоранню. У Франції з 2015 року за підтримки Міністерства праці було опубліковано посібник з протидії професійному вигоранню для роботодавців, кадрових служб, представників управлінської ланки.

В Україні на державному рівні проблема професійного вигорання лише починає розроблятися, оскільки в більшості вітчизняних нормативних актів, які врегульовують трудові відносини, в тому числі в Кодексі законів про працю дефініція «професійне вигорання» відсутня. Проте в Законі України Про соціальні послуги зустрічається дане поняття у тлумаченні супервізії як професійної «...підтримка працівників, які надають соціальні послуги, спрямована на подолання професійних труднощів, аналіз та усунення недоліків, вдосконалення організації роботи, стимулювання мотивації до роботи, дотримання етичних норм та стандартів надання соціальних послуг, запобігання виникненню професійного вигорання, забезпечення емоційної підтримки» [2].

Слід зазначити, що на державному рівні здійснюються певні кроки в напрямку профілактики професійного вигорання, однак їх результативність поки що недосліджена. Так, згідно Плану заходів з реалізації Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року, обласні, місцеві органи самоврядування були зобов'язані проводити тренінги для працівників соціальної сфери щодо поваги до гідності отримувача послуг, недопущення порушення етичних норм в процесі виконання професійних обов'язків, дотримання вимог конфіденційності, а також профілактики «професійного вигорання». Також одним із завдань Типової програми навчання фізичних осіб, які надають соціальні послуги з догляду без здійснення підприємницької діяльності, було зазначене запобігання емоційному (професійному) вигоранню і його профілактика.

Провідний зарубіжний досвід показує, що в подоланні проблеми професійного вигорання значно більш дієвою є ініціатива роботодавців, які безпосередньо зацікавлені в збереженні ефективності та працездатності своїх фахівців, у підтримці їх лояльності. Передусім повинно бути створене комфортне робоче середовище, організована доступність відпочинку, інтенсифікована креативність діяльності працівників. Також необхідна дієва система пільг, слід просувати тенденцію до скорочення робочого часу, впроваджувати творчі відпустки, забезпечити гідну оплату праці.

**Висновки.** Професійне вигорання є скиданим процесом, обумовленим сукупністю внутрішніх (психологічних) та зовнішніх (фізичних та соціально-економічних) чинників, який включає в себе такі елементи, як емоційне виснаження, редукція особистих досягнень, зниження мотивації до роботи та до життя загалом і призводить до загострення хронічних захворювань, виникнення нових хвороб, а в найгіршому випадку – до фізіологічної смерті або самогубства. В сучасному світі на профілактику професійного вигорання спрямовані низка правових, організаційних та інших заходів, покликаних стимулювати роботодавців протидіяти окресленій проблемі. Окремої уваги в подальших наукових пошуках потребує проблема розробки шляхів запобігання професійному вигоранню працівників педагогічної сфери.

### Список використаних джерел

1. Ануфрієв М.І., Капля О.М. Професійне вигорання як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. *Юридичний науковий журнал*. 2021. №12. С.450-453.
2. Про соціальні послуги: Закон України від 17 січня 2019 р. № 2671-VIII. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2019. № 18. ст.73.

3. Maslach, C., Jackson, S. E. and Leiter, M. Maslach burnout inventory manual in Zalaquett, C. P. and Wood, R. J. (eds.), *Evaluating stress: a book of resources*. Scarecrow Press, Lanham, Maryland, 1997. pp. 191–218
4. Shapira, I., Berliner, S. and Melamed, S. The association between burnout, depression, anxiety and inflammation biomarkers: C-reactive protein and fibrinogen in men and women. *Journal of Occupational Health Psychologist*. 2005. Vol. 10, No. 4, pp. 344–362.

УДК 159.9.019.4: 37-057.87

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Пантелюк Марія, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Піонтковська Д.В., канд. психол. наук, доцент

**Постановка проблеми.** Мотивація здобувача вищої освіти є важливим елементом, необхідним для якісної освіти. Адже завдяки їй студенти концентрують свою увагу, відразу починають працювати над завданнями, ставлять запитання та відповідають на них, виглядають щасливими та нетерплячими до отримання нової для них інформації [5].

Загальним недоліком існуючих точок зору й теорій проблеми мотивації є відсутність системного підходу до розгляду процесу мотивації, в наслідок чого будь-який фактор, який впливає на виникнення збудження і прийняття рішення називається мотивом. Надто мало уваги приділяють аналізу причин такого значного розходження авторів в розумінні суті мотивації та мотивів; як правило має місце чи то просте викладання бачення авторами проблеми, чи то поверхнева критика всіх відмінних від власної точки зору, без пошуку та розвитку того раціонального, що є в підходах попередніх авторів.

Проте, не дивлячись на це, всі дослідники сходяться в одному: за мотив приймають якийсь один конкретний психологічний феномен (але різний у різних авторів). В основному психологи групуються навколо наступних точок зору на мотив: як на збудження, на потребу, на ціль, на намір, на властивості особистості, на стани.

Мотивація розглядалась в різних аспектах, включаючи і такі як психосоціальний аспект (Jung), аспект очікування (Vroom), обумовленість потребами (Maslow; McClelland), з середини поступаюча [intrinsic] мотивація (Deci; Katz and Kahn), соціальна ідентичність (Ashford and Mael), ціннісна обумовленість (Etzioni; Kelman), ціле покладання (Loske and Latham), обумовленість самоконцепцією (Briffand Aldag; Gccas; Shyder and Williams; Sullivan) у якійсь мірі, аспект розвитку (Kegan; Kohlberg; Loevinger, Piaget).

Онтогенетичні аспекти становлення, формування та розвитку навчальної мотивації знайшли своє відображення в дисертаційних дослідженнях М. Алексєєвої, В. Климчука, О. Музики.

З огляду на актуальність зазначеної проблеми особливої уваги набуває мотивація навчальної діяльності студентів.

Тому **метою дослідження** є **аналіз** психологічних особливостей навчальної мотивації здобувачів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблемі мотиваційної сфери присвячено низку праць багатьох учених, як-от: О. Богінч, Л. Бондар, С. Гончаренка, Н. Ісхакової, О. Коваленко, Т. Левченко, Б. Ломова, А. Маркової, В. Шапар.

Вперше термін «мотивація» запропонував А. Шопенгауер в статті «Чотири принципи достатньої причини» (1900-1910). Пізніше цей термін ввійшов в психологічну лексику для пояснення причин поведінки людини чи тварини.

Всі визначення мотивації можна поділити на два напрямки. Прихильники першого напрямку розглядають мотивацію із структурних позицій, як сукупність факторів чи мотивів.

Прихильники другого напрямку розглядають мотивацію не як статичне, а як динамічне утворення, як процес, як механізм.

Термін «мотивація» є ширшим поняттям, ніж термін «мотив». Дефініція «мотивація» використовується в сучасній психології у двоякому значенні: як таке, що позначає систему факторів, що детермінують поведінку (сюди входять, зокрема, потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення й багато чого іншого) і як характеристика процесу, що стимулює й підтримує поведінкову активність на певному рівні [4].

Так, С. Гончаренко трактує мотивацію як систему мотивів або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки [2, с. 217]. Т. Левченко стверджує, що мотивація є спонукання до дії певним мотивом, процес вибору між різними можливими діями, це процес, що регулює, спрямовує дії на досягнення для даного мотиву цільових станів і підтримує цю спрямованість [4, с. 82]. На думку В. Шапар, мотивація – спонукання, які викликають активність організму і визначають її спрямованість. Усвідомлювані або неусвідомлювані психічні фактори, що спонукають індивіда до здійснення певних дій і визначають їхню спрямованість та цілі [6, с. 265].

О.Юрчук під мотивацією майбутнього педагога вважає сукупність мотивів (навчально-пізнавальних, професійних, соціальних, творчих), що зумовлюють формування у студентів позитивне ставлення до певного виду діяльності [7, с.214].

У зарубіжній психології налічується близько 50 теорій мотивації. У зв'язку з таким положенням В. Вілюнас висловлює сумнів у доцільності обговорення питання, що таке «мотив». Замість цього він пропонує зосередити увагу на більш виразному позначенні й описі окремих феноменів, прийнятих як збудників активності.

У низці робіт «мотив» розглядається лише як інтелектуальний продукт мозкової діяльності. Так, Ж. Годфруа пише, що це міркування, за яким суб'єкт повинен діяти. Ще різкіше висловлюється Х. Хекхаузен стверджуючи, що це лише «конструкт мислення», тобто теоретична побудова, а не реально існуючий психологічний феномен. Він пише, що в дійсності ніяких «мотивів» не існує, вони не спостерігаються безпосередньо й тому можуть бути представлені як факти дійсності. Вони лише умовне, полегшуюче розуміння, допоміжні конструкти нашого мислення, що вставляють у схему пояснення дії між спостережуваними вихідними обставинами й наступними актами поведінки.

У своїх дослідженнях О.Юрчук [7, с.215] звертає увагу, на те що вся свідома діяльність визначається мотивами, які детермінують її активність. Відтак, психологічне трактування «мотивів» охоплює такі складники:

- спонукання до дії, усвідомлення причин, що зумовлюють вибір вчинків особистості;
- спонукання до діяльності, пов'язані із задоволенням певних потреб;
- опрідечена потреба, тобто прагнення, бажання володіти чимось конкретним (дипломом вищої освіти, професією, іноземною мовою тощо).

Отже, мотивація є сукупністю зовнішніх та внутрішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності та надають їй спрямованість, яка орієнтована на досягнення певної мети. Розвиток позитивної навчальної мотивації у студентів є умовою особистісного розвитку та ефективної професійної підготовки. Фактор мотивації для успішного навчання є основним, тому для успішної побудови навчального процесу є важливим високий рівень їх мотивації до навчання.

Навчальна мотивація - різновид мотивації, включеної в діяльність навчання. Як і будь-який інший вид, вона визначається, по-перше, самою освітньою системою, освітньою установою, де здійснюється навчальна діяльність; по-друге, організацією освітнього процесу; по-третє, суб'єктивними особливостями людей які навчаються (вік, стать, інтелектуальний розвиток, здібності, рівень домагань, самооцінка, взаємодія з іншими учнями й т.д.); по-четверте, суб'єктивними особливостями педагога й насамперед системою його відносин до учня, до справи й, у-п'ятих, специфікою навчального предмета.

За результатами досліджень багатьох вчених провідними навчальними мотивами студентів є «професійні» й «особистого престижу», менш значимі «прагматичні» (одержати диплом про вищу освіту) і «пізнавальні». Що правда, на різних курсах роль домінуючих

мотивів змінюється. На першому курсі провідний мотив – «професійний», на іншому – «особистого престижу», на третьому й четвертому курсах – обидва ці мотиви, на четвертому – додаються ще й «прагматичні». На успішність навчання більшою мірою впливають «професійний» і «пізнавальний» мотиви. «Прагматичні» мотиви характерні в основному характерні для слабких студентів.

Також необхідно зауважити, що серед різних мотивів навчання виділяють внутрішні та зовнішні мотиви. Внутрішні мотиви пов'язані з пізнавальною потребою суб'єкта, задоволенням, яке він отримує від процесу пізнання, пізнавальна діяльність має приносити емоційне задоволення («мені подобається пізнавати нове»), відбувається задоволення пізнавальної потреби. Домінування внутрішньої мотивації характеризується появою власної активності студентів у процесі навчальної діяльності [1].

**Висновки.** Отже, сьогодні важливим для навчальної діяльності сучасної молоді є предметні знання, уміння, навички; розвиток її особистості як активного суб'єкта суспільної діяльності, відповідального за своє життя, життя оточуючих, розвиток всього суспільства. Наявність внутрішньої мотивації має позитивний вплив на особистість і когнітивний розвиток. Мотиваційна установка уможливорює активну пізнавальну діяльність здобувачів вищої освіти, легке засвоєння теоретичних знань, успішне й ефективне навчання, що – як наслідок – підвищує самооцінку особистості.

#### Список використаних джерел

1. Бондар Л. В., Особливості навчальної мотивації навчальної діяльності студентів – майбутніх практичних психологів. URL: <https://jrn1.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/viewFile/12459/16832>
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Рівне : Волин. обереги, 2011. 552 с.
3. Колісник Л. О. Психологічний аспект розвитку дистанційного навчання. Актуальні проблеми психології : *Психологічна теорія і технологія навчання* / За ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. Т. 8, вип.6. С. 121–128.
4. Левченко Т. І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності : монографія. Вінниця: Нова кн., 2011. 448 с.
5. Носенко Е.Л., Салюк М.А. Формування когнітивних структур особистості засобами інформаційних технологій. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2007. 138 с.
6. Шапар В. Б. Сучасний глумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640с.
7. Юрчук О. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО здобувачів вищої освіти спеціальності 012 «Дошкільна освіта». *Іноватика у вихованні*. Випуск 13. Том 2. 2021. С. 212-222.

УКД 159.922.73:[159.98.331.54]

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ СТРАШОКЛАСНИКІВ

Панько Аліна Катерина, здобувач ОС «бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія», 2 курс, РДГУ  
Науковий керівник: Дзеджера О.В., ст. викладач

**Постановка проблеми.** Старші класи – це період особистісного та соціального усвідомлення власного «Я». Крім того це етап на якому людині необхідно здійснити один із найвідповідальніших особистісних виборів у житті – вибір майбутньої сфери діяльності. Професійне самовизначення є основним і найважливішим новоутворенням старшокласників, яке має визначальне значення не лише для школяра, а й для суспільства, в якому він живе.

Незважаючи на можливість в подальшому змінити рід діяльності, вибір професії старшокласників є важливим етапом у їхньому житті. Результат даного етапу залежить від багатьох факторів які тим чи іншим чином впливають на школяра.

**Мета:** здійснити дослідження психологічних чинників вибору професії старшокласників.

**Виклад основного матеріалу:** Професійне самовизначення – це процес прийняття особистістю рішення про вибір майбутньої трудової діяльності, соціальної ролі, яку людина хотіла б займати. Професійне самовизначення – це не лише вибір напряму подальшого розвитку, але й формування внутрішньої потреби у конкретній сфері діяльності. Воно є важливим етапом самореалізації особистості в суспільстві. На процес професійного самовизначення впливають соціально-економічні умови, вікові особливості, але найбільше значення має сама особистість і її активність у цьому процесі. За визначенням І.Беганської професійна орієнтація – це постійний шлях пошуку свого місця у професійному світі, що дозволяє особистості знайти сферу для повноцінного самовираження [2]. Професійне самовизначення – це процес, який розгортається протягом усього життя і включає в себе постійний аналіз і коригування професійних планів. Оскільки усвідомлений вибір професії має великий вплив на подальше життя, він стає ключовим фактором для успішної самореалізації, соціалізації та кар'єрного зростання. Тому допомога старшокласникам у свідомому виборі професії, яка відповідає їхнім потребам і вимогам суспільства, стає надзвичайно важливою.

Професійна орієнтація учнів завжди була та залишається однією з ключових завдань шкільної системи. Але, на жаль, на практиці часто виявляється, що профорієнтаційна робота не має системного підходу і часто зводиться до випадкових заходів. Як зазначає А.Авер'янова - одним із основних протиріч у цій сфері є те, що, незважаючи на наявність різноманітних методик професійної орієнтації, вона часто проводиться відокремлено від аналізу реальних потреб ринку праці і не сприяє розвитку у старшокласників навичок самостійного вибору професії [1].

У віці старшої школи відбувається активне формування особистості, мотиваційної та ціннісної сфери. Проте, багато старшокласників ще не визначилися зі своїми цінностями та життєвими пріоритетами. Саме у цей період особистість стикається з одним із найважливіших виборів – вибором майбутньої професії. Останні психологічні дослідження наголошують на важливості орієнтації суб'єкта на віддалені цілі для формування стійкості особистості та її саморегуляції. Численні психологи звертають увагу на значення перспективних цілей для психологічної структури та поведінки суб'єкта. Розвиток навчальної мотивації виявляється дуже важливим для успішності учнів, не менш важливим за їх природні здібності. Інтерес до навчання може компенсувати відсутність певних здібностей, допомагаючи учням досягати значних успіхів. Як зазначає О.Вітковська, саме ставлення до професії, мотиви вибору, що відображають потреби та інтереси особистості, є важливими факторами успішності професійного навчання. Вони формують особистісну систему діяльності та визначають мотивацію та цілі людини [3]. Одним із головних джерел помилок у виборі професії є нечітка мета, що може спричинити кризу мотивації та утримувати її в динаміці.

Таким чином, правильний вибір професії пов'язаний з чітким спрямуванням на перспективні цілі та усвідомленням власних здібностей та потреб. Це вимагає від старшокласників глибокого самоаналізу та допомоги від психолога-профконсультанта. Пошук ефективних психолого-педагогічних програм, які б підтримували старшокласників у процесі професійного самовизначення, вкрай важливий для їхньої подальшої успішної кар'єри.

**Висновок:** Професійна орієнтація є важливим етапом у житті старшокласників. Процес професійного самовизначення відбувається протягом усього життя та змінюється під впливом різних життєвих факторів. Обрання майбутньої сфери діяльності є результатом багатьох внутрішніх протиріч, а саме: особисті професійні та життєві плани, схильності, здібності та інтереси. Серед зовнішніх чинників виділяють: вплив батьків, рідні, друзів, однокласників та педагогів, престижність та необхідність професії та інформованість у різних видах діяльності. Для того, щоб юнак правильно та усвідомлено вибрав професію, яка б відповідала суспільним та особистісним потребам, визначив свою професійну позицію, йому необхідна підтримка

рідних та кваліфікована допомога, а саме: професійне консультування та послідовне проведення профорієнтаційної роботи.

### Список використаних джерел

1. Авер'янова А.В. Концептуальні підходи до проблеми професійного самовизначення особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (17). С. 353-356.
2. Беганська І.Ю. Формування професійного самовизначення особистості. Комунальне господарство міст. *Науково-технічний збірник*. 2012. №104. С. 302-309.
3. Вітковська О.І. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації: дис... на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07. – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2002. 223 с.

УДК [159.98:61]:615.85

## ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Парчук Софія, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія), IVкурс, РДГУ

Юрчук Олена, здобувач ступеня PhD

спеціальності 053 «Психологія»

**Постановка проблеми.** В сучасній Україні проблема психічного здоров'я стає особливо актуальною через складні реалії сьогодення. Люди стикаються з високими вимогами до їхніх індивідуально-психологічних якостей та психічних функцій в умовах постійних змін у суспільстві.

Психічне здоров'я дітей є одним із ключових аспектів їхнього загального розвитку та благополуччя. В умовах сучасного суспільства, де діти часто піддаються різним стресовим факторам, питання збереження та відновлення їхнього психічного здоров'я стає особливо важливим. Молодший шкільний вік є критичним періодом у житті дитини, коли відбувається формування основних психічних функцій, розвиток соціальних навичок та емоційної сфери. Арт-терапія, яка включає такі творчі процеси, як малювання, ліплення, музика, танці та інші види мистецтва, є одним із ефективних методів роботи з дітьми. Вона допомагає дітям виразити свої емоції та внутрішній стан, знизити рівень тривожності, покращити комунікативні навички та самооцінку.

Українські педагоги, такі як О. Вознесенська, Ю. Гундертайло, В. Доренський, С. Казакова, Н. Квітка, З. Ковальчук, С. Коляденко, В. Кошель, І. Мельченко, О. Міхеєнко, М. Новик, І. Опанасюк, О. Орловська, Т. Христова та інші, поділилися досвідом використання арттерапії у своїй професійній діяльності. Вони досліджують вплив арттерапії на психосоматичні порушення, зокрема у дітей молодшого шкільного віку. На сьогодні психосоматика залишається недостатньо вивченою галуззю психології, що обмежує розуміння її глибини та рівня порушень. Відомості про цей феномен поки що здебільшого обмежуються зовнішніми проявами.

**Мета дослідження** полягає в дослідженні ефективності арт-терапії у відновленні психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У загальному розумінні здоров'я сприймається як здатність організму пристосовуватися до нових умов [1, с. 177]. Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я є станом благополуччя, за якого людина може реалізувати свій потенціал, справлятися з життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти [2, с. 1].



Л. Карамушка визначає здоров'я як стан гармонійної взаємодії всіх елементів організму, де підтримується динамічна рівновага між організмом та навколишнім середовищем. Це також багатогранна структура, яка формується під впливом таких факторів, як генетика, умови навколишнього середовища та власна активність людини [3, с. 22].

Психічне здоров'я проявляється на емоційному, інтелектуальному та особистісному рівнях. На емоційному рівні це виражається у здатності адекватно демонструвати емоції відповідно до ситуації. На інтелектуальному рівні це здатність обробляти інформацію та застосовувати її в практичних ситуаціях. На особистісному рівні психічне здоров'я виявляється у самосприйнятті, самооцінці, здатності до самопізнання та самореалізації, а також в умінні розрізняти своє "Я" від зовнішнього світу [4, с. 57].

У контексті психолого-педагогічного дослідження психічне здоров'я особистості розглядається як багатогранне явище, що впливає на процеси навчання, виховання та соціалізації індивіда. Такі дослідження спрямовані на виявлення факторів, що впливають на психічне здоров'я, розробку методів його збереження та покращення, а також на формування стратегій підтримки психічного благополуччя в освітніх установах.

Д. Харченко класифікує психологічне здоров'я на три рівні: високий, середній і низький. Високий рівень відзначається у школярів, які добре адаптовані до соціального середовища та мають достатньо внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій. Вони активно й творчо взаємодіють з оточенням, виявляють впевненість у собі та товариську. Школярі з середнім рівнем психологічного здоров'я загалом адаптовані до соціального життя, але можуть виявляти деякі ознаки дезадаптації та тривожність під час діагностичних оцінок. Низький рівень психологічного здоров'я характеризується значною дезадаптацією школярів [5].

Діти молодшого шкільного віку з порушеннями психічного здоров'я часто мають труднощі у навчанні, проблеми у спілкуванні з однолітками та вчителями, можуть проявляти підвищену тривожність, агресивність або, навпаки, замкненість. Вони потребують особливої уваги з боку педагогів, психологів та батьків, щоб забезпечити необхідну підтримку та створити умови для їх гармонійного розвитку [1, с.178].

Діти з порушенням психічного здоров'я мають характерні емоційні, когнітивні та поведінкові особливості, які відрізняють їх від здорових однолітків.

На *емоційному* рівні ці діти можуть проявляти підвищену тривожність, депресивні настрої, емоційну нестабільність або агресивність. Вони часто мають труднощі з контролем емоцій, що призводить до проблем у взаємодії з однолітками та дорослими.

На *когнітивному* рівні у них можуть спостерігатися порушення уваги, пам'яті, мислення та навчання, що ускладнює засвоєння навчального матеріалу і впливає на академічну успішність.

На *поведінковому* рівні діти з порушенням психічного здоров'я можуть демонструвати широкий спектр проблем, включаючи гіперактивність, імпульсивність, відстороненість або соціальну ізоляцію. Вони часто мають труднощі з адаптацією до шкільного середовища та виконанням соціальних ролей, що ускладнює їхнє включення у групову діяльність і взаємодію з однолітками [6, с.180].

Для успішної роботи з такими дітьми важливо використовувати спеціальні психолого-педагогічні підходи, які враховують їхні унікальні особливості і потреби. Ці підходи можуть включати індивідуальні та групові корекційні програми, арт-терапію, когнітивно-поведінкову терапію та інші методи, спрямовані на покращення їхнього психічного здоров'я і успішну адаптацію до соціального оточення.

Підтримка психологічного стану дітей під час воєнних конфліктів є надзвичайно важливою для збереження їхнього психічного здоров'я та здатності адаптуватися до складних умов [7]. Забезпечення можливості дітям висловлювати свої емоції, навчання їх стратегіям подолання стресу та підтримка на всіх рівнях допоможуть їм перебороти травми війни та побудувати міцні основи для майбутнього життя.

Арт-терапія є ефективним методом підтримки та відновлення психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, який включає різноманітні творчі активності, такі як малювання,

ліплення, музика, танці та драма. Цей підхід дозволяє дітям виражати свої емоції, знімати стрес та покращувати загальний психологічний стан.

Термін "арт-терапія" був введений Ш. Фрейдом і К. Юнгом, спочатку як метод психотерапії, що дозволяв дітям виразити свої почуття через малюнки, що відігравали важливу роль у звільненні від негативних емоцій. Пізніше арт-терапія отримала ширше концептуальне значення, включаючи методи, спрямовані на гармонійний розвиток особистості [8, с.190].

Арт-педагогіка, за визначенням А. Бойка, є галуззю педагогічної науки, яка вивчає вплив усіх видів мистецьких занять на формування продуктивної особистості та її соціальні установки [9, с.69]. В контексті корекційної роботи через художньо-творчу діяльність основними завданнями є вирішення психотравматичних ситуацій, регулювання емоційних порушень шляхом використання мистецької творчості, створення позитивних емоційних досвідів та їх усвідомлення.

Арт-терапія дозволяє дітям виражати свої емоції та переживання у безпечному і підтримуючому середовищі. Через творчий процес, такий як малювання та ліплення, діти можуть виразити ті емоції, які їм складно передати словами, особливо молодшим школярам з недостатньо розвиненим словниковим запасом та емоційною зрілістю для складних вербальних висловлювань. Арт-терапія сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та підвищенню самооцінки.

Крім цього, використання арт-терапевтичних методів сприяє розвитку когнітивних та соціальних навичок дітей. Під час занять діти вчать концентрації, покращують моторику, розвивають уяву та креативність. Групові заняття арт-терапією сприяють формуванню соціальних навичок, співпраці та взаємодії з однолітками, що сприяє їхньому загальному розвитку та соціалізації.

Арт-терапія є ефективним методом для роботи з дітьми, які мають емоційні та поведінкові проблеми, такі як підвищена тривожність, агресивність, замкненість, сором'язливість і низька самооцінка. Ці методи спрямовані на навчання основам ефективної комунікації та конструктивної поведінки, розвиток здібностей до адекватного сприйняття себе і інших, зниження рівня напруження і тривожності, що перешкоджають продуктивним діям, а також на регулювання соціальних взаємин серед дітей. Основною метою арт-терапії є звільнення негативних емоцій, зняття нервово-психічної напруги, зменшення психосоматичних проявів і створення позитивного психоемоційного стану. Ці функції допомагають молодшим школярам не лише зміцнити психічне здоров'я, але й активно розвивати різні аспекти особистісного зростання та соціальної адаптації.

В таблиці 1. представлено детальний огляд кожної форми арт-терапії та їх можливого впливу на психічне здоров'я молодших школярів.

Таблиця 1

**Форми арт-терапії для відновлення психічного здоров'я молодших школярів**

<b>Форма арт-терапії</b>	<b>Опис</b>
Візуальне мистецтво (малювання, ліплення)	Дозволяє дітям вільно виразити свої емоції через образи та форми.
Музикотерапія	Використання музики для зниження стресу, покращення настрою та самопочуття.
Театральна терапія	Рольові ігри та драматизації, що допомагають дітям емоційно відповідати на різні життєві ситуації.
Драматерапія	Використання драматичних вправ для самовираження та розвитку соціальних навичок.
Літературна терапія	Читання та створення текстів, які відображають емоційний стан та досвід дитини.
Танцювальна терапія	Використання руху та танцю для вираження емоцій та покращення фізичного самопочуття.

Арт-терапія в природному середовищі	Використання природи для творчої терапії, наприклад, малювання на свіжому повітрі.
Групова арт-терапія	Робота в групі, що сприяє розвитку соціальних навичок, співпраці та спілкування.

Джерело: узагальнено на основі [10]

Кожна з цих форм має свої власні переваги і може бути ефективною в залежності від конкретних цілей терапевтичного втручання та індивідуальних потреб дитини. Використання арт-терапії сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню самопочуття, розвитку творчих здібностей і підвищенню рівня самооцінки у молодших школярів.

З урахуванням цього можна стверджувати, що арт-терапевтичні методи є ефективним інструментом для відновлення та підтримки психічного здоров'я молодших школярів.

**Висновки.** Використання арт-терапії як методу відновлення психічного здоров'я молодших школярів є дуже перспективним напрямком. Арт-терапія надає дітям можливість виражати свої емоції та переживання через творчий процес, що особливо важливо для тих, хто має обмежену вербальну експресію. Вона сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню самопочуття та розвитку соціальних навичок, що сприяє покращенню адаптації дітей до шкільного та соціального середовища. Окрім того, арт-терапія може використовуватися як інструмент для попередження психічних проблем та підтримки загального психологічного благополуччя дітей, що зміцнює їх резилієнтність та психічне здоров'я.

Таким чином, впровадження арт-терапевтичних методик у педагогічну практику може значно поліпшити якість життя молодших школярів, сприяти їхньому розвитку та забезпечити необхідну підтримку в умовах сучасного навчального середовища. Постійне вдосконалення цих практик та їх інтеграція у навчальні програми може стати важливим кроком у забезпеченні гармонійного психічного розвитку дітей і підготовці їх до успішної соціальної адаптації у майбутньому.

### Список використаних джерел

1. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром і психічне здоров'я особистості *Психологія: реальність і перспективи* 2016. Вип. 6. С. 177–182.
2. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017>.
3. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22–33.
4. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
5. Харченко Д.М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2015. 280 с.
6. Мощицька В.В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження психічного здоров'я у конструктивних і деструктивних родинах. Особистісне зростання: теорія і практика : матеріали IV міжнар. наук.- практи. інтернет-конф., м. Житомир, 21 квітня 2020 року. Житомир, 2020. С. 178–183.
7. Як війна впливає на психічне здоров'я дітей? URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 27.05.2024).
8. Буркало Н. І. Арттерапія в сучасній психології. м. Київ. 2019. С. 189–204
9. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження учнів молодшого шкільного віку у позашкільних навчальних закладах. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2014. № 5. С. 68–73.
10. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (31 березня –

2 квітня 2023 р.) за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ, 2023. 163

УДК [159.98:355-057.36]:159.944.4:61

## ПСИХОЛГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

Пацкова Галина, здобувач ОС «бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія», 2 курс, РДГУ  
Науковий керівник: Джеджерера О. В., ст. викладач

**Постановка проблеми.** На протязі всієї історії людства були війни, природні катаклізми, вбивства та катастрофи, а відповідно все це супроводжувалось стресом та пост стресовим розладом. В різні часи дані симптоми описувалися неоднаковими термінами, але мали однакове значення та симптоматику [2, с.97]. Двадцять перше століття не є винятком. Воно розпочалося із періоду насильства та страху, коли різні прошарки населення по всьому світу були свідками соціально-політичних та збройних конфліктів, громадянських воєн, територіальних суперечок та кримінальних злочинів. Слід зазначити, що нині 67 країн беруть участь у військових конфліктах. Враховуючи, що в багатьох країнах ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) внаслідок перебування в зоні бойових дій є високим, критичний аналіз ефективності різних підходів у лікування цього стану є надзвичайно актуальним [3, с.1] У публікації журналу Time за 6.04.2015 року зазначалося, що у 500 тисяч солдат та офіцерів США, які брали участь у бойових діях в Іраку, Афганістані або в обох країнах за останні 13 років було діагностовано ПТСР. В Україні ми перебуваємо в умовах воєнних дій з 24.02 2022 року, все населення країни, так або інакше, відчуває дію воєнного стресу [2, с.25].

Ті події, які виходять за рамки звичайного людського досвіду не завжди є прийнятними. Інколи резерву психіки не достатньо щоб справитись з пережитим стресом. Так через декілька тижнів після екстремальної ситуації може виникнути та розвинутих ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) або як його ще називають – посттравматичний стресовий синдром [1, с.97].

**Мета дослідження** - аналіз поточної доказової бази щодо ПТСР, огляд клінічних настанов та узагальнення у вигляді коротких рекомендацій. Важливо відзначити, що цей огляд сфокусований виключно на ПТСР, асоційований із перебуванням в зоні бойових дій, у військовослужбовців, впливу травматичних подій, залучених у військові конфлікти [3, с.1].

**Виклад основного матеріалу:** Посттравматичний стресовий розлад вважається реакцією на травмуючу подію, яка є не стандартною для людини. Починаючи з періоду другої світової війни, науковці різних галузей почали активно вивчати функціональні стани людини, що виникають в бойовій обстановці. В основі досліджень та психофізіологічних оцінок негативного впливу екстремальних факторів, встановлено, що у бойовій обстановці виникають тяжкі змішані психологічні стани, які негативно впливають на рівень боєздатності і надійності військових в цілому [2 с. 98]. В умовах війни солдати залучаються у ситуації, які несуть безпосередню загрозу їхньому фізичному та психічному здоров'ю, наприклад, вибухи снарядів, обстріли, власні травми та поранення або такі у побратимів, вбивства інших людей. Як результат цього, після повернення із зони військового конфлікту, внаслідок переведення на іншу службу або демобілізації, можуть з'явитись перші прояви реакції організму на стрес - підвищена реактивність, порушення сну, уникнення того, що може нагадувати про цю подію, відчуття дереалізації та деперсоналізації. Тривалість цих симптомів більше одного місяця може кваліфікуватись як ПТСР, що вимагає професійної допомоги [3, с.2].

Одним з напрямків психологічної допомоги при супроводі проходження служби є дослідження проблематики виходу людини з екстремальної (стресової) ситуації та становлення (адаптація) її в суспільстві [1, с.97].

У відповідності з особливостями прояву та перебігу розрізняють три підвиди ПТСР:

1. Гострі, розвивається в строки до трьох місяців ( його не варто путати з гострим стресовим розладом, який розвивається на протязі одного місяця після критичного інцидента);

2. Хронічні, має термін більше трьох місяців;

3. Відстрочені, коли розлад виникає після шести і більше місяців з моменту травматизації [1, с.99].

Після знаходження в зоні бойових дій військовослужбовці стали більш дезадаптованими та внутрішньо напруженими, проявлялась замкненість, підвищення тривожності та схильність до шкідливих звичок. У багатьох явні ознаки безсоння та дратівливості. Звертаючи увагу на зв'язок визначених показників травматичного стресу із факторами опитувальника Р. Кеттелла визначено ряд особистісних показників: спостерігається значна схильність до депресивного стану, упертість, схильність до не виправданого ризику. Надалі, можна зазначити що у відносинах з людьми військовослужбовці обтяженні ПТСР є прямолінійними та скептичними, важко піддаються компромісам. При першій можливості уникнути розмов вони закриваються у собі, не діляться почуттями та переживаннями. Через постійне переживання та боязнь дають волю почуттям у складних ситуаціях, стають м'якосердими та поступливими. Всі складні питання та їх вирішення відкладають на потім, схильні до нав'язливої стурбованості. При рутинній роботі, або ж роботі яка не приносить морального задоволення, у них зменшується мотивація, при цьому знижується прагнення будь що змінити у своєму житті. Зменшення самоконтролю, спонтанність у поведінці, недотримання загальноприйнятих правил призводить до порушення соціальних зв'язків. Прийняття тільки старих правил та норм, традицій, тих що були до стресової ситуації ускладнює, чи навіть унеможливує їхню соціальну адаптацію.

Аналізуючи індивідуально - психологічні детермінанти піддатності ПТСР можна виділити, що саме через високу тривожність та невпевненість в собі у військових знижений поріг стресостійкості. Під час бойових дій саме ця характеристика першою піддається враженню, тобто підвищується невпевненість та тривожність, а це призводить до розсіяності та легковажності, що в свою чергу робить військового легкою мішенню. Виходячи з кореляційного аналізу проведених методик виявлено, що подразником для виникнення посттравматичного розладу є не бажання ділитись почуттями, що накопичились під час бойових дій. Замкнутість та скептичність у спілкуванні не дозволяє військовим пережити ситуацію та прийняти її, що в свою чергу може призвести до нервового зриву. Після повернення військовим не було надано тимчасової відпустки, а це відображається на їх ставленні до суспільства та знаходження «свого місця» в ньому. Через боязнь неприйняття себе соціальним середовищем військові з ПТСР стають закритими. У колективі мовчазні, при прямих запитаннях дають неконкретні відповіді. При надмірній увазі оточуючих волюють залишатись на самоті. Через те, що у військових незначна підготовка до бойових дій та не володіння інформацією, вони дають волю почуттям, а це відображається на їх самозахисті. Після сильного стресу впадають у відчай. Якщо військовий мав впевненість в собі, не боявся складних ситуацій то після впливу на нього стрес-фактору стає дратівливим та емоційно нестійким. Під час несення служби у військовій частині у військовослужбовця була присутня мотивація, поставленні життєві цілі, то в залежності від тривалості часу впливу екстремальної ситуації вони стають мало мотивовані. Цінності та поставленні цілі стають не конкретними, невпевненість у завтрашньому дні відображається на їх відношенні до служби. Ці переживання відображаються і на внутрішній конфліктності. Бажання зробити все на перекир суперечить поняттям встановленим в житті військової частини. Появляється спонтанність у поведінці, недисциплінованість. Прагнення залишити все як є, заперечення нових ідей та змін призводять до консерватизму у поняттях. Усе це послабляє і руйнує взаємозв'язки з іншими людьми і як наслідок – веде до зниження адаптивних можливостей. Таким чином в даному випадку важливим є конкретне визначення психологічних детермінантів які визначають вразливість до стрес –факторів та піддатності до ПТСР військовослужбовців внаслідок бойових дій [1, с.99].

Отримання ефективного лікування має вирішальне значення для зменшення симптомів розладу та покращення функціонування. На даний час варіанти лікування ПТСР включають психологічні і фармакологічні інтервенції. Вибір лікування залежить від таких факторів, як особистий вибір пацієнта форми лікування, його мотивація, прихильність до лікування, клінічна відповідь на попереднє лікування, тяжкість симптомів ПТСР, наявність супутніх соматичних захворювань або психічних розладів. Слід зазначити, що ПТСР має високу коморбідність з іншими психічними розладами. Він часто зустрічається разом із депресивними та тривожними розладами, а також із розладами, пов'язаними із вживанням психоактивних речовин/алкоголю. Психологічні методи відіграють важливу роль у лікуванні ПТСР та, згідно із клінічними настановами, рекомендуються в якості терапії першої лінії для більшості випадків [3, с.3].

Існує безліч методик терапії для ПТСР наприклад:

EMDR - метою якої є зменшення дистресу та підсилення адаптивних переконань, пов'язаних із травматичним досвідом;

PE терапія допомагає людині протистояти стимулам, пов'язаних із травматичним досвідом, які провокують виникнення тривоги;

Когнітивна терапія СТ спрямована на виявлення і корекцію ірраціональних переконань - логічних помилок, які призводять до викривленої інтерпретації подій вона також є дієвим інструментом для роботи зі спогадами про травматичний досвід, сприйняттям навколишнього світу та переконаннями стосовно власної особистості, які призводять до дистресу;

Когнітивне опрацювання (СРТ) ця терапія спрямована на заохочення доступу індивіда до негативних та дистресорних думок для конфронтації із ними та подальшої заміни. СРТ є хорошим інструментом для зміни способу мислення [3, с.4];

Травмофокусована когнітивноповедінкова терапія (TF-CBT) є короткостроковою психотерапією, яка має на меті зменшення симптомів, пов'язаних із травматичною подією.

При виборі методу лікування ПТСР слід пам'ятати про те, що в цілому, невеликий ефект фармакотерапії у порівнянні із психотерапією, а також про можливі побічні ефекти препаратів. Існує доволі велика кількість препаратів, ефективність яких вивчалась при ПТСР. Загалом, це медикаменти із класів антидепресантів, антипсихотиків та бензодіазепінів [3 ст.5].

**Висновки:** Психологічні дослідження, що висвітлюють особливості переживання особистістю воєнного стресу доводять, що одним з найбільш складаних наслідків такого досвіду є ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), котрий має прояв через специфічні психологічні, соматичні й поведінкові змінювання й труднощами у соціально-психологічній адаптації індивіда. [1 ст.34]. Також дослідження показують, що військовим потрібна допомога, як від професіоналів так і від самого суспільства, та завдяки йому ми можемо сформулювати правильні підходи для:

– ранньої діагностики професійно непридатних осіб до дій у ризиконебезпечних умовах службово-бойової діяльності;

– розробки цілеспрямованих програм професійно-психологічної підготовки, спрямованої на розвиток тих значущих якостей, які визначають готовність до такої діяльності;

– корекції та профілактики наслідків ПТСР.

Наведені дані та їх аналіз свідчать про те, що на сьогоднішньому етапі розвитку психологічна підготовка військовослужбовців є на недостатньому рівні. Таким чином, зростає необхідність психологічної підготовки військовослужбовців до екстремальних ситуацій з метою збільшення їхньої стресостійкості. Потрібне ретельне вивчення груп військових, які будуть брати участь у бойових діях та постійне вивчення військовослужбовців, які вже перебували у екстремальних ситуаціях, або були свідками тих чи інших військових дій для попередження небажаних наслідків.

### Список використаних джерел

1. Кухарчук О. Аналіз індивідуально-психологічних детермінант піддатності до ПТСР військовослужбовців *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу*

«Переяслав-Хмельницький університет імені Григорія Сковороди». Психологія. 2015. Вип.37..с 96-104.

2. Соченко Т., Габінська А. Ефективність психотерапії та фармакотерапії в лікуванні ПТСР у військовослужбовців і ветеранів *Psychosomatic medicine and general practice*. 2017. Т. 2, № 4. С. 1-9.

3. Щирук І.А. Аксіо-особистісний підхід у психотерапії птер внаслідок воєнного стресу у військовослужбовців *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2023. № 1. С. 25-38.

УКД 159.98:37

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЙОГО ЕФЕКТИВНОСТІ

Пермінова Наталія, здобувач ОС «магістр»  
спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ  
Яцюк Наталія, канд. психол.наук, доцент

**Постановка проблеми.** Проблема психологічних аспектів управління персоналом на даному етапі розвитку суспільства є однією з визначальних, оскільки в діяльності сучасних підприємств, установ, організацій все більшого значення набуває твердження про те, що ключовим ресурсом будь-якої організаційної структури є персонал. Ефективне функціонування в сучасному конкурентному середовищі вимагає нарощування конкурентних переваг. А персонал якраз виступає тим інтеграційним та системоутворюючим фактором, який і формує конкурентоспроможність. Саме ефективний менеджмент персоналу є невід'ємною складовою системи результативності та ефективності діяльності сучасних підприємств. Недостатня увага до психологічних та соціальних аспектів управління персоналом призводить до розвитку нездорових відносин в колективі, що в свою чергу може спровокувати різке зниження продуктивності (ефективності) праці. При грамотному використанні психологічних методів управління навпаки створюється доброзичлива атмосфера, яка спонукає працівників до кращого виконання своїх обов'язків та прагнути досягти високих результатів у роботі, задовольняючи при цьому внутрішні особистісні психологічні потреби.

Розробленням теоретично-методологічних та практичних основ в напрямку психології управління персоналом займалися багато зарубіжних та вітчизняних науковців: М.Альберт, І.Балицький, В.Бедь, Ю.Боровий, Дж.Гібсон, О.Гура, В.Данюк, О.Джон, Д.Доннелі, Т.Дуткевич, О.Крушельницька, О.Лесько, М.Мацко, М.Мескон, М.Мушкевич, Л.ЕорбанЛембрик, Є.Панченко, М.Прищак, В.Рульєв, О.Савицька, Ф.Хедоурі та ін.

**Мета** дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні використання психологічних методів управління персоналом як чинника підвищення ефективності.

**Виклад основного матеріалу.** Психологія управління персоналом бере свій початок зі становлення психології управління, яка є відносно молодою галуззю науки, що мала на меті дослідження питань відбору працівників відповідно до їх психологічних якостей та властивостей, особливостей психологічного впливу на працівників для досягнення оптимальної ефективності їх діяльності; специфіки прояву активності працівників під час виконання професійних завдань, вивчення соціально-психологічних аспектів функціонування організацій та виробничих груп, створення комфортних робочих умов та ін.

Основною метою досліджень в напрямку психології управління персоналом на сучасному етапі розвитку суспільства, згідно аналізу сучасних напрямків розвитку психології управління Л.Орбан-Лембрик, є підвищення ефективності діяльності організації засобами розвитку професійних та особистісних здібностей, можливостей працівників, за допомогою реалізації їх потенціалу [1]. Персонал підприємства є багатовимірною категорією: з одного боку – це професіонали, носії певних знань, компетентностей, умінь,

з іншого – соціальні істоти як частина суспільства, колективу, групи, з третього – особистість, що має власні особливості, погляди, цінності, мотивацію, проблеми тощо. Як зазначають В.Даниленко, Т.Сазонова, надзвичайно важливу роль у забезпеченні ефективності діяльності організації, колективу, окремого працівника, відіграють персоніфіковані та індивідуальні психологічні методи управління, які спрямовуються на конкретну особистість [3].

Особливість психологічних методів управління персоналом полягає у зверненні до внутрішнього світу людини, індивідуальних особливостей її особистості, когнітивних та емоційних властивостей, установок та поведінки з метою спрямування внутрішнього потенціалу фахівця на вирішення конкретних робочих завдань. Завдяки застосуванню психологічних методів управління уможливується підвищити внутрішню відповідальність працівників за робочий процес та його результат, їх стійкість, стабільність поведінки, і таким чином забезпечити цілеспрямований розвиток підприємства.

На основі характеристики особливостей психологічних методів управління персоналом, описаної В.Даниленко та Т.Сазоною [3], система таких методів включає в себе наступні елементи: субстанцію методів; ціль управління; структуру управління; суб'єкт впливу; форму впливу; головні вимоги до суб'єкта при застосуванні методу; потреби, на які спрямовані методи; напрямок управлінського впливу; рівень ієрархії управління, де переважно застосовуються впливи (рис.1).



**Рис.1. Характеристика особливостей психологічних методів управління персоналом**



Ефективною основою для застосування психологічних методів управління персоналу, як вважає С.Кові, складає система звичок, що підвищує ефективність керівництва підприємства: бути проактивним – вміти підпорядковувати свої імпульси цінностям; починати з думкою про мету – розробляти власну програму заяв на основі визначення життєвих цінностей; насамперед визначати найважливіше – опанувати техніками тайм-менеджменту; здійснювати ефективну профілактику – засвоїти навички спілкування з високим рівнем емпатії, управління конфліктами; створювати синергію – сприймати відмінності людей, бути відкритим до інших особистостей; вміти оновлюватися – виробити здатність до перманентної активізації особистих продуктивних можливостей на тілесному, духовному, розумовому та соціально-емоційному рівні [1].

**Висновки.** Ефективність управління персоналом залежить від багатьох чинників, як економічного, соціального характеру, так і від психологічної складової менеджменту. Психологічні методи управління, які передбачають орієнтацію керівників на внутрішній світ працівників, їх індивідуальні особистісні особливості, емоційні та когнітивні властивості, дозволяють забезпечити результативність в досягненні мети діяльності підприємства завдяки підвищенню внутрішньої відповідальності фахівців, їх орієнтованості на загальний результат.

### Список використаних джерел

1. Кові С.Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / пер. с англ. О. Любенко. 5-те вид. Харків : Книжковий Клуб «Клуб сімейного Дозвілля», 2019. 384 с.
2. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія управління: розвиток та сучасні напрями досліджень. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Економіка*. 2005. №2. С.14-23.
3. Сазонова Т.О., Даниленко В.В. Застосування психологічних методів управління персоналом підприємства в конкурентних умовах господарювання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство*. 2020. Випуск 20. С. 142-147.

УДК159.922.8:316.6

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Поліщук Максим, здобувач ОС «бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія», II курс, РДГУ  
Науковий керівник: Дзеджера О. В., ст. викладач

**Постановка проблеми.** Постановка проблеми полягає в ідентифікації ключових аспектів розвитку міжособистісної комунікації у юнацькому віці. У цьому віці відбуваються значні зміни у способах взаємодії та сприйнятті оточуючих. Юнацький вік відзначається формуванням самоідентифікації, становленням соціального статусу та розширенням соціального кола, що впливає на характер та якість міжособистісних відносин. Проблема полягає в розумінні та вирішенні труднощів, які виникають у процесі взаємодії між підлітками, а також в ідентифікації факторів, що впливають на якість цих відносин та їхній подальший розвиток.

**Мета дослідження** полягає в систематичному вивченні та розумінні особливостей розвитку міжособистісної комунікації у юнацькому віці з метою: виявлення ключових аспектів міжособистісної комунікації, що характеризують цей період життя; аналізу факторів, які впливають на формування та якість міжособистісних відносин серед підлітків; визначення проблемних ситуацій та викликів, з якими стикаються молоді люди у процесі взаємодії з оточуючими; розроблення рекомендацій щодо покращення якості міжособистісної комунікації серед підлітків та підтримки їхнього позитивного соціального розвитку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Юність – це важливий етап розвитку людини, який знаходиться між підлітковим віком і ранньою дорослістю. Зазвичай цей період охоплює вік від 17 до 23 років, але може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей. Юність характеризується бурхливим розвитком особистості, пошуком себе та свого місця у світі.

У своїй теорії психосоціального розвитку Ерік Еріксон описує юнацький вік як період формування ідентичності. Юнаки намагаються зрозуміти, ким вони є насправді, які у них цінності та цілі. Це може призводити до експериментів з різними ролями, стилями поведінки та світоглядами, що може впливати на їхні стосунки з іншими. Еріксон також підкреслює важливість спілкування з ровесниками в юнацькому віці. Юнаки шукають підтримки та розуміння у своїх друзів, що допомагає їм формувати свою ідентичності [2].

Основні характеристики юнацького віку:

- Інтенсивний розвиток самосвідомості. Юнаки прагнуть краще зрозуміти себе, свої цінності, інтереси, здібності та місце у світі. Вони ставлять собі екзистенційні питання, шукають сенс життя та своє призначення.

- Формування особистісної ідентичності. Юнаки намагаються визначити, ким вони є насправді. Вони експериментують з різними ролями, стилями поведінки та світоглядами, шукаючи те, що їм найбільше підходить.

- Розвиток емоційної сфери. Емоції юнаків стають більш складними та глибокими. Вони можуть відчувати сильне кохання, ненависть, радість та смуток. Їм також властива емоційна нестабільність та мінливість настрою.

- Прагнення до самостійності. Юнаки прагнуть до незалежності від батьків та інших дорослих. Вони хочуть приймати власні рішення, нести відповідальність за свої вчинки та будувати своє життя.

- Активний пошук соціальних зв'язків. Юнаки прагнуть до спілкування з однолітками, з якими вони можуть поділитися своїми думками, почуттями та переживаннями. Вони шукають дружби, кохання та підтримки.

- Інтерес до соціальних та політичних питань. Юнаки стають більш свідомими соціальних та політичних проблем, що відбуваються у світі. Вони можуть брати участь у протестах, волонтерських проектах та інших формах соціальної активності [1].

У цьому віці молоді люди починають усвідомлювати важливість спілкування з оточуючими, формують свою ідентичність та виробляють навички спілкування. Вони можуть бути більш схильні до переживань, емоційних реакцій та конфліктів у спілкуванні. Важливо підтримувати позитивний розвиток міжособистісних навичок у молоді, сприяти їхньому вмінню слухати і висловлювати свої думки та почуття з повагою до інших.

У юнацькому віці розвиток міжособистісної комунікації має кілька особливостей. Перш за все, юнаки починають активно вивчати самі себе та своє місце у світі через спілкування з оточуючими. Вони можуть виявляти посилену схильність до емоційних реакцій, драматизму та конфліктів у спілкуванні. Крім того, у цьому віці зростає важливість прийняття своєї індивідуальності та формування власної ідентичності через взаємодію з іншими. Важливо стимулювати розвиток умінь слухати, виражати власні думки і почуття з повагою до співрозмовника та вчасно вирішувати можливі конфлікти.

Фактори, які впливають на особливості розвитку міжособистісної комунікації в юнацькому віці, включають:

- Самовизначення та становлення ідентичності.
- Пошук себе. Юнаки прагнуть зрозуміти, ким вони є насправді, які у них цінності, інтереси та цілі. Це може призводити до експериментів з різними ролями, стилями поведінки та світоглядами, що може впливати на їхні стосунки з іншими.
- Вплив на комунікацію. Юнаки можуть мати проблеми з чітким формулюванням своїх думок та почуттів, адже вони ще не до кінця визначилися з тим, хто вони. Це може призводити до непорозумінь та конфліктів.

- Важливість самопрезентації. Юнаки приділяють велику увагу тому, як вони виглядають і сприймаються іншими. Це може впливати на те, як вони спілкуються, що кажуть і роблять.
- Емоційний розвиток, інтенсивні емоції. Юнаки часто переживають сильні емоції, такі як любов, ненависть, радість та смуток. Це може призводити до мінливості настрою, імпульсивності та емоційних спалахів. Емоційна нестабільність може ускладнювати юнакам чітке та раціональне спілкування. Вони можуть бути надто емоційними, образливими або замкнутими.
- Розвиток емоційного інтелекту. З часом юнаки навчаються краще розуміти та контролювати свої емоції. Це покращує їхню здатність спілкуватися з іншими.
- Вплив ровесників. Юнаки проводять багато часу з друзями, які впливають на їхні цінності, поведінку та спосіб спілкування.
- Взаємодія з дорослими. Юнаки потребують підтримки та наставництва з боку дорослих, але їм також важливо мати певну автономію.
- Романтичні стосунки. Юнаки починають формувати романтичні стосунки, що навчає їх спілкуватися, вирішувати конфлікти та будувати близькі зв'язки.
- Вплив інтернету. Інтернет та соціальні мережі стали важливими каналами спілкування для юнаків. Це може бути позитивним, адже дозволяє їм підтримувати зв'язок з друзями та знайомитися з новими людьми. Занадто багато часу, проведеного в онлайн-світі, може призвести до соціальної ізоляції, проблем з самооцінкою та залежності від технологій. Юнакам важливо навчитися використовувати технології відповідально та не хестувати реальним спілкуванням.
- Самооцінка. Висока самооцінка може допомогти юнакам впевнено спілкуватися та відстоювати свої думки.
- Впевненість. Юнаки, які вірять у себе, краще справляються з конфліктами та критикою.
- Емпатія. Здатність розуміти та співпереживати іншим людям покращує комунікацію та сприяє побудові міцних стосунків [1; 2].

**Висновок:** Розвиток міжособистісної комунікації в юнацькому віці є складним і багатограним процесом, на який впливає безліч факторів. Розуміння цих особливостей може допомогти юнакам краще спілкуватися з іншими, формувати здорові стосунки та будувати свою ідентичність.

#### Список використаних джерел

1. Вербицька Л. Родинне виховання та кризові стани в ранній юності. *Вісник КНТЕУ*. - 2012. № 4. С. 104-112
2. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова і педагогічна психологія, 2-е вид., допов. Київ: Каравела, 2019. 400 с.

УДК159.922.8:316.6

### ПОНЯТТЯ «ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ» В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ

Польняк Ольга, здобувач ОС «бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія», IV курс, РДГУ  
Науковий керівник: Джеджера О. В., ст. викладач

У даний час надзвичайно актуальною є проблема травматичного стресу в умовах війни, яка в нашій країні триває вже дев'ять років, а з лютого 2022 року країна живе в умовах повномасштабного вторгнення. Незважаючи на різноманітність трактувань поняття «стрес», будемо виходити з традиційного розуміння стресу як процесу негативного впливу на

особистість відповідно до змін довкілля в умовах війни. Невміння впоратися з новою життєвою ситуацією тягне за собою неуспішність діяльності, емоційний дискомфорт.

**Мета повідомлення** – здійснити аналіз дефініції «травматичного стресу» у науковій літературі та визначити його особливості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналізу травматичного стресу в умовах війни не присвячено жодної роботи в сучасній психології, проте є численні роботи, що чудово позначають коло проблем, які люди часто не можуть здолати самотійно. Проблема впливу війни на особистість присвятили роботи українські та зарубіжні науковці: К. Арсель, Ст. Фолнегович-Шмалц, Д. Козарич-Ковавич, А. Марушч [4] та ін. Проте вважаємо, що питання допомоги людям у період війни розглядаються вкрай недостатньо, що й зумовлює актуальність даного дослідження.

У психологічній літературі існують різноманітні теоретичні підходи до аналізу та дослідження стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресу, які висвітлюють взаємозв'язки та розрізнення між цими поняттями. У міжнародних наукових дослідженнях терміни «посттравматичний стресовий розлад», «травматичний стресовий розлад» і «посттравматичний стрес» часто використовуються як синоніми. У вітчизняних наукових публікаціях термін «ПТСР» набуває все більшої популярності, тоді як у науково-популярних виданнях частіше можна зустріти терміни «травматичний» та «посттравматичний» стрес, або просто «стрес» [3]. У психології стрес розглядається як стан психіки та організму, що виникає при впливі стресових подразників, спричиняючи мобілізацію резервних функцій для подолання небезпечної ситуації [3, с. 20]. Визначення цього основного поняття може різнитися в залежності від концептуалізації та контексту.

У своїй статті С. Марціновська аналізує наукові дослідження, визначаючи основних дослідників у цьому напрямі. Серед них вона виокремлює Г. Сельє, який визнав дві форми стресу: еустрес, що представляє собою адаптаційну реакцію організму на зовнішні впливи, спрямовану на подолання труднощів у життєдіяльності та розв'язання конфліктів; та дистрес, який виникає у відповідь на кризові ситуації і може порушити фізіологічні функції, спричиняючи психосоматичні розлади [2, с. 223].

Р. Лазарус і С. Фолкман, зарубіжні вчені, які досліджували стрес, визначають його як складну адаптивну реакцію, що проявляється на різних рівнях: фізіологічному, психологічному та поведінковому. За їх словами, стрес виявляється як реакція на специфічні аспекти взаємодії між особистістю та оточуючим середовищем [3, с. 12]. У підручнику «Психологія стресу» зазначається, що термін «стрес» має принаймні три значення: поняття стресу можна визначити як зовнішній фактор або подію, яка спричиняє напруження або збудження у людини. Зараз часто використовують терміни «стрес-фактор» і «стресор» для опису цього явища [3, с. 25].

Стан напруження та збудження, що виникає в результаті стресу, є суб'єктивним і відображає внутрішній психічний стан людини. Цей стан включає в себе емоції, захисні реакції та процеси подолання, які відбуваються в організмі. Хоча ці процеси можуть поліпшувати функціональні системи, вони також можуть викликати психічне напруження. Стрес може виникати як природна реакція організму на негативні вимоги чи впливи. Функцією цієї природної (фізіологічної) реакції, ймовірно, є підтримка поведінкових та психічних процесів для подолання цього стану.

О. Христюк визначає фази стресу, зокрема перша фаза – фаза тривоги, мобілізації та реакції на тривогу, яка триває від двох годин до кількох днів. При зіткненні з небезпекою активуються адаптивні механізми реагування, необхідні для виживання [5].

Для досягнення достатньої фізичної сили організм активується із значною енергією. Рівень збудження стрімко піднімається, а чутливість зірки та слуху зростає. Швидкість розумових і рухових процесів збільшується. Емоції, такі як настороженість, страх, паніка, гнів, образа, злість, рішучість і уважність, витісняють інші реакції. Увага цілком зосереджена на стресовому факторі. Важливим є швидка оцінка рівня небезпеки та власної здатності діяти, що максимально підвищує ефективність людини. Після фази шоку, коли стрес порушує загальний баланс функціонування, настає фаза контршоку, в якій напруга поступово зменшується,

адаптація до подій стає можливою. Якщо стрес не подолано в першій фазі і стан тривалої тривоги залишається, розвивається друга фаза, відома як фаза опору, стабілізації та стійкості. Це період адаптації до нових емоційних і фізичних навантажень для забезпечення більш-менш нормального існування у складних умовах. У цій фазі ресурси для адаптації вже використовуються менш інтенсивно, ніж на попередніх етапах. Рівень життєстійкості визначає, наскільки успішно людина може переносити негативні впливи і тривалий час вистояти в умовах стресу.

Відповідно до сучасного розуміння, стрес вважається травматичним, коли його вплив породжує порушення у психічній сфері, схожі на фізичні відхилення. У таких випадках, за наявних концепцій, страждає структура «Я», когнітивна модель світу, емоційний стан, неврологічні механізми, що контролюють процес навчання, системи пам'яті та методи емоційного навчання.

Травматичний стрес – це унікальне переживання, яке виникає внаслідок особливої взаємодії людини з навколишнім середовищем. У психології стресори, які виходять за межі звичайного досвіду, зазвичай включають події, які мають потенціал травмувати практично кожного. Це можуть бути стихійні лиха, техногенні катастрофи, терористичні акти, авіатрощі, масове насильство, воєнні конфлікти, потрапляння в полон, акти торгтур, а також катастрофічні події, пов'язані зі знищенням житла [3, с. 21].

Також під терміном «травматичний стрес» розуміється психічна реакція на події, що порушують внутрішні відносини людини, які важко зрозуміти та осмислити. Це взаємодія зі станом, який для людини представляється непереборним, викликаючи глибоке переживання. Травматичні події викликають емоційні потрясіння та порушення свідомості. У таких ситуаціях людина відчуває безпомічність, оскільки не може ефективно реагувати на події [5].

Травматичний стрес становить особливий ризик для життєво важливих ресурсів і призводить до швидкої втоми, коли виникає. Збереження ресурсів швидко зменшується через те, що травматичні стресори: часто порушують основні цінності особистості, зазвичай виникають несподівано, пред'являють надмірні вимоги, виходять за межі області, для якої розроблені стратегії використання ресурсів, і залишають сильний ментальний слід, який легко викликається сигналами, пов'язаними з подією [3, с. 26].

Основна небезпека травматичного стресу полягає у розладах та дисбалансі в емоційній сфері людини, що може вести до втрати впевненості, віри та погіршення психологічного здоров'я. Травматичний стрес представляє собою органічну реакцію на ситуацію, яка загрожує життю та здоров'ю, і часто викликає шок, відчуття невіри та інтенсивні емоційні реакції.

О. Христук зазначає, що перебільшені, неконтрольовані та інтенсивні травматичні реакції збільшують зв'язок між страхом і повторенням травматичної події, спричиняючи поведінку уникнення та посилення wspomинань, що може призвести до посттравматичного стресового розладу [5].

Інтенсивність переживаних емоцій під час травматичного стресу пропорційна всьому, що сталося в житті людини до цього часу. Таким чином, травматичний досвід виглядає як ключова подія в житті, розділяючи її на дві частини: те, що відбулося до травматичного досвіду, і те, що сталося після. Травматичні враження вносять зміни не лише в теперішнє і минуле, але й впливають на уявлення про майбутнє. Люди, що пережили травму, відчувають, що вони стали іншими, відчутно старшими та досвідченішими, ніж їхні ровесники.

Дослідники виділяють чотири характеристики травми, які можуть викликати травматичний стрес: розуміння того, що сталося (освідомлення людьми того, що відбулося і чому погіршився їхній психологічний стан); існування зовнішньої причини цього стану; пережита ситуація, що руйнує нормальний спосіб життя; подія, що відбулася, викликає страх і відчуття слабкості [3, с. 45].

Психологічні прояви травматичного стресу включають такі симптоми: шок, заперечення, недовіра, гнів, дратівливість, коливання настрою, провинна, сором, самозвинувачення, сум, безнадія, труднощі з концентрацією, тривога та страх, а також ізоляція від оточуючих. З фізичних проявів травматичного стресу можна виділити: безсоння або нічні

кошмари, ірраціональні страхи, сильне серцебиття, біль, втома, напруга та м'язова напруга. У випадку травматичного стресу людина часто вдається до пасивної стратегії, працюючи над зміною своїх думок та почуттів, переосмислюючи свої цілі та життя в умовах, які вона вже не може змінити.

**Висновки.** Отже, термін «травматичний стрес» охоплює не лише фізичні, а й психічні реакції на події, які порушують внутрішні відносини людини та важко осмислюються. Ця реакція виникає внаслідок взаємодії з ситуацією, яку людина сприймає як непереборну, спричинюючи глибокі емоційні переживання. Травматичні події можуть викликати емоційні потрясіння та порушення свідомості, призводячи до відчуття безпомічності, оскільки людина стає неспроможною ефективно реагувати на них.

#### Список використаних джерел

1. Гордовська Т. І. Конструкт моральної травми та його концептуальний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»* 4, 2021. С. 7-16.
2. Марціновська І. П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психолого-педагогічній теорії. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. № 14. 2017. 223-227 с.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
4. Психосоціальна допомога жертвам війни: біженцям і членам їх сімей / під ред. К. Арсель, Ст. Фолнегович-Шмалц, Д. Козарич-Ковавич, А. Марушч. Київ, 2007. 244 с.
5. Христюк О. Л. Теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми психологічної травми: від історії до сучасності. 2017. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/871/1/22.pdf>

УДК 159.922.76-056.313

### СПЕЦИФІКА КОРЕКЦІЇ МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ З ДЦП

Попружук Софія, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 016 «Спеціальна освіта», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Юрчук О.І., канд. пед.наук, доцент

**Постановка проблеми.** Найважливішим досягненням раннього дитинства є оволодіння мовленням, що передбачає опанування рідною мовою, вироблення вміння користуватися нею як засобом пристосування до навколишнього світу, реалізації себе, засвоєння набутого людством досвіду, саморегуляції, спілкування і взаємодії з людьми.

Раннє дитинство є сензитивним періодом для засвоєння мовлення. У цей час воно відбувається особливо легко і вносить принципові зміни у поведінку дитини, психічні процеси (сприймання, мислення та ін.). Якщо з якихось причин дитина до 3-х років не почала говорити, засвоєння мовлення відбуватиметься зі значними труднощами. Відхилення у психічному розвитку, які викликають відсутність мовлення, вимагають спеціальної компенсації (надолуження).

На сьогоднішній день в Україні зростає кількість новонароджених із психофізичними вадами розвитку. За даними статистики, велика частина з них мають паталогії опорно-рухового апарату, що становить 34,6% від усієї кількості дітей з порушеним розвитком (А.Синиця). До неї входять діти з церебральним паралічем (В. Синьов, В. Тарасун, В. Тищенко, Н. Вісневська, С. Конопляста) [1].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** ДЦП – це тяжка патологія, що «відбирає» у дитини можливість бути в рівновазі, збалансовувати поставу і активно рухатися. Церебральний параліч вважається не прогресуючою хворобою, проте зберігає за собою

Випуск 9, 2024. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

можливість функціональних впливів деструктивного характеру на інші системи організму, психіки і поведінки [5]. Потребує реабілітації від народження, щоб полегшити повсякденне життя дитини. Виходячи з важливості коригування ДЦП, у області наукових досліджень висвітлено проблему фізичної реабілітації дітей з розладами опорно-рухового апарату (О. Чеботарьова, Л. Коваль., Е. Данілавичюте, Л. Бадалян, В. Босих, Л. Журба, В. Левченкова дітей з ДЦП (В.Кашуба, Б.Буховець, Т.Ілляшенко, А.Обухівська, О. Романенко, Н. Скрипка). Розгорнутий характер досліджень проблеми включає варіацію затримки розвитку статичних і локомоційних функцій, різних видів моторики, особливо дрібної (М. Беркетова, Р. Ковтун, П. Лаутеслагер, О. Мозолюк-Коновалова, І. Марченко, Л. Ханзерук, В. Кашуба, О. Романенко, Н. Скрипка ).

У зв'язку із недостатністю м'язової іннервації органів зору, слуху може провокується недорозвинення пізнавальної діяльності (М. Беркетова, І. Демидова, Р. Ковтун та ін.). Через гіпо- або гіпертонус м'язів спостерігається нестійкість афективної сфери – від в'ялості, апатії до розгальмованості, збудливості (Г. Головань, Н. Тертична). Актуальні проблеми мовленнєвого розвитку розглядають : В.Бочелюк, Р.Ковтун; значне відставання у розвитку активного мовлення при відносно збереженому його розумінні при ДЦП описує Р. Ковтун, загальні особливості логопедичних проблем висвітлені: М. Бруні, С. Вайнерман, Н. Гіренко, П. Жиянова, Л. Камін, П. Лаутеслагер, П. Уіндерс, Р. Ковтун, А. Савицький.

Передумовою результативної корекції є якісна діагностика хвороби і пов'язаних з нею супутніх порушень, що так чи інакше корелюють із загальною функціональною можливістю психофізичних органів і систем. Необхідність ранньої медико-психологічної діагностики і фізіотерапевтичного втручання у розвиток дітей з ДЦП, імператується у дослідженнях: Л. Бадалян, О. Вінарської, М. Ейдінової, О. Половинкіна, О. Правдиної-Вінарської, К. Семенової І. Мамайчук, О. Мастюкової, та ін.

Важливими для логопедії є результати комплексних досліджень. Вони розкривають особливості надання медичної допомоги на перших роках життя дітям з ДЦП: дитина проходить клінічну діагностику та лікування. Це безперечно буде сприяти більш повноцінному руховому, мовленнєвому, інтелектуальному, особистісному розвитку кожної дитини. Ми вважаємо, що раннє виявлення відхилень у розвитку та ранній початок надання спеціальної допомоги, буде сприяти успіху в роботі з дитиною з ДЦП.

Обстеження мовлення у дітей з церебральним паралічем проводиться у двох основних напрямках: фонетико-неврологічному та психолого-лінгвістичному. При фонетико-неврологічному аналізуються стан рухливості мовленнєвих м'язів, можливості утворення й утримування артикуляційних позицій, стан ритміко-мелодійних якостей мовлення, особливості звуковимови; визначається форма клінічного мовно рухового синдрому, рівень та локалізація ураження ЦНС. При психолого-лінгвістичному обстеженні аналізуються особливості фонетичного сприймання, мовленнєвого слуху, контролю за своїм мовленням, рівень мотивації до спілкування, особливості мовленнєвої комунікації, використання і розуміння лексичних і граматичних засобів мовлення.

Якщо у дитини з ДЦП виявлені порушення спілкування та мовленнєві розлади (при ДЦП у більшості дітей порушення мовлення: затримка мовного розвитку, дизартрія, гіперсаливація, алалія, нартрія, короткий мовний видих, сбій ритмічності та темпу мови тощо), таку дитину має обов'язково проконсультувати логопед. Детальне оцінювання навичок комунікації має проводитися спільно з дитиною, батьками, вчителями, з метою виявлення проблем та можливості їхньої корекції, спрямованої на поліпшення функціональних здібностей дитини. З метою поліпшення комунікативних навичок дитини та її мови, з дитиною має працювати міждисциплінарна команда, до якої входять: реабілітолог, психолог, логопед, педагог, соціальний педагог, ерготерапевт [4].

Специфіка логопедичної роботи для розвитку мовлення дитини з ДЦП або інших можливих хвороб наполягає якомога ширше використовувати ігри, які мають бути для неї приємними; предметні та елементарні дії в природі [5]: ознайомлення з представниками рослинного і тваринного світу; забезпечення доцільного та безпечного прояву турботи про

них; мотивувати до мовлення, спілкуючись з нею з активним відкритим цілеспрямованим інтересом [3].

**Висновки.** Початок раннього супроводу дитини з ДЦП, систематичний медико-педагогічний вплив буде провідником до часткового одужання і нормалізації різних функцій (що можуть бути досягнуті в 60 - 70% випадків до дво-трирічного віку).

#### Список використаних джерел

1. Логопсихологія : навчальний посібник. 2-ге вид. / С. Ю. Конопляста, Т. В. Сак ; ред. М. К. Шеремет. Київ : Знання, 2012. 293 с.
2. Потапова Л. В. Корекційні завдання для дітей із затримкою мовленнєвого розвитку. *Дошкільний навчальний заклад*. 2011. №5. С. 22-38.
3. Рання логопедична корекція : навч.-метод. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. спец. та інклюзивної освіти; уклад. Л. А. Черніченко. Умань : Візаві, 2020. 50 с.
4. Ханзерук Л. О. Сучасні підходи до психолого-педагогічної корекції розвитку дітей з ДЦП. *36. наук. праць Кам'янець-Подільського державного університету: Вип. VII*. 2007. С. 326–29.
5. Чеботарьова О. В. Коваль Л. В., Данілавічюте Е. А. Дитина із церебральним паралічем . Харків : Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 40с.

УДК159.922.6:[159.928:82]

### ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЛІТЕРАТУРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Рожко Олена, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

*Науковий керівник: Безлюдна В.І., канд.пед.наук, професор*

**Постановка проблеми.** Літературна творчість в підлітковому та юнацькому віці має свою специфіку, зумовлену віковими та психологічними особливостями. Для неї характерна підвищена емоційність, експресивність, прагнення до самовираження. Молоді люди в цьому віці часто звертаються до таких жанрів, як поезія, есе, щоденники, в яких мають можливість відверто говорити про свої почуття та переживання. Водночас їх творам може бракувати зрілості, глибини та досконалості форми. Тобто психологи, що займаються проблемою здібностей до словесної творчості дітей, відзначають не лише індивідуально-психологічні, але і вікові особливості їхнього прояву.

**Метою дослідження** є теоретичний аналіз розвитку літературних здібностей в підлітковому та юнацькому віці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** А. Шамне вказує на те, що виховання і освіта молодого покоління в українському суспільстві сьогодні ставлять перед ним завдання глибшого розуміння розвитку молодих людей у час, коли відбуваються значні соціально-економічні та культурні зміни. Представники підлітково-юнацького віку (від англ. «adolescence» – отрочтво), особливо чутливі до змін у взаємодії між індивідом, суспільством та культурним середовищем. У їхньому розвитку особливо відчутні суперечності, що супроводжують становлення особистості в динамічному світі. Це проявляється у складному взаємозв'язку між суспільними та індивідуальними аспектами гармонійної взаємодії соціалізації та індивідуалізації, процесами ідентифікації та відмежування, колективізму та особистісного розвитку [7].

Специфічний прояв літературних здібностей властивий вже дітям молодшого шкільного віку, але найвищого рівня проявів досягає в юнацькому віці і полягає у схильності до літературної творчості (поетичної або прозової). Літературні творчі здібності виявляються



на потенційному, актуальному і передпрофесійному рівнях у формі поєднання інтересу до художньої літератури і проявів власної творчості у різних формах [3].

А. Шамне визначено, що розвиток сучасного тинейджера (учні 6-11 класів) – це процес творчого самовизначення у культурі: з одного боку – це творче засвоєння, з іншого – створення й примноження креативного потенціалу роду, актуалізація невиявлених, прихованих можливостей творчої діяльності людства, перетворення («співавторство») змісту культури. У нових соціокультурних умовах сучасний тип отроцтва – це вікова група, яка (як і людство загалом) історично розвивається та універсалізує родові здатності людства [7].

Спираючись на ідею про становлення у психічному розвитку такого особистісного утворення як суб'єктивність (внутрішній світ), в якості механізму її надбання Н. Токарева та А. Шамне називають змінення форм взаємодії (співбуття, буття разом) дитини у період дорослішання із соціальним оточенням, дорослими шляхом ототожнення із ними (становлення співбуття) і відособлення від них (реалізація самобутності). У цьому віці виокремлюють певні ступені розвитку суб'єктності: поживавлення, одухотворення, персоналізація, індивідуалізація та універсалізація, що зумовлюють усвідомлення дитиною свого духовного життя, бажань та вмінь, а також осмислення духовних ідей індивідуального життя [6].

Результати аналізу О. Малихіної праць багатьох науковців показали, що істотне значення для літературних здібностей школярів має співвідношення в їхній інтелектуальній діяльності наочно-образних і словесно-логічних компонентів. Однак від цього залежить не рівень розвитку здібностей, а тільки їхня індивідуальна своєрідність. Як компоненти автором визначені наступні [2]:

- вразливість, або поетичне сприймання предметів і явищ дійсності; поетична пильність, що дозволяє бачити явища, людей з іншого боку, що вислизає від звичайного ока;
- гарна пам'ять, як образна, так і словесно-логічна, здатність силою мислення й уяви створювати нові оригінальні образи і сюжети;
- легкість виникнення творчих станів, зокрема співпереживання;
- багатство словникового запасу, почуття мови, асоціативне багатство слова.

Таким чином, можна стверджувати, що дані компоненти є основними в структурі здібностей до літературної творчості, саме їх наявністю і ступенем розвитку буде визначатися можливість і успішність літературно-творчої діяльності людини.

Період підліткового та юнацького віку єсензитивним для розвитку творчих здібностей. У цей час, на фоні глибоких особистісних і індивідуальних змін, формуються важливі аспекти самоідентифікації. Пріоритети самовдосконалення та самореалізації стають важливішими, в той час, як стереотипне мислення та конформізм відступають на другий план. Це створює ідеальні умови для активізації творчих і креативних потенціалів серед учнів старших класів. Численні науковці психологи, які працюють у сфері вікової психології та психології особистості (М. Варій, Т. Дуткевич, Є. Карпенко, О. Столяренко, О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та інші) зазначають, що в цей період інтенсивного розвитку набувають вольові риси: наполегливість, завзятість у досягненні мети, вміння долати перешкоди і труднощі, здатність до цілеспрямованої вольової діяльності.

І. Гречуха надає характеристику таких психічних властивостей підлітків та юнаків щодо структури літературних здібностей, які пов'язані з особливостями сприймання дійсності, збереження в пам'яті, творчу її інтерпретацію і створення художніх образів та втілення цих образів в літературно-художню форму. Таким чином, основними складовими літературних здібностей є: поетичне сприйняття дійсності, гарна образна та емоційна пам'ять, художня спостережливість, образне мислення та творча уява, точна і наповнена художніми образами мова [1].

Згідно з концепцією Ж. Піаже підлітковому віку характерний розвиток мислення на рівні формальних операцій, цей рівень вимагає від дитини вміння формулювати, перевіряти і оцінювати гіпотези, що пов'язані з навколишнім світом, який постійно висуває перед дитиною нові проблеми й вимагає від неї мисленнєвого пристосування. Відчуття і сприймання підлітка розвиваються й функціонують в органічному взаємозв'язку. Удосконалення чутливості відчуттів знаходить своє відображення у повноті та детальності сприймань. Тоншими і

диференційованішими стають відчуття, змістовнішими – сприймання. Все це призводить до трансформації процесів відчуття та сприймання у цілеспрямовані сенсорні та перцептивні дії.

Підлітки відрізняються пізнавальною активністю, появою нових мотивів навчання, що дає змогу самостійною творчо працювати, інтенсивно розвивати творче мислення, яке впливає на всі інші пізнавальні процеси та інтелект загалом. У цей віковий період також відбуваються зміни й в розвитку самосвідомості, активності становлення особистості. Активно формуються самосвідомість та самооцінка, виникає підвищений інтерес до оцінки оточенням своїх особистісних якостей. Виділяють її з-поміж контактного оточення. При цьому важливим є не лише врахування високих результатів у діяльності, але також якісної своєрідності її виконання у порівнянні з іншими людьми [1].

Впродовж підліткового віку поступово відбувається розвиток аналітико-синтетичної діяльності, що пов'язано з виникненням інтересу до фактів, знаходження їх причинного пояснення, вміння виділяти головне, істотне, вміння обґрунтовувати та доводити правильність своїх думок, робити узагальнення. За Р. Павелківим підлітки формують модель власної особистості, через яку визначають своє ставлення до себе та інших. У юнацькому віці змінюється ситуація формування «Я». Зосередження уваги на деяких важливих інших одночасно формує психологічну ситуацію невизначеною, непослідовною внутрішньо конфліктною. Неусвідомлене бажання видалити ідентифікацію дитини або нав'язаних дорослими ідентифікацій активізує почуття власної неповторності.

Мова відіграє ключову роль у розвитку самосвідомості підлітків, виступаючи як засіб регуляції їхнього внутрішнього та зовнішнього життя. У цей період словник підлітків активно розширюється, вони накопичують досвід у використанні різноманітних мовних конструкцій, а їх мовлення стає складнішим на граматичному та синтаксичному рівнях. Мовлення стає більш абстрактним, підвищення загального рівня когнітивного розвитку також сприяє удосконаленню письмового мовлення, яке стає ближчим до літературної мови та краще висловлює абстрактні ідеї. Загалом, у підлітковому віці відбувається значний перехід від зовнішніх дій до внутрішніх ментальних процесів, розширюється спектр способів створення ментальних образів, зокрема через розвиток мовленнєвих здібностей, з особливим акцентом на внутрішнє мовлення. Уявлення стають більш контрольованими та цілеспрямованими, що дозволяє формувати уявні образи об'єктів чи ситуацій, які підліток ще не сприймав безпосередньо. Ці навички є важливими як для творчого, так і для більш традиційного відтворення образів.

Тобто підлітки характеризуються підвищеною емоційністю, прагненням до самовираження та самоствердження, пошуком власної ідентичності. Саме через літературну творчість вони мають можливість виразити свої переживання, дослідити свій внутрішній світ та встановити діалог з навколишніми. У підлітковому віці літературні здібності набувають особливого значення, оскільки цей період є сензитивним для їх розвитку. В. Павленко стосовно підліткового віку зазначає, що «креативність є загальною властивістю особистості, яка проявляється під час творчого процесу як здатність породжувати різноманітний, соціально важливий, оригінальний продукт і продуктивні шляхи його застосування...» [5].

Таким чином, сензитивність підліткового віку для розвитку літературних здібностей проявляється у тому, що підлітковий вік є найбільш сприятливим періодом для цього, враховуючи ряд психологічних особливостей. У цьому віці активно розвивається абстрактне мислення, творча уява, здатність до рефлексії. Підлітки мають високу пізнавальну активність, прагнуть до експериментування та пошуку нового. Все це створює сприятливе підґрунтя для літературної творчості.

У період юнацтва стійкими виявляються бажання на основі поведінкових моделей передбачати інтелектуальні та вольові якості інших людей, риси особистості, життєві плани та мрії з опорою на ідеали. Багато молодих людей вважають себе дуже сприйнятливими в цьому відношенні і схильні робити висновки про людей на основі їхніх вражень і властивостей. Вікові зміни у сприйнятті інших стосуються також самосприйняття та самосвідомості. У цей момент юнаки схильні підкреслювати свою індивідуальність і відмінності від інших [4].

У юнацькому віці літературні здібності продовжують розвиватися та набувають нових якісних характеристик. Юнаки та дівчата мають вже більший життєвий досвід, ширший кругозір, вищий рівень інтелектуального розвитку. Вони здатні створювати більш зрілі та глибокі за змістом літературні твори, експериментувати з різними жанрами та стилями.

Основними в структурі здібностей до художньої творчості вважаються такі компоненти, як: культура сприймання, високий ступінь розвитку уяви і естетичного почуття. При дослідженні літературних здібностей у старшому шкільному віці О. Малихіна виділила наступні їх складові як у пізнавальній, так і особистісній сферах висока пізнавальна активність щодо художньої літератури; емоційно забарвлений інтерес до художніх літературних творів; здатність до логічного мислення на образному матеріалі; синтетичний стиль інтелекту, який переважає над аналітичним; висока інтровертивність; емоційна лабільність; зосередженість на літературній роботі; підкореність духовній мотивації; захопленість роботою.

Основний етап соціалізації молоді юнацького віку характеризується, загалом, закінченням навчання в школі та переходом до професійної діяльності. На цьому етапі основна форма діяльності – це освітня, але з перспективою на професійну трудову діяльність. Також потрібно враховувати характерні для цього віку дозвільну діяльність та спілкування. Саме на цьому етапі соціалізації відбувається професійна орієнтація, визначаються цілі, способи досягнення необхідної професійної кваліфікації, побудови подальшого життя, що грає вирішальну роль в процесі соціалізації особистості в цьому віці.

Тому для деяких юнаків та дівчат літературні здібності можуть стати важливим фактором професійного самовизначення. Навіть якщо літературна творчість не стане професією, вона може залишатися важливою сферою самореалізації особистості протягом життя. Тобто порівняно з підлітками, літературна творчість юнаків характеризується більшою усвідомленістю, аналітичністю, прагненням до філософського осмислення дійсності. Юнаки більш критично ставляться до своїх творів, прагнуть до досконалості форми та змісту, їх твори відзначаються багатством словникового запасу, образністю, метафоричністю, глибиною думки.

**Висновки.** Таким чином, аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити висновок, що літературні здібності є складним та багатокомпонентним утворенням, яке містить як загальні, так і специфічні здібності, а їх розвиток відіграє важливу роль у підлітковому та юнацькому віці, сприяючи формуванню творчої особистості, здатної до самовираження та самореалізації в літературній діяльності.

### Список використаних джерел

1. Гречуха І.А. Дослідження розвитку літературних здібностей та обдарованості в ранньому юнацькому віці. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості*, 2015. №4 (11). С. 311-317.
2. Малихіна О.Є. Основні підходи до визначення структури літературних здібностей у загальній та віковій психології. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*, 2012. Вип. 39. С. 103-110.
3. Мудрак М.А., Коваль О.Є., Ярошук М.В. Розвиток здібностей до літературної творчості у старшокласників. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*, 2023. №13(27). С. 977-989.
4. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
5. Павленко В.В. Особливості розвитку креативності дітей підліткового віку. *Професійна освіта в умовах інтеграційних процесів: теорія і практика*: збірник наукових праць / за заг. редакцією проф. Вітвицької С.С., доц. Колесник Н.Є. Житомир : ФОП Левковець, 2017. У 2-х ч. Ч. I. С. 89-94.
6. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ, 2017. 548 с.

7. Шамне А.В. Теорія і практика психосоціального розвитку особистості у підлітковому та юнацькому віці: Автореф. докт. психол. наук. 19.00.07.НАПНУ. Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2015. 45 с.

УДК 159.922.6 : 316.61

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ НАЦІОНАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Солоп Тетяна, здобувач ОС «магістр»  
спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ  
Піонтковська Д.В., канд. психол.наук, доцент

**Постановка проблеми.** Нині, в умовах воєнного стану та військової агресії країни-терористки особливого значення набуває формування не лише громадянської, а й національної самосвідомості особистості. Любов до рідної землі, свого народу сприяє усвідомленню себе громадянином України, суб'єктом історичного процесу відродження нації.

Повертаючись до років початку незалежності варто звернутися до дослідження проведеного напередодні референдуму – восени 1991 року щодо національного самовизначення. Участь в опитуванні взяли 1493 з 9 закладів вищої освіти з різних регіонів України. В результаті отриманих відповідей вдалося встановити поділ студентів на 3 групи. До першої групи належали респонденти з досить міцними, всталеними у часі національними переконаннями. До другої були віднесені респонденти, інтерес яких до національних проблем лише прокинувся під тиском подій сучасності. Їх співвідношення було приблизно у пропорції 2:5. Третю ж групу студентів (близько третини) склали респонденти, які перебували ще у стані пошуку, початку національного самовизначення. Уявлення цих студентів про національні процеси ще були розмиті, невиразні. Вони шукали відповіді на поверхні і ще не готові були до заглиблення самостійної праці над витоками своїх національних почуттів.

Сьогодні ситуація дещо краща, проте потребує активного розвитку національної самосвідомості молоді. Минулорічне опитування довело, що для більшості студентів південного, південно-східного та східного регіонів характерним є процес формування переважно національної свідомості, який передусь розвитку в них національної самосвідомості і є його початковою фазою. На цій фазі національні почуття лише пробуджуються під впливом ідей національного відродження, на відміну від студентів Західної України, у яких національна самосвідомість розвиненіша, що пояснюється сприятливими суспільними та сімейними обставинами.

Формування національної самосвідомості передбачає засвоєння молоддю своєї етнічної спільності, національних цінностей (мови, культури), відчуття своєї причетності до розбудови української державності, патріотизму, що сприяє утвердженню власної національної гідності, внутрішньої свободи, гордості за свою землю свідомості [4].

Упродовж тривалого часу державна політика у сфері виховання молоді була спрямована на те, щоб зруйнувати національну самосвідомість, увесь національно-культурний устрій життя українців, спрямувати в забуття історичну пам'ять, знищити українські народні традиції, мораль, мову, побутові звичаї. Нині все це потребує переосмислення національної суті й характеру виховання, відновлення його відповідно до сучасних вимог як цілісної системи, завдяки якій молоде покоління оволодіває досягненнями попередніх поколінь, пізнає соціетальний спадок рідного народу, його національний характер, своєрідність способу світосприймання, національний спосіб мислення [7].

З огляду на актуальність зазначеної проблеми особливої уваги набуває проблема національної самосвідомості студентської молоді.

Тому *метою дослідження* є теоретичний аналіз розвитку національної самосвідомості студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вагомий внесок у дослідження проблематики формування національної самосвідомості і патріотизму досліджували вітчизняні науковці Г. Ващенко, П. Гнатенко, М. Пірен, В. Павленко, С. Русова, О. Савицька, Л. Співак, В. Сухомлинський та інші. Окремі аспекти формування національної свідомості у молоді досліджували О. Абрамчук, В. Борисов, Л. Білас, А. Веремчук, Т. Гавлатін та ін.

А.Гафіатуліна національну самосвідомість визначає як складне духовне явище, яке включає в себе усвідомлення індивідом своєї національної належності, специфічних рис власної нації, відмінних від інших, її історичного минулого, а також відношення до цінностей, які нація напружувала в процесі свого розвитку [5].

Як зазначає Л. Співак, без розробки концептуальних і прикладних аспектів національної самосвідомості у психологічній науці неможливе розв'язання завдання консолідації нації.

Загалом, проблема смосвідомості – одна з найважливіших і найскладніших проблем в сучасній психологічній науці, яка розглядається науковцями як складне утворення у структурі психіки особистості, а образ «Я» – як видове її утворення. Образ «Я» – продукт самосвідомості, тобто вияву усвідомлення та оцінки індивідом себе як суб'єкта практичної і теоретичної діяльностей, ідеалів, переконань, які мотивують його активність. [3, с. 342- 243].

В. Борисов [2] у структурі національної самосвідомості виділяв такі компоненти:

- усвідомлення особливостей національної культури своєї нації;
- усвідомлення психологічних особливостей своєї нації;
- усвідомлення тотожності зі своєю нацією;
- усвідомлення власних психологічних особливостей;
- усвідомлення себе суб'єктом своєї національної спільноти; - соціально-моральна самооцінка національного [2].

Д.Дудова [6] описуючи компоненти національної самосвідомості різних вчених звертає увагу на визначені ними такі складники: когнітивний афективний та діяльнісний.

Когнітивний. Характеризується обізнаністю особистості в культурному та повсякденному житті своєї та інших націй, цінностях та інтересах, національному характері, специфіці поведінки в конкретних ситуаціях. Таке національне самопізнання призводить до формування в індивіда національного самовизначення та ідентифікації.

Афективний. Емоційно-оцінне сприйняття особистістю не лише себе, а й людей, що належать до інших націй. Дослідниця наводить три типи такого ставлення: позитивне, негативне та амбівалентне.

Діяльнісний. Обумовлений такими поняттями як антагонізм, конформізм, уникнення, співробітництво, тобто специфікою поведінки особистості і її ставлення до взаємодії та спілкування з представниками інших націй чи їх культурою [6].

Л.Співак, Д.Піонтковська, [9] основними компонентами національної самосвідомості особистості визначають когнітивний, емоційно-оцінний і регулятивний.

Когнітивний компонент містить уявлення особистості про себе як представника нації та носія її ціннісних ознак.

Емоційно-ціннісний – ціннісне ставлення особистості до себе як суб'єкта нації.

Регулятивний – прагнення особистості належати до певної нації та взаємодіяти з її представниками; прагнення до високої оцінки і самооцінки як суб'єкта цієї нації; здійснення особистістю своєї національної самоідентичності засобами особистих зусиль і спільних взаємодій із представниками різних націй [9].

С. Бойко стверджує, що національна самосвідомість має внутрішню спрямованість: самопізнання, самоосмислення, самооцінку, ієрархізацію компонентів духовного відповідно до усвідомлених національних інтересів, саморегуляцію, самореалізацію, самоутвердження та пошук свого власного місця в колі інших національних спільнот. Дослідниця, запевняє, що національна самосвідомість є серцевиною національної свідомості, фундаментом емоційних оцінок, раціональних висновків та ціннісно-сміслових настанов, необхідних для національного самовизначення особистості в духовному і суспільно-політичному житті. Національна самосвідомість є більш індивідуалізованою структурою, ніж національна

свідомість, оскільки виражає ступінь засвоєння елементів національної свідомості окремими особистостями – членами певних соціальних груп. Якщо національна самосвідомість проявляється як на рівні індивіда, так і на рівні спільноти, то національна свідомість – передусім на рівні спільноти [1, с.40-42].

За описом української дослідниці В. Соколової, розвинена національна самосвідомість особистості передбачає здатність особистості усвідомлювати певні специфічні, своєрідні особливості нації, до якої вона себе відносить; усвідомлення значущості, важливості знань про те, як ставляться до особистості та нації, з якою дана особистість себе ідентифікує, представники інших національних спільнот; усвідомлення того факту, що кожна національна спільнота завдяки лише їй притаманним специфічним особливостям служить невичерпним джерелом збагачення усіх інших етносів, націй, які усі разом складають людство [8].

**Висновки.** Таким чином, національна самосвідомість – це самоусвідомлення та самооцінювання власного «Я», як представника певної національності, свідомого та активного прихильника та поціновувача національних інтересів, невід'ємної частки свого народу, його національного духу і долі. Науковці підкреслюють, що розвитку національної самосвідомості сприяють почуття любові до своєї Батьківщини, свого народу, національної культури і рідної мови; причетності до долі свого народу, своєї країни; національної гордості; готовності й волі до здійснення національної мети.

### Список використаних джерел

1. Бойко С. М. Становлення і розвиток національної самосвідомості українського народу: ціннісний вимір : дис. ... канд. філос. наук : спец. 09.00.12. К., 2005. 200 с.
2. Борисов В. В. Теоретико-методологічні основи формування національної самосвідомості: Монографія. Краматорськ, 2003. 518 с.
3. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ: Центр учбової літератури. 592 с.
4. Вдовенко І.С. Формування національної самосвідомості учнівської та студентської молоді в процесі технологічної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Випуск 52. Серія 5. К., 2015. С.51-57.
5. Гафіатуліна А.В. Психологічні особливості формування національної самосвідомості студентської молоді України : автореф. дис. ... д-ра філософії 053 Психологія: Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2018. 23 с.
6. Дудова Д. О. Структура національно-патріотичної свідомості майбутніх фахівців морської галузі. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Випуск 197. 2021. С.204-208.
7. Соколова В.Ф. Розвиток національної самосвідомості студентів засобами української літератури як спосіб збереження психічного здоров'я. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/26.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/26.pdf)
8. Соколова В.Ф. Онтогенез національної свідомості і самосвідомості. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України* / За ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2010. Т. XII. Ч.4. С.365-371.
9. Співак Л. М., Піонтковська Д. В. Динаміка розвитку національної самосвідомості та національної самоідентичності студентської молоді після суспільно-політичних трансформацій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Випуск 6 (51). 2017. С. 196-202.

УДК 159.923 : 159.942

## ДЕТЕРМІНАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПРИРОДНИМИ ЧИННИКАМИ

Стацук Анна, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., канд. психол.наук, доцент

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день українське суспільство перебуває в складних соціально-економічних умовах внаслідок повномасштабного вторгнення росії в Україну. Виклики, поставлені перед суспільством, породжені цією проблемою, суттєво змінюють умови життя, навчання, професійної діяльності, мають значний негативний вплив на психоемоційну сферу кожної людини.

Емоції людини надають життю значення, забарвлюють життєвий досвід, є джерелом інформації про себе, про те, якими є стосунки з оточуючими. Завдяки емоціям можливо координувати міжособистісні взаємини, надавати сенс подіям та явищам навколишнього світу.

Психоемоційна сфера особистості є складним явищем, яке включає в себе багато аспектів, у тому числі властивості людини, її реакції у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники (радість, страх, гнів, незадоволення тощо), психічні стани, в яких відображається ставлення людини до себе, до інших людей, до результатів своєї діяльності (агресивність, тривожність, ригідність, активність, настрої тощо). Якість розвитку та становлення цієї комплексної структури вимірюється в сучасній науковій літературі загальним показником психоемоційного здоров'я та більш конкретним показником психоемоційного благополуччя, що залежить від дії багатьох чинників внутрішнього та зовнішнього характеру.

Одним з таких чинників виступає природне середовище, його явища, предмети. Взаємодія людини та природи, розвиток психоекологічної свідомості визначають її уміння використовувати позитивний вплив природних явищ для покращення свого психоемоційного благополуччя.

Психоемоційна сфера була предметом уваги багатьох науковців. Одними з перших, хто в науковому дискурсі звернув увагу на природу та структуру емоційної сфери, були П.Анохін, М.Арнольд, В.Вундт, Ч.Дарвін, В.Джемс, Дж.Д'юї, Р.Лазарус, Р.Плутчик, С.Шелехтер та ін. У дослідженнях О.Винославської, О.Бреусенко-Кузнєцова, В.Зливкова та ін. висвітлювались наукові положення щодо емоцій та їх переживань; у працях І.Бега, В.Вілюнаса, Б.Додонова, П.Симонова та ін. вивчались емоції як особистісні утворення; у роботах Ф.Василюка, Г.Костюка, К.Кутер, С.Максименко, Т.Яценко та ін. – аналізувались як вид психічного відображення. Розвиток емоційної сфери в онтогенезі досліджували Л.Бодович, О.Запорожець, О.Кононко, А.Кошелева, С.Кузікова та ін.; зв'язок емоцій з іншими процесами та станами – А.Бодалев, Б.Додонов, В.Лабунська, Я.Рейковський, К.Роджерс, Л.Фестінгер та ін.; розвиток здатності керувати емоціями – К.Саарні та ін.

Роботи сучасних вітчизняних науковців в окресленому напрямку стосуються уточнення поняття, структури психоемоційної сфери особистості (Г.Бенькович, Г.Гуд, І.Дроздова, Т.Кириленко, І.Лисенкова, У.Михайлишин, Р.Павелків, О.Примостка та ін.); визначення показників функціонування психоемоційної сфери (А.Кічук, Н.Маркіна, В.Міляєва, У.Нікітчук, Є.Пахоль, В.Федун, І.Шаронова та ін.); чинників її формування (Н.Баташева, Л.Карамушка, О.Креденцер, Е.Куцин, К.Терещенко, О.Чебикін та ін.).

Вплив природи, її явищ та об'єктів на психоемоційну сферу досліджувалася передусім в рамках психологічної екології (О.Волошок, Т.Гарник, І.Дорогань, А.Льовочкіна, О.Скребець, Ю.Швалб, М.Шедловська та ін.).

Сучасний стан досліджень психоемоційної сфери та її детермінації природними чинниками характеризується звуженням проблематики на рівні теоретично-методичного вивчення внаслідок відсутності єдиних критеріїв щодо тлумачення поняття

«психоемоційна сфера особистості», визначення факторів її становлення, показників якості її розвитку та функціонування, недостатньою вивченістю впливу на неї природних чинників. Вищезазначене зумовлює актуальність теми нашого дослідження.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити детермінацію психоемоційної сфери особистості природними чинниками.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Розвиток та становлення складових психоемоційної сфери залежить від дії багатьох чинників. О.Чебикін та І.Павлова пропонують умовно розділити фактори розвитку психоемоційної сфери на дві групи: внутрішні та зовнішні [4, с. 26]:

1. Внутрішні фактори розвитку психоемоційної сфери особистості:

- індивідуальні властивості, обумовлені впливом пренатального та постнатального розвитку (З.Денисова, Д.Оудсхоорн, М.Раттер та ін.);
- генетична обумовленість (І.Равич-Щербо, М.Раттер та ін.);
- особливості фізіологічного дозрівання організму (Д.Ісаєв, В.Лебединський та ін.);
- особливості психічного розвитку (Л.Виготський, І.Кон, та ін.).

2. Зовнішні фактори становлення особистості:

- культурні та економічні умови соціалізації (В.Абраменко, Г.Андрєєва, М.Колум, А.Перепелиця, К.Хорні та ін.);
- якість сімейної взаємодії (І.Дідук, Н.Завацька, С.Максименко та ін.);
- коло спілкування (В.Колюцький, А.Петровський та ін.);
- частота соціальних контактів (Р.Грановська, І.Кон та ін.).

Індивідуальні властивості особистості є передумовою розвитку на рівні індивідуально-типологічних та психофізіологічних особливостей. Вчені (З.Денисова [14]; Ю.Гончар, І.Дроздова [1]) зазначають, що на розвиток психоемоційної сфери впливають динамічні особливості індивідуальності, які можуть справляти як позитивний, так і негативний вплив. Так, сприятливим передумовами вважаються ритмічність фізіологічних функцій, їх активність, хороша пристосованість до нового, динамічність гальмування наслідків емоційних подразників, адекватна лабільність емоційного збудження, невисока інтенсивність реакцій на зміни в навколишньому середовищі. До негативних передумов розвитку психоемоційної сфери відносять: високу інтенсивність реакцій, низький поріг чутливості до подразників емоціогенного характеру, переважання негативних емоцій, труднощі в адаптації до нових вражень.

Становлення та розвиток психоемоційної сфери також детермінується результатами особистісного розвитку, віковими психологічними новоутвореннями на попередніх його етапах (Л.Божович, Б.Ломов та ін.). Насамперед це стосується рівня розвитку самосвідомості, Я-концепції, сформованості тимчасової перспективи, розвитку формального мислення, появи потреб у взаємодії з однолітками, в самоідентифікації, в підтримці зі сторони значущих дорослих. Депривація базових потреб особистості призводить до емоційної незрілості, затримки формування соціальних навичок, в деяких випадках – до тяжких порушень розвитку психоемоційної сфери.

Окремі дослідники (І.Лисенкова [2], О.Чебикін [3]) поділяють зовнішні мікросоціальні фактори опосередкованого впливу на становлення психоемоційної сфери на дві групи, до яких відносять: рівень стабільності економічного розвитку держави (матеріальне становище родини, тривалість часу роботи, можливість вибору місця проживання, навчального закладу, час спілкування батьків з дітьми) та швидкість змін в системі соціальних ролей (прискорення соціальних змін зумовлює розбіжності соціально-культурного досвіду та сучасних соціальних очкувань, що викликає виникнення неоднозначності вимог до нормативності психоемоційної сфери особистості).

До мікросоціальних факторів детермінації розвитку психоемоційної сфери насамперед відносять: якість сімейної взаємодії (ставлення батьків та інших значущих дорослих до змін в особистості дитини, надання зразків емоційно зрілої поведінки, підтримка адекватних емоційних реакцій, спонукання до розширення соціальних



контактів); коло спілкування (наявність чи відсутність референтної групи, її психологічна єдність, моральна спрямованість, організованість); частота соціальних контактів (передавання зразків емоційного реагування на різні життєві обставини).

Якісним показником розвитку психоемоційної сфери особистості виступає психоемоційне здоров'я. Як комплексна категорія психоемоційне здоров'я має своє відображення у психоемоційному благополуччі особистості – здатності розуміти свої почуття та почуття інших, керувати стресами й вміння долати труднощі та невдачі, що є основою задоволення у сфері екзистенціальних проблем (психологічного благополуччя) та загального задоволення життя, відчуття щастя (суб'єктивного благополуччя).

Важливою детермінантою психоемоційного благополуччя особистості є «екологічне навантаження» («екологічне наповнення»), яке визначає закономірності його переживання в умовах того чи іншого ставлення людини до природи, природних чинників та до змін у довкіллі.

До природних чинників впливу на психоемоційне благополуччя, зокрема на її психоемоційний стан належать: зорові (фактори довкілля, які сприймаються переважно за допомогою зорового аналізатора); слухові (звукові ефекти, шум, звуки природи); нюхові (різноманітні запахи, аромати) фактори. Зважаючи на зовнішню та внутрішню обумовленість емоційних переживань і станів, важливим чинником впливу на психоемоційну сферу особистості є її екологічна свідомість вищій рівень психічного відображення природнього, штучного, соціального середовища та свого внутрішнього світу; рефлексія місця та ролі людини в екологічному світі, а також саморегуляція цього відображення.

Емпіричне дослідження детермінації психоемоційної сфери особистості природними чинниками здійснювалося з метою з'ясування особливостей детермінації психоемоційної сфери особистості природними чинниками, що передбачало аналіз таких показників, як психічні стани, самопочуття, активність, настрій, рівень суб'єктивного благополуччя, а також впливу на них природних (біогенних) чинників та ставлення особистості до природи. Констатувальне експериментальне дослідження проводилось у природних умовах. У ньому брали участь 37 осіб юнацького віку (від 18 до 20 років), які навчаються в Рівненському державному гуманітарному університеті.

1. Експериментальне дослідження детермінації психоемоційної сфери особистості природними чинниками здійснювалося за допомогою таких методів, як: бесіда, анкетування, тестування (методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Ksnderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), методика «Тест екоцінісних диспозицій» (В.Скребець), методика «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком), «Методика діагностики самопочуття, активності, настрою (САН)» (В.Доскін)), математичний та статистичний аналіз отриманих результатів.

Згідно з результатами діагностики показників психоемоційного благополуччя, емоційно-ціннісне ставлення до своєї особистості, до свого життя, міжособистісних стосунків досліджуваних виражається переважно в незадоволеності та не супроводжується достатнім відчуттям щастя. Тобто загальний психоемоційний фон учасників експерименту не був виражено позитивним і якість життя та його окремих сфер їх не повністю задовольняє, що супроводжується негативними емоційними переживаннями: в 21,6% опитуваних низький рівень суб'єктивного благополуччя, а в 40,5% – середній рівень, в 37,8% – високий рівень (табл.1., рис.1).

Дослідження сприйняття впливу природних чинників на психоемоційний стан (психоемоційне благополуччя) учасників експерименту встановило, що опитувані надавали найбільшого значення впливу прогулянки на свіжому повітря, високої температури повітря, літньої пори року, перебування в лісі, звуків природи (спів птахів, шелест листя), шуму води (струмка, річки, моря). Як вважали опитувані, найменший вплив на покращення психоемоційного стану мають низька температура повітря, сильний вітер, дощ, зимова пора

року. Взаємозв'язок сприйняття впливу чинників біогенного характеру на психоемоційний стан учасниками дослідження та показників психоемоційного благополуччя характеризується тим, що чим більше опитувані приділяють увагу своїй взаємодії з природою та її явищами, тим вищий в них показник фізичного здоров'я та благополуччя ( $r=0,723$ ), суб'єктивного благополуччя ( $r=0,618$ ), психологічного благополуччя ( $r=0,503$ ).

Таблиця 1

**Аналіз результатів дослідження за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB) (П.Потін, М.Шваннаер, С.Тай, М.Кандерман, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)**

Шкала	Рівень					
	низький		середній		високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Психологічне благополуччя	9	24,3	22	59,5	6	16,2
Фізичне здоров'я та благополуччя	9	24,3	20	54,1	8	21,6
Стосунки	12	32,4	5	13,5	20	54,1
Суб'єктивне благополуччя	8	21,6	15	40,5	14	37,8

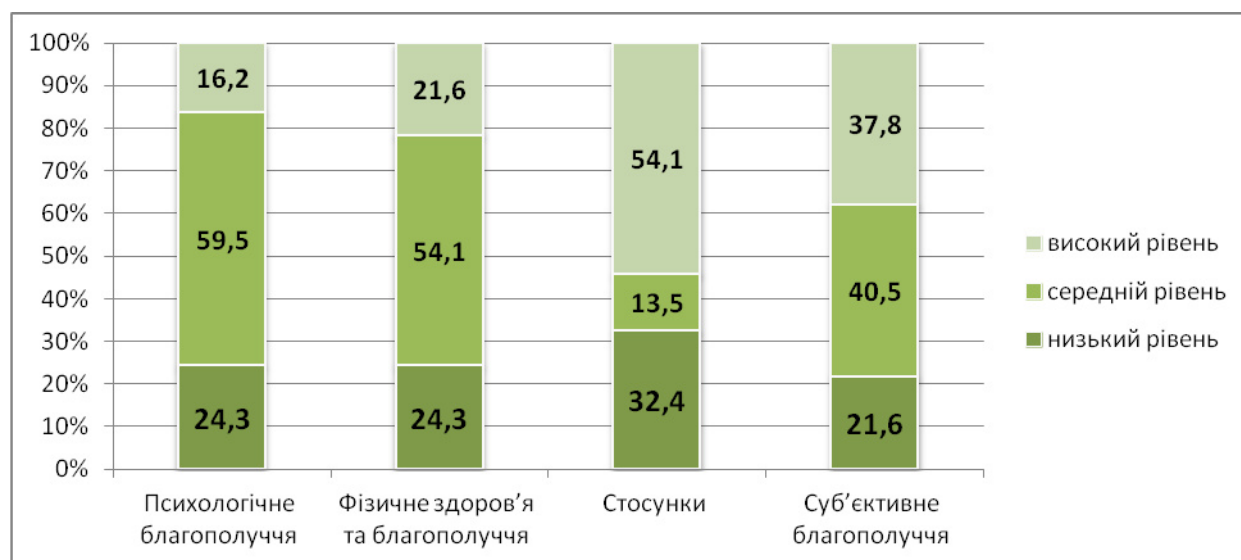


Рис.1. Рівні вираженості показників психоемоційного благополуччя, %

Аналіз результатів сформованості екологічної свідомості (за середнім значенням) виявив, що серед учасників дослідження переважала колаборативна екоціннісна диспозиція, що передбачає оптимальність у врегулюванні своїх стосунків з довкіллям через визначення умов для узгодженості рішень та наслідків розуміння й усвідомлення законів розвитку природних явищ. Найменш вираженими були екосовмісійна диспозиція та екосовметральна диспозиція. Аналіз результатів кореляції показників психоемоційного благополуччя та сформованості екологічної свідомості засвідчив, що на рівень суб'єктивного благополуччя, психологічного благополуччя та фізичного здоров'я мають вплив: вираженість колаборативної екоцінносної диспозиції, бережливе, розумне (оптимальне) ставлення до природного середовища, направленість на рівні стосунки та ділове партнерство між людьми (відповідно  $r=0,323$ ,  $r=0,495$ ,  $r=0,379$ ); вираженість

несеситивної екоціннісної диспозиції, спрямованість на поведінку з природою, щоб не нанести собі шкоди, цінування чистого повітря для життя й професійної діяльності, споживання природних ресурсів у необхідних для людей обсягах, успішність реалізації в практичному житті суспільства в умовах ринкової економіки справедливого ставлення до екології, прагнення мати рівні права у суспільстві щодо привласнення її багатств (відповідно  $r=0,350$ ,  $r=0,210$ ,  $r=0,358$ ); вираженість індиферентного, байдужого ставлення до природи, бажання не втручатись у її звичайний порядок при користуванні природою та відпочинку, спрямованість на невизначеність у стосунках, оскільки кожен має свою думку, на особисте виживання та перспективи близьких як можливої проблеми майбутнього (відповідно  $r=0,238$ ,  $r=0,100$ ,  $r=0,333$ ).

Кореляційний аналіз показників психоемоційного благополуччя, сприйняття впливу чинників біогенного характеру та психічних станів виявив, що на підвищення рівня психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя, суб'єктивного благополуччя впливають зниження рівнів тривожності (відповідно  $r=-411$ ,  $r=-371$ ,  $r=-398$ ), фрустрації (відповідно  $r=-543$ ,  $r=-402$ ,  $r=-598$ ), агресивності (відповідно  $r=-475$ ,  $r=0,79$ ,  $r=-419$ ). При цьому позитивне ставлення до природи та її явищ, активна взаємодія з ними психоекологічного спрямування знижує рівень досліджуваних негативних психічних станів (тривожність –  $r=-426$ , фрустрація –  $r=-440$ , агресивність –  $r=-366$ , ригідність  $r=-447$ ).

Прослідковувався дуже тісний прямий зв'язок між рівнями психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та благополуччя і суб'єктивного благополуччя та хорошим самопочуттям (відповідно  $r=1,000$ ,  $r=1,724$ ,  $r=1,914$ ), високою активністю (відповідно  $r=1,724$ ,  $r=1,000$ ,  $r=1,877$ ), гарним настроєм (відповідно  $r=0,690$ ,  $r=1,591$ ,  $r=0,856$ ). Також було встановлено, що спрямованість на ефективну взаємодію з природними чинниками, позитивне сприйняття факторів біогенного характеру зумовлює покращення самопочуття ( $r=0,690$ ), підвищення активності ( $r=0,592$ ), підвищення настрою ( $r=1,000$ ).

**Висновки.** Таким чином, вивчення сприйняття впливу на психоемоційний стан чинників біогенного характеру дало змогу встановити, що найбільший позитивний вплив мають прогулянки на свіжому повітрі, висока температура повітря, літня пора року, перебування в лісі, звуки природи (шелест листя, спів птахів), шум води, які сприяють покращенню самопочуття, настрою, зниженню негативних переживань.

На покращення психоемоційного благополуччя (в тому числі на зниження рівня тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, підвищення рівня самопочуття, активності, настрою) мають позитивний вплив спрямованість на екологічне ставлення до природи та активну ціннісну взаємодію з природними явищами, сформованість екологічної свідомості із вектором на ефективну взаємодію з природою та дбайливе її використання.

### Список використаних джерел

- 1 Дроздова І.В., Гончар Ю.О. Емоції в теоріях емоцій та особистості: особливості дітей із психофізичними порушеннями. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету й Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Серія: «Психологічні науки: проблеми і здобутки»*. Випуск (1–2) 13–14. К. КиМУ, 2019. С. 84–123.
- 2 Лисенкова І.П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість*. 2018. №2 (14). С. 59-69.
- 3 Чебикін О.Я. Емоційна сфера дітей та особливості її розвитку. Одеса : ПНЦ АПН України, 2003. 135 с.
- 4 Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 238 с.

УДК: 316.6 : 316.4

**РОЛЬ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ПРОДАЖУ**

Тадесєв Гордій, здобувач ОС «Магістр»

Спеціальності 053 «Психологія», I курс, РДГУ

Науковий керівник: Березюк Т. П., канд. психолог. наук, доцент

**Постановка проблеми.** Психологічний аспект комунікаційної взаємодії в процесі продажу завжди залишався одним з ключових елементів успішної торгівлі. Проте, на відміну від словесної комунікації, невербальна взаємодія часто залишається поза увагою, хоча може мати вирішальне значення для досягнення основної мети – ефективної реалізації товарів, послуг. Сучасне ділове середовище ставить перед фахівцями торгівельної сфери нові виклики, вимагаючи глибшого розуміння та ефективного використання невербальних засобів комунікації.

**Мета дослідження.** Аналіз впливу невербальних сигналів, що мають вплив на успішність взаємодії з клієнтами в торговельній сфері.

**Виклад основного матеріалу.** *Невербальна комунікація або невербальне спілкування* – це вид спілкування, для якого характерне використання невербальної (безсловесної) поведінки та невербальних комунікацій як головного засобу передачі інформації, організації взаємодії, формування образу, думки про співрозмовника, здійснення впливу на іншу людину. Це може включати в себе різні форми, такі як міміка, жести, постава тіла, контакт очима, тон голосу, час, поставу та місце, де ви стоїте під час спілкування. Невербальна комунікація являє собою динамічний процес, і хоча ми можемо приділяти більше уваги невербальним аспектам спілкування, спроба зрозуміти, що означає кожен окремий невербальний елемент, є складним завданням [4].

*Процес продажу* – це сукупність етапів, які торговий агент здійснює під час продажу тієї або тієї продукції або послуг. Цей процес включає ідентифікацію потенційних покупців, встановлення контакту з ними, презентацію продукту або послуги, переконання покупця в перевагах продукту або послуги, закриття угоди та підтримку відносин з клієнтами після продажу [1].

На рівні наукових досліджень вже давно визнано важливість невербальної комунікації в процесі торговельних відносин. Описано, що *невербальна комунікація включає в себе різні форми*, такі як міміка, жести, постава тіла, контакт очима, тон голосу, час, та місце, яке займає людина під час спілкування.

Одні дослідження свідчать про те, що важливо використовувати та інтерпретувати невербальне спілкування для емоційного вираження, а в кінцевому рахунку реляційної прихильності та підтримки позитивних відносин з клієнтами. Інші – вказують на те, що знання невербальних засобів ділового спілкування може суттєво допомогти передусім керівникам підприємств у процесі їх перемовин з бізнес-партнерами та в кадровому менеджменті [6].

Фактично існують три категорії повідомлень, що передаються без участі слів, так звані невербальні засоби спілкування [5, с. 281]:

а) мова знаків – вираз обличчя, голосова інтонація, контакт очей або його відсутність, жести, дихання, сміх тощо;

б) мова дій, котру можна зрозуміти, спостерігаючи за людиною в процесі діяльності, коли вона чимось займається. Деякі вчинки досить красномовні і багато що можуть сказати про особисті якості;

в) предметна мова або мова предметів – це те, що люди повідомляють про себе через речі, котрими володіють. Одежа, будинок, автомобіль багато що можуть сказати про свого володаря. Через ці предмети ми повідомляємо про свої смаки, цінності, потреби.

*В даному аспекті діалог передбачає вільне володіння мовою, чутливість до невербальних сигналів, здатність відрізнити щирі відповіді від ухильних.* В основі діалогу – вміння ставити запитання собі та іншим. Сам факт запитування демонструє бажання взяти участь у спілкуванні. Це забезпечує його продовження та поглиблення, переконує

співрозмовника в тому, що партнер намагається встановити з ним певні позитивні стосунки. Важливість невербальної комунікації в процесі продажу полягає в тому, що вона допомагає встановлювати ефективні відносини з клієнтами [2].

Отже, невербальні повідомлення впливають на різні аспекти стану та поведінки співрозмовника, привертаючи його увагу до певних аспектів повідомлення та впливаючи також на аналіз і запам'ятовування інформації, тобто пізнавальну активність.

Зазначимо, що в сучасному світі торгівля відіграє важливу роль у житті людей та функціонуванні економіки. Щоб бути успішним у даній сфері, необхідно володіти різними навичками та стратегіями. Однією з ключових областей, які впливають на успіх у торговельних відносинах, є *ефективне використання комунікації*. І в цьому контексті особливо важливою стає *невербальна комунікація, яка має значний вплив на взаємодію з клієнтами*. Давайте розглянемо декілька ефективних стратегій та технік у торгівлі, які включають використання невербальної комунікації.

*Ефективні стратегії та техніки у торгівлі включають [3]:*

1. *Розуміння клієнтів* (розуміння потреб та бажань клієнтів для надання їм найкращих товарів та послуг).

2. *Ефективне використання комунікації* (ефективне спілкування з клієнтами – ключовий фактор для успіху в торгівлі).

3. *Створення довіри* (надання якісних товарів та послуг, відмінне обслуговування споживачів).

4. *Використання технологій* (сучасні технології, такі як електронна комерція, мобільні додатки та соціальні медіа, для підвищення ефективності торгівлі).

5. *Аналіз конкуренції* (розуміння торговельної політики конкурентів як засіб при допомозі визначення, які товари та послуги найбільше вимагаються, та визначення унікальних пропозицій).

6. *Стратегічне планування* (наявність чіткого бізнес-плану та стратегії для забезпечення стабільного розвитку та досягнення бізнес-цілей).

Вважаємо, що успішна професійна діяльність в торговельній сфері значною мірою залежить від ефективного використання різних стратегій та технік. Особливо важливим є розуміння психологічних детермінант невербальної комунікації, що впливає на взаємодію з учасниками торговельних відносин.

**Висновки.** Зі сказаного раніше випливає, що невербальна комунікація відіграє особливу роль у процесі продажу, сприяючи побудові продуктивних відносин з клієнтами. Ця взаємодія базується на розумінні та використанні невербальних сигналів, а також використанні стратегій та технік, ефективного використання яких, є ключовим фактором для досягнення успішних результатів у торговельній діяльності.

Таким чином підтверджується важливість подальшого дослідження та впровадження практичних рекомендацій щодо використання невербальної комунікації у професійній діяльності для підвищення ефективності та покращення взаємодії з учасниками торговельних відносин.

### Список використаних джерел

1. Етапи продажу: що це. Які є основні 5 етапів продажу. URL: <https://appointer.ua/blog/etapy-prodagu-sho-tse-pyat-osnovnih-etapiv%E2%80%93uspishnih-prodagu/#objections> (дата звернення: 09.05.2024).

2. Лук'янець Т. І. Маркетингова політика комунікацій: навч. посіб. 2-ге вид., доп. і перероб. К. : КНЕУ, 2003. 524 с.

3. Марцін В. С. Економіка торгівлі: підручник 2-ге вид. випр. і доп. Київ : Знання, 2008. 603 с.

4. Трофімов Ю. Л., Гончарук П. А. Психологія: підручник 6-е вид. Київ : Либідь, 2003. 560 с. URL: [https://pidru4niki.com/1016052037284/psihologiya/neverbalna\\_komunikatsiya](https://pidru4niki.com/1016052037284/psihologiya/neverbalna_komunikatsiya) (дата звернення: 09.05.2024).

5. Цимбалюк І. М. Психологія торгівлі : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2006. 368 с.

6. Scott T. Paynton & Laura K. Hahn. Survey of communication study. Humboldt State University, oct. 2021. URL : <https://www.csus.edu/indiv/s/stonerm/coms5surveyofcommunicationtextbook.pdf> (дата звернення: 09.05.2024).

УДК 316.614.5

## ПОДРУЖНЯ ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ ЯК ФАКТОР БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ЩАСТЯ РОДИНИ

Тулупов Сергій, здобувач ОС «магістр»  
спеціальності 053 Психологія, I курс, РДГУ

*Науковий керівник: Петренко О. Б., д-р пед. наук, професор*

**Постановка проблеми.** Україна переживає складні соціально-економічні зміни, які істотно відбиваються на становищі всіх елементів соціальних структур, зокрема сім'ї. Сім'я є найменшим осередком суспільства, що постійно відчуває на собі безпосередньо чи опосередковано ті зміни, які відбуваються у країні та відповідно сама накладає відбиток на розвиток суспільства. Процес формування, становлення та розвитку сучасної української сім'ї проходить у складних і суперечливих умовах, на фоні яких відбувається погіршення фізичного і психічного стану здоров'я людей, зростання міжособистісної ізоляції, агресивності, нездатності розв'язувати проблеми і конфлікти, що виникають на їх життєвому шляху. Сьогодні сім'я стикається з цілою низкою нових проблем, значною мірою втрачає здатність виконувати життєво необхідні функції і стоїть на порозі кризи. З огляду на це, можна говорити, що ситуація з внутрішньо-сімейними стосунками поступово погіршується внаслідок збільшення протиріч і конфліктів у суспільстві. Ці обставини можуть мати негативні наслідки не лише для сім'ї, але й для країни загалом.

Однією з основних умов стабільності шлюбу є вагомий фактор благополуччя і щастя родини – сумісність подружжя. Психологи стверджують, що сумісність – здатність членів групи погоджувати свої дії і оптимізувати взаємини між подружжям в різних галузях і видах спільної діяльності. Однак зауважимо: конкретні дані про сумісність, порівняння з ними пар обстежуваних повинні здійснюватися дуже обережно і суворо на добровільній основі. Основне завдання психолога на цьому етапі – встановити контакт з клієнтом або клієнтами і з'ясувати, що саме привело їх на прийом, хоча на початку бесіди можуть виникнути певні труднощі: продемонструвати провину партнера або його (її) недоліки, або згадати нові помилки, або звинувачувати один одного.

**Мета дослідження.** Метою публікації є охарактеризувати психологічну подружню сумісність та довести, що вона є чинником благополуччя і щастя родини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У житті кожної родини є безліч факторів, які впливають на її благополуччя і щастя. Одним з найважливіших з них є психологічна сумісність між подружжям. Цей аспект визначається не лише спільними інтересами та цінностями, але й здатністю поділитися емоціями, розуміти одне одного і підтримувати у всіх ситуаціях.

На перший погляд може здатися, що психологічна сумісність виникає сама собою, але насправді вона вимагає постійної уваги та розвитку з боку обох партнерів. Здатність відчувати емоції партнера, вміння розуміти його потреби і думки – ось ті якості, які допомагають підтримувати психологічну гармонію у сім'ї.

Психологічна сумісність створює основу для взаєморозуміння, співпраці та підтримки. Партнери, які відчувають, що їхні емоції та думки розуміють та підтримують, відчуваються в безпеці та зрозумілій обстановці. Це робить родинне життя більш гармонійним і стабільним.

Психологічна сумісність також сприяє розв'язанню конфліктів та подоланню труднощів. Партнери, які добре розуміють одне одного, здатні швидше знайти компроміси та

знаходити конструктивні рішення навіть у складних ситуаціях.

Більше того, психологічна сумісність має значення не лише для самого подружжя, але й для їхніх дітей. Діти, які бачать, що їхні батьки добре ладнають між собою, виростають у більш стабільному та здоровому середовищі, що сприяє їхньому власному щастю та успіху у майбутньому.

На етапі встановлення психофізіологічної сумісності темпераментів подружжя можна скористатися ЕРІ (опитувальник Айзенка) [1]. У графічній інтерпретації цього тесту «крапка» конкретної людини вписувалася в простір, утворений двома вісями – інтроверсії/екстраверсії і нейротизму/емоційної стабільності. Відрізок, що з'єднав цю «крапку» з перетинанням вісей, одержав назву «вектор темпераментів». Якщо ми тепер на колі Айзенка помістимо «крапки» будь-яких двох людей, їх вектори темпераментів утворять кут, що одержав назву «кут асиметрії». Отож, саме цей кут і є основою для визначення психофізіологічної сумісності темпераментів, тому що чим він має «менший градус», тим менш сумісними виявляються партнери.

Приблизно виділяють три рівні сумісності, що відповідають трьом середнім значенням кута асиметрії:  $180^\circ$ ,  $90^\circ$  і  $0^\circ$  із градацією їхніх відхилень приблизно в  $45^\circ$  від цих значень.

I. Високий рівень сумісності (середнє значення кутів асиметрії дорівнює  $180^\circ$ ). У чистому виді цей рівень сумісності характерний для пар холерик – флегматик і сангвінік – меланхолік, що психофізіологічно прекрасно доповнюють один одного (на цьому рівні важливо саме доповнення). Наприклад, вибуховість холерика гаситься спокоем флегматика, а знижений тон настрою меланхоліка компенсується життєрадісністю сангвініка.

II. Середній рівень сумісності (середнє значення кута асиметрії дорівнює  $90^\circ$ ). На жаль, у цьому випадку доводиться говорити про дійсно середню сумісність кожної з чотирьох пар поєднань темпераментів, можливих у цьому випадку. Тому що у парі холерик – меланхолік буде присутня протилежність – від випадків активності до повної пасивності, а недостатня емоційна стабільність членів цієї пари може періодично перетворювати їхнє життя на філію Дантова пекла; пари меланхолік – флегматик буде характеризуватися безініціативністю і відчуженістю один від одного; пари флегматик – сангвінік виявляться глухими до почуттів і думок інших, та й один до одного теж; ну а пари сангвінік – холерик зазвичай займаються з'ясуванням двох улюблених для них питань: «Чому я, а не ти?» і «Хто в нас у сім'ї головний?».

III. Низький рівень сумісності (середнє значення кута асиметрії  $0^\circ$ ). На жаль, пари з однаковими темпераментами дійсно характеризуються низькою стабільністю, тому що усім їм чогось не вистачає: холерикам – спокою; меланхолікам – енергійності; флегматикам – ініціативності, сангвінікам – чуйності і послідовності. Разом з тим не треба вважати, що погана сумісність темпераментів прирікає пари на невдачу. Можливості людей до взаємної адаптації та пристосованості величезні, і особливу роль при цьому грає рівень інтелекту – свого роду здатність (або нездатність) до нагромадження життєвої мудрості, що виявляється на наступних рівнях сумісності [2].

Подружня сумісність багатопланова. Виділяють такі види подружньої сумісності: соціальну, психологічну, сексуальну, сімейно-побутову. Соціальна сумісність – особливий погляд людини на світ, ціннісні орієнтації. Вона полягає в розумінні сенсу життя, суспільній активності, відносинах до себе і до інших людей. Дуже важко витримати таку несумісність у шлюбі протягом усього життя. Психологічна сумісність полягає у взаємодії характерів, темпераментів, особистісно-вольових якостей подружньої пари. Саме від неї залежить емоційний настрій у сім'ї.

Гармонійність, відповідність потреб у інтимному спілкуванні обох сторін подружжя забезпечує сексуальна сумісність, яка формується на знаннях з анатомії і фізіології людини, на культурі і техніці статевого спілкування. Сімейно-побутова сумісність означає єдність поглядів на стиль життя, на призначення сім'ї, на сімейні ролі. Якщо партнери будуть мати схожі погляди на побутові питання, то у сім'ї завжди буде панувати комфорт і затишок [1].

Різні види сумісності взаємопов'язані і доповнюють один одного. Тому у сімейних відносинах потрібно враховувати кожен аспект, щоб не порушувати злагоди, яка так важко

здобувається.

Високий рівень подружньої сумісності значно збільшує вірогідність подружньої гармонії, але вирішальною все ж таки є загальна культура партнерів, яка полягає у толерантності, вмінні не розпускатися, контролювати і стримувати негативні емоції, у розумінні того, що добрі стосунки, а не порядок, затишок і смачна їжа є головною цінністю сімейного життя. При наявності такої культури подружня несумісність мало помічається і не псує подружніх стосунків, тоді, коли у невірноважених, нестриманих, агресивних та грубих партнерів вона викликає постійні конфлікти. Учені радять, вступаючи до шлюбу, пам'ятайте, що це не дружній союз, який можна розірвати, коли того забажаєш. Це велика відповідальність і прив'язаність обох партнерів.

Розрив у сім'ї погано впливає на саме подружжя, їхніх дітей. Більшість розлучень відбувається у молодих сім'ях тому, що молоді люди легко можуть зруйнувати тільки що створене сімейне вогнище, вважаючи, що всі «серйозні» стосунки ще попереду. Вони найчастіше не готові до обмеження особистої свободи, не готові принести у жертву щось заради іншої людини, навіть коханої. Молодята з легкістю погоджуються на розлучення, не думаючи про те, що саме їхня сім'я могла бути тією сім'єю, у якій вони, за умови терпіння і розуміння, були б щасливі і могли б реалізувати свої можливості. Якщо ви хочете створити щасливу сім'ю, сповнену любові і турботи, радощів і затишку, то запам'ятайте, що сімейне життя – це праця розуму і серця, рук і нервів. Тому необхідно при створенні сім'ї серйозно віднестися до своїх прав і обов'язків [1].

Ю. Шевчук зазначає, що у кожній родині зазвичай існують певні правила та норми, які визначають, хто і як виконує сімейні функції, тобто визначаються зовнішні (сімейні) та внутрішні (індивідуальні) межі сім'ї. Розподіл ролей у сім'ї є важливим компонентом сімейно-рольової взаємодії, яка являє собою сукупність установок, норм і зразків поведінки, що характеризують одних членів сім'ї в їхньому ставленні до інших її членів. Значення тієї чи іншої рольової моделі для сім'ї визначається узгодженістю їх рольової взаємодії, ідеалів, очікувань, шлюбно-сімейних домагань. Розходження рольових домагань призводить до збільшення психологічної напруженості в сім'ї, а подібність уявлень про рольову структуру сприяє згуртованості, зняттю багатьох побутових конфліктів та підвищенню задоволеності партнерів шлюбом. Розподіл ролей у сім'ї може змінюватися залежно від обставин (наприклад, народження дитини), особливостей професійної кар'єри тощо.

За несприятливого виконання членами сім'ї своїх ролей може виникати психотравмуючий вплив як на їх виконавця, так і на сім'ю в цілому. Певні рольові моделі дозволяють парі більш успішно вирішувати проблеми, справлятися з великою кількістю завдань, внаслідок чого підвищується задоволеність шлюбом [3].

**Висновки.** Отже, можна вважати, що психологічна сумісність між подружжям є не лише важливим фактором для благополуччя і щастя родини, але й основою для її стабільності та успіху. Вона потребує уваги, часу та зусиль, але варта кожної витраченої на неї краплі енергії. Міцність та стабільність шлюбу значною мірою залежить від рівня сумісності подружжя. Сумісність являється однією із найбільш складних феноменів соціально-психологічної науки в цілому і психології сім'ї зокрема. Це вагомий фактор стабільності, благополуччя й щастя подружжя. Відповідно до сучасних уявлень сумісність трактується як здатність подружжя узгоджувати свої дії й оптимізувати взаємини в різних видах спільної діяльності.

#### Список використаних джерел

1. Кошева Ю., Кірюхіна М., Хомяк О. Подружня сумісність в психологічному аспекті. *Імідж сучасного педагога*. 2016. № 3. С. 62-66.
2. Перепелюк Т. Подружня психологічна сумісність як чинник стабільності шлюбних стосунків. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 4. 2019. С. 55-61.
3. Шевчук Ю. Подружня сумісність сучасних сімейних пар: теоретичний аспект. *Психологія: реальність і перспективи*. 2014. Вип. 1. С. 128-131.



УДК [159.922.6 : 316.77] : 355.422(477)

## ФОРМУВАННЯ МЕДІАГІГІЄНИ УКРАЇНСЬКОГО ЮНАЦТВА У ПЕРІОД ВІЙНИ

Хома Людмила, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс РДГУ.

*Науковий керівник: Безлюдна В. І., канд.пед. наук, професор*

**Постановка проблеми.** Повномасштабне вторгнення Російської Федерації, що відбулося 24 лютого 2022 року, поставило перед українським суспільством безліч гострих питань та завдань. І серед них, не лише фізичний захист громадян нашої держави, а й їх ментального та психологічного здоров'я. Важливим підґрунтям здоров'я нації, і кожного українця зокрема, є медійна грамотність. Формування медіагігієни українського молоді в умовах війни стає надзвичайно важливим завданням. Цей процес включає у себе розуміння та уміння аналізувати інформацію, критично оцінювати джерела та реагувати на дезінформацію.

Росія розпочала війну проти України задовго до 2014 року – через інформаційну війну як у своєму суспільстві, так і в українському просторі та майданчику світової політики. Початок гібридної війни став наступним кроком. Так, на території українського Криму з'явилися не регулярні війська РФ, а «зелені чоловічки». Варто визнати, що до початку повномасштабного вторгнення ми фактично програли як інформаційну, так і гібридну війну. І у 2022 році отримали зухвалий військовий напад вражаючих масштабів.

Гібридна війна – це форма війни, яка поєднує в собі різні види військових, політичних, економічних, інформаційних, кібернетичних і дипломатичних дій з метою досягнення стратегічних цілей без прямого відкритого військового конфлікту. Основні риси гібридної війни включають: змішані методи, а саме використання різноманітних інструментів, таких як дезінформація, психологічна війна, кібератаки, диверсії, підтримка повстанців та інші нестандартні методи, які не завжди можуть бути прямо пов'язані з військовими діями; маскування: здійснення агресивних дій таким чином, щоб змусити противника реагувати, не розкриваючи при цьому повністю свої наміри або ідентифікацію; гнучкість: можливість швидко змінювати тактику та стратегію в залежності від ситуації та реакції противника; у гібридній війні можуть використовуватися не лише регулярні війська, але і несправжні бойовики, місцеві колаборанти, приватні військові компанії, терористичні організації та інші незаконні суб'єкти. Важливою складовою гібридної війни є використання інформаційних ресурсів для маніпулювання громадською думкою, створення дезінформації та обмеження доступу до правдивої інформації.

Інформаційна війна – це форма боротьби, яка використовується для маніпулювання і контролю над інформацією з метою впливу на громадську думку, створення сприятливого образу країни або організації та дезінформації противників. Основні особливості інформаційної війни, як її використовує РФ, включають:

1. Розповсюдження дезінформації. РФ активно розповсюджує дезінформацію через свої медіа-канали, соціальні мережі та інші засоби масової інформації. Це включає неправдиві та маніпулятивні повідомлення, що спрямовані на дискредитацію України та її союзників, створення негативного враження про них.

2. Кібератаки та хакерські атаки. Росія використовує кібератаки та хакерські атаки для здійснення кібершпигунства, кіберсаботажу та кібернападів на комп'ютерні системи противників з метою збору інформації або завдання шкоди.

3. Маніпуляція громадською думкою. РФ впливає на громадську думку шляхом маніпулювання інформацією та створення сприятливого образу власної держави. Це може включати використання пропагандистських засобів, створення фейкових новин та маніпуляцію соціальними мережами.

4. Підтримка альтернативних медіа-платформ. РФ підтримує альтернативні медіа-платформи, які сприяють поширенню її пропагандистських повідомлень та дезінформації за межами традиційних медіа-каналів.

5. Використання внутрішньополітичних конфліктів. Росія використовує внутрішньополітичні конфлікти в інших країнах для подальшого підризу їхньої стабільності та впливу на їхню політику.

У цілому, інформаційна війна, як її використовує Росія, має на меті змінити відношення суспільства до подій та процесів у світі шляхом маніпулювання інформацією та впливу на громадську думку.

**Мета нашого повідомлення** полягає у теоретичному висвітленні проблем формування медіаграмотності та медіагігієни українського юнацтва у період війни.

У період війни формування медіагігієни українського юнацтва є надзвичайно важливим. Основні аспекти цього процесу включають наступні аспекти:

1. Підвищення обізнаності молоді з питань історії, політики і особливостей сьогодення. Юнацтво повинно розуміти ризики та небезпеки, пов'язані з війною, а також усвідомлювати можливість поширення дезінформації через медіа. Важливо навчити їх критично мислити та аналізувати інформацію.

2. Виховання відповідальності: Молодь повинна розуміти, що їхні дії в Інтернеті можуть мати серйозні наслідки. Важливо навчити їх етичному використанню медіа та соціальних мереж.

3. Підтримка психічного здоров'я: В умовах війни важливо забезпечити підтримку та допомогу юним людям у подоланні стресу та тривоги, які можуть виникати через медійний контент.

4. Розвиток навичок критичного мислення: Юнацтво повинно бути навчене розрізняти правдиву інформацію від фейкових новин та маніпулятивних матеріалів, що поширюються через медіа.

Загалом, формування медіагігієни українського юнацтва в період війни вимагає комплексного підходу, який поєднує освіту, психологічну підтримку та розвиток критичного мислення. Важливо враховувати особливості цієї вікової категорії. Юнацький вік – це період інтенсивного фізичного, психологічного та емоційного розвитку, який охоплює віковий діапазон від 12 до 18 років. У цьому віці підлітки переживають численні психологічні процеси, основними з яких є:

- самоідентифікація (Підлітки активно формують свою самоідентифікацію, шукаючи власну особистість, цінності, переконання і стиль життя. Вони можуть експериментувати з різними ролями та соціальними групами, щоб знайти своє місце у світі);

- соціальна розвиток (Підлітки активно взаємодіють зі своїми ровесниками, розвиваючи навички спілкування, співпраці та розв'язання конфліктів. Вони також можуть почати створювати ближчі дружби та встановлювати інтимні відносини);

- емоційна нестабільність (Підлітки часто переживають значні зміни настрою та емоційні коливання, що пов'язані зі зростанням гормонального фону та пошуком свого місця у світі. Це може виявлятися у виняткової чутливості, непередбачуваному сприйнятті та реакціях на події);

- прагнення до незалежності (Підлітки починають проявляти більшу самостійність і прагнуть до автономії в прийнятті рішень. Вони можуть знаходити авторитети та шукати свою ідентичність поза сімейним оточенням);

- розвиток когнітивних навичок (У цьому віці підлітки розвивають критичне мислення, здатність до абстрактного мислення та вирішення складних проблем. Вони можуть почати аналізувати світові події, розуміти абстрактні концепції та розвивати власні думки та погляди).

Враховуючи ці психологічні особливості, важливо забезпечити підліткам підтримку, розуміння та можливості для розвитку, а також створити сприятливі умови для формування медіагігієни та медіаграмотності саме в цьому віці.

Медіагігієна – це поняття, яке поєднує в собі слова «медіа» (засоби масової інформації) і «гігієна» (наука про збереження здоров'я). Це означає здоровий підхід до використання медіа,

який включає в себе усвідомлення впливу медіа на психологічний, емоційний і фізичний стан людини, а також прийоми і стратегії для забезпечення здорового спілкування з медіа.

Медіагігієна включає в себе такі аспекти, як критичне мислення при споживанні медійного контенту, обмеження часу, проведеного перед екранами, розуміння впливу реклами і стереотипів, а також розвиток навичок цифрової грамотності. Вона спрямована на те, щоб люди могли користуватися медіа з користю для свого здоров'я і добробуту, уникати негативного впливу і ризиків, пов'язаних з використанням медіа.

У період війни, медіа відіграють ключову роль у формуванні світогляду та уявлень молодих громадян. Українське юнацтво стикається з натиском різноманітних інформаційних впливів, які часто мають ціль дезінформування та маніпуляції громадською думкою. Особливо актуальною стає проблема фільтрації інформації та розрізнення між правдивими фактами та маніпуляціями.

Формування медіагігієни серед молоді включає у себе ряд важливих аспектів. Окрім розвитку критичного мислення, це здатність аналізувати інформацію, перевіряти її достовірність та виявляти дезінформацію. Це може бути досягнуто через включення в освітні програми елементів медіаграмотності та навчання молоді розуміти механізми роботи медіа та їх вплив на суспільство.

Наступним важливим аспектом є розвиток емоційної стійкості та відповідального порівняння інформації. Молодь повинна навчитися впізнавати маніпулятивні техніки та вміти реагувати на них безпосередньо. Важливо підкреслити, що кожен індивід має право на свою думку, але вона повинна базуватися на об'єктивних фактах та ретельному аналізі інформації.

Крім того, медіагігієна має включати в себе розвиток навичок кібербезпеки. У світі, де віртуальна реальність стає все більш важливою, молоді люди повинні бути свідомими про загрози, пов'язані з використанням інтернету, та знати, як захистити себе від кібератак та інших онлайн-небезпек.

У сучасному цифровому світі медіа відіграють ключову роль у формуванні світогляду та поведінки молоді. Українському юнацтву потрібно розвивати навички аналізу, перевірки джерел та розрізнення між об'єктивною інформацією та пропагандою. Зокрема, важливо навчити молодь відрізняти факти від дезінформації та виявляти маніпуляції в медійному просторі.

Друга складова медіагігієни - це здатність аналізувати вплив медіа на своє емоційне та психічне становище. Українські молоді люди повинні розуміти, які емоції викликають у них засоби масової інформації, та бути здатними критично оцінювати цей вплив. Особливо важливо в умовах війни не піддаватися на емоційне підбурювання або провокації, які можуть мати негативні наслідки для самопочуття та ментального здоров'я.

Психологічні аспекти медіагігієни включають різні аспекти сприйняття та обробки інформації, емоційні реакції на медійний контент, а також психологічні механізми, які впливають на споживання медіа та реакції на нього.

Ось деякі ключові психологічні аспекти медіагігієни:

- емоційні реакції: медійний контент може викликати широкий спектр емоцій, від радості та захвату до страху та обурення. Розуміння власних емоційних реакцій на медійний контент є важливим аспектом медіагігієни, оскільки це допомагає усвідомлювати свої відчуття та контролювати їх.

- когнітивні процеси: медійний контент може впливати на когнітивні процеси, такі як сприйняття, увага, пам'ять та мислення. Важливо розвивати критичне мислення та аналітичні навички, щоб ефективно оцінювати інформацію, яку ми отримуємо через медіа.

- вплив на соціальний інтелект: медійний контент також може впливати на наші соціальні уявлення, стереотипи та взаємодію з іншими людьми. Розуміння соціального впливу медіа допомагає уникнути прийняття негативних або шкідливих уявлень про себе та інших;

- розвиток медіазалежності: залежність від медіа може стати серйозною проблемою для деяких осіб, особливо у контексті поширення цифрових технологій та доступу до медіа.

Важливо розвивати здоровий підхід до споживання медіа та збалансовувати його з іншими аспектами життя;

- вплив на світогляд: маніпулятивні техніки, використовувані в пропагандистському медійному контенті, можуть впливати на переконання та уявлення людей, а також змінювати їхню психологічну стійкість та емоційний стан.

Розуміння цих психологічних аспектів медіагігієни допомагає людям краще управляти своїм споживанням медіа та реагувати на нього, що сприяє покращенню загального психологічного благополуччя та саморозвитку.

Українські вчені та дослідники з різних галузей, таких як психологія, медіакомунікації, соціологія, займаються дослідженням медіагігієни. Медіагігієна стосується культурних, соціальних, психологічних та технологічних аспектів, що відкриває широкий простір для досліджень. Наукові дослідження у цій галузі здійснюють у Національному університеті "Києво-Могилянська академія" (Науково-дослідний центр інформаційної війни); Інституті журналістики Київського національного університету імені Тараса Шевченка; Інституті психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України; Науково-дослідній лабораторії інформаційної війни та кібербезпеки Національного університету оборони України; Науково-дослідному інституті інформаційної безпеки. Все ж, варто визнати, що проблема формування медіа гігієни молоді продовжує залишатися надзвичайно актуальною тамістить багато не вирішених питань.

У світовому науковому просторі питання психологічних аспектів медіагігієни, медіаграмотності та кібербезпеки піддаються широкому аналізу. Ця область досліджень включає в себе різні напрямки, такі як вплив медіа на ментальне здоров'я, емоційну реакцію на медійний контент, медійну грамотність та інше. У цій галузі відомі такі наукові дослідження наступних авторів: J. Twenge, американська психологиня, викладачка та авторка книг, яка вивчає вплив медіа та технологій на молодше покоління, а також психологічні наслідки використання соціальних мереж; Sonia Livingstone, британська соціологиня та дослідниця медійної грамотності, яка спеціалізується на дослідженнях впливу Інтернету та цифрових технологій на дітей та молодь; Sherry Turkle, американська психологиня, викладачка та авторка книг, яка досліджує вплив технологій на міжособистісні відносини та психологічний стан людини, Mary Aiken, ірландська психологиня та експерт з кібербезпеки, яка займається дослідженням впливу цифрових технологій на психіку та поведінку людини; Dana Boyd, американська соціологиня та дослідниця, яка зосереджується на дослідженні взаємозв'язків між молоддю та цифровими технологіями, а також впливі соціальних мереж на суспільство.

**Висновки.** Робота присвячена вивченню формування медіагігієни українського юнацтва в період війни. Актуальність теми зумовлена тим, що на сьогодні дана проблема є мало дослідженою і недостатньо широко розкритою в українській науці. Вплив медіа на розвиток особистості підлітків, підсилений постійною стресогенною ситуацією, що викликана обставинами війни, потребує ґрунтовного дослідження. Адже медіагігієна й медіаграмотність є важливими складовими особистісного розвитку у сучасному світі, а також важливими інструментами особистої й суспільної інформаційної й фізичної безпеки.

#### Список використаних джерел

1. Банзерук А. С. Медіа-маніпуляції в засобах масової інформації. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2019. № 17 (3). С. 13–15.
2. Кузнецова Т. Масмедійний hate-speech, або як медіа конструюють нову реальність ненависті. *Communications and communicative technologies*. 2022. Вип. 22. С. 92–99.
3. Красняк О. П. Соціальні комунікації: особливості їх запровадження в період війни. *Економіка та суспільство*. 2023. № 48. URL: [:https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/issue/view/48](https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/issue/view/48)
4. Кулеба Д. Війна за реальність. Як перемагати в світі фейків, правд і спільнот. Київ : Книголав. 2022. 384 с.

5. Мороз О. Боротьба за правду: Як мій дядько переміг брехню. Київ : Yakaboo Publishing, 2020. 160 с.
6. Мороз О. Як не стати овочем. Інструкція з виживання в інфопросторі. Харків : Віват, 2021. 203 с.
7. Почепцов Г. Токсичний інфопростір. Як зберегти ясність мислення і свободу дії. Харків : Віват. 2021. 381 с.
8. Сенченко О. Мас-медіа – засіб пізнання світу чи маніпуляція свідомістю? Вісник Книжкової палати. 2022. № 3. С. 20–28.
9. Сенкевич Г. Особливості реалізації масових комунікацій у сучасному медіапросторі. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Філологія. Журналістика». 2021. Т. 32 (71). № 5 (2). С. 257–261.
10. Шлемкевич Т. В. Інформаційні комунікації в українському медіапросторі: вплив на суспільство. Вісник Прикарпатського університету. Політологія. 2019. Т. 1. № 13. С. 244–248.
11. Яковлев М. Теорії змов. Як (не) стати конспірологом. Київ : Віхола, 2023. 352 с.
12. Якубовська М. Г. Еволюція соціальних комунікацій: становлення нової культури реальності. Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія. 2019. № 2. С. 130–136

УДК 159.9 : 616-053.2

## КЛАСИФІКАЦІЯ СИНДРОМУ ДИТЯЧОГО АУТИЗМУ

Чорноус Яна, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

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

**Постановка проблеми.** Нині катастрофічно швидко зростає кількість дітей з аутистичними розладами, які мають множинні форми прояву.

У реформуванні системи спеціальної освіти найважливіше місце приділяється розвитку корекційно-педагогічної допомоги дітям з особливостями психофізичного розвитку з перших місяців їхнього життя.

Сьогодні в нашій країні і за кордоном ведеться активний пошук підходів – медикаментозних та насамперед психолого-педагогічних, спрямованих на корекцію аутистичного дезонтогенезу, нормалізацію психічного розвитку такої дитини. Корекційно-розвиваюча робота з аутичними дітьми досить складна через специфіку цього порушення. Прагнення дітей з аутизмом уникнути контакту з навколишнім світом, особливий специфічний мовний розвиток нервової системи при якій ускладнене формування емоційних контактів дитини із зовнішнім світом, проблеми особистісного характеру (такі як негативізм, агресія, стереотипія та інші) ускладнюють роботу з ними.

В останні роки виник великий інтерес як батьків, так і науковців до даної проблеми, що пояснюється зростаючою частотою даного порушення не лише в Україні, а й в усьому світі.

Згідно даних американських центрів з контролю і профілактики захворювань, кожна 110 дитина Америки страждає на аутизм, хоча ще 20 років тому статистика була дещо оптимістичнішою – на 500 дітей один випадок.

Приблизна ситуація існує і в інших країнах. Для дітей з розладами аутичного спектру характерні порушення адаптивної поведінки, найбільше це стосується мови і поведінки. На жаль, у більше як 50% дітей з проявами аутичного спектру усне мовлення не розвивається взагалі.

Проте справжні причини виникнення даного захворювання остаточно не встановлені, вважається, що біологічною основою аутизму є структурні порушення у розвитку головного мозку (зміни лобових відділів, гіпокамп, серединної скроневої частки та мозочка тощо), а також функціональні порушення головного мозку, що впливають на розвиток пам'яті, уваги, вербального мислення, комунікацій тощ.

Тому **метою дослідження є аналіз** класифікації синдрому дитячого аутизму.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Загалом аутизм – це екстремальна самота, порушення емоційного зв'язку навіть із близькими людьми, стереотипії у поведінці і мові, розмаїття однотипних афективних процесів (потягів, інтересів), особливе мовленнєве та інтелектуальне недорозвинення. Такі діти перебувають у своєму світі чуттєвих вражень (образи, дотики, звуки тощо) від навколишнього світу. Це дозволяє зрозуміти унікальність сприймання світу кожною такою особою, а також ті можливості, з допомогою яких можна налагодити контакт з нею. У свою чергу це сприятиме можливостям стати частиною ефективної програми розвитку цієї людини [4].

Т.Скрипник, О.Никольська з колегами звертає увагу на головні групи дитячого аутизму. Їх є 4.

1. Повна відчуженість від того, що відбувається. Як зазначають науковиці, ця група включає дітей з найважчою формою аутизму, які не використовують мову, міміку та жести, не здатні навіть невербально висловити прохання чи відгукнутися на неї. У дітей цієї групи не формується цілеспрямована поведінка, що практично повністю відсутні навички самообслуговування. У ранньому віці (до 1 року) вони виявляють стійкий дискомфорт, занепокоєння, дуже погано сплять. Як захист від дискомфорту діти вибудовують тотальний компенсаторний захист: повністю відмовляються від контактів із зовнішнім світом. Вони мають найгірший прогноз розвитку та потребують постійного догляду.

Такі аутичні діти користуються переважно периферичним зором, сприймаючи що відбувається загалом, і майже фіксують погляд на об'єкті за допомогою центрального зору. Тим не менш, вони можуть одним рухом доповнити, завершити конструкцію, успішно дозволити сенсомоторну задачу, якщо ключ до її вирішення лежить у оглядовому полі і замкнути її можна одним «тиком». Здійснивши подібну дію, вони найчастіше ніколи її не повторюють.

Ці діти мутичні, хоча відомо, що кожен із них може несподівано, ні до кого не звертаючись, повторити складне слово або навіть самостійно прокоментувати те, що відбувається. Однак ці слова є лише пасивним відлунням побаченого чи почутого. Слова, фрази, як і успішні вирішення завдань, що раптово спливають і безслідно йдуть. Не маючи точок активного зіткнення зі світом, вони не розвивають і активні форми ауто стимуляції, захисту від середовища. Розряди стереотипних рухів, так само як і епізоди самоагресії, виявляються у них лише на короткий час і лише в особливо напружені моменти порушення спокою, зокрема при натиску з боку дорослих, коли дитина не в змозі негайно вислизнути від них.

Існують пасивні способи поглинання зовнішніх вражень, що підтримують і підживлюють стан комфорту. Діти отримують їх, безцільно переміщаючись у просторі — лазячи, кружляючи, перестрибуючи, дергаючись. Водночас вони можуть і нерухомо сидіти на підвіконні, безцільно споглядаючи миготіння вогнів, рух гілок, хмар, потоку машин. Вони відчують особливе задоволення, дивлячись у вікно, спостерігаючи за транспортом, що рухається. Пасивно використовуючи можливості, вони отримують однотипні враження, пов'язані зі сприйняттям руху у просторі, руховими та вестибулярними відчуттями, що також надає їх поведінці відтінок стереотипності та монотонності.

У цілому ці діти — найбільш таємничі з усіх аутичних дітей. Вони граціозні в рухах, їх обличчя виражає поглиблену інтелігентність. Вони дозволяють близьким обслуговувати себе та пасивно підкоряються їм у ситуаціях догляду, не заперечують, навіть люблять, якщо їх підкидають, кружляють, проте швидко пересичуються та суворо дозують час контакту.

Втім, за доведенням Т.Скрипник та О.Никольської, це навряд чи можна дійсно назвати контактом, тому що немає елемента співпереживання, загальної радості, мабуть, діти просто використовують можливість отримати приємне враження [2].

Вони дивляться крізь людину, можуть дертися по ній, як по меблях, спираючись на її обличчя. Тим не менш, не можна сказати, що такі діти зовсім не виділяють людину з навколишнього оточення. Зовні вони не поділяють своїх і чужих, але просторова дистанція зі своїми в них менша, ніж із сторонніми. Така дитина частіше наближається до близької людини

і, навпаки, вважає за краще знаходитися подалі від незнайомого і триматися до нього спиною, виключаючи його зі свого зорового поля [1; 2].

Особливості цієї групи - раннє становлення мовлення (поява гуління в 2-5 місяці, белькотіння – у 5–7 місяців, перші слова – у 8–12 місяців, перші фрази – майже відразу за першими словами) та її регрес (особливо зовнішньої) з 2–2,5 року. Зовнішнє мовлення деяких дітей практично втрачається [2].

2. Активне заперечення. Це друга за тяжкістю група дітей аутичного дизонтогенезу. Діти цієї групи характеризуються цілеспрямованою поведінкою, вони активніші і менш уразливі у взаємодіях із зовнішнім світом. Такі діти можуть використовувати мову, але вона дуже специфічна, переважають мовні штампи, «телеграфний» стиль. Діти цієї групи дуже сильно прив'язані до дотримання ритуалів та стереотипної організації всього життєвого контексту, тому особливі труднощі вони починають випробовувати в незвичних ситуаціях, за рамками домашнього життя, у спілкуванні з новими, незнайомими людьми.

У своїх дослідженнях О.Никольська стверджує, що такі діти активно протестують проти будь-яких, навіть найменших, змін їхнього життя, відкидають спроби залучити їх до зовнішніх взаємодій. Протест виражається в агресивній та аутоагресивній формах, часто супроводжується регресом раніше засвоєних навичок самообслуговування та комунікації. Прогноз дітей другої групи все ж таки кращий, ніж у попередній. Вони можуть освоїти соціально-побутові навички та досягти певних успіхів у навчанні за умови комплексної та тривалої корекційної роботи.

Як зазначають вчені, серед інших аутичних дітей вони здаються найбільш страждаючими, часто мають фізичний дискомфорт, можуть бути гранично вибіркові в їжі, найбільше обтяжені страхами. У звичних умовах вони спокійні і задоволені, але за найменшої зміни обстановки або звичайного порядку дій їхнє обличчя спотворюється гримасою страху, рухи стають судомними, вони закривають руками очі та вуха, кричать і хаотично відбиваються руками та ногами.

Проте їхнє основне адаптаційне завдання вже не зводиться до тотального усунення від світу, як це було характерно для дітей першої групи. Діти другої групи вступають у виборчі відносини із середовищем, виділяють для себе приємні і неприємні контакти, фіксують свої уподобання та антипатії, конкретні способи досягнення задоволення та порятунку від небезпеки. Тому їх адаптаційна мета полягає у встановленні оптимального стереотипу життя, визначеності, афективного контролю над своїми відносинами зі світом.

Спостереження В.Нермелін, N.O'Сонног, доводять, що безумовно, це глибоко дезадаптовані діти, але водночас їхній реальний контакт зі світом набагато активніший і складніший, ніж у дітей першої групи. Вони вибірково ставляться до середовища засвоюють невелику кількість навичок, пов'язаних з певними життєвими ситуаціями. І, хоча ці навички використовуються стереотипно, дитина відчувається відносно впевнено у кількох «коридорах» навколишнього світу. Вона засвоює навички самообслуговування, користується стереотипними мовними штампами. Діти саме цієї групи найбільше вимагають збереження сталості у навколишньому [3].

Отже, це найбільш страждаючі діти, вони найчастіше напружені, спотворені страхом, скуті в руках. Стиснувшись і пригнувшись, вони ривками перебігають «небезпечний» простір. Завдяки великій кількості стереотипних рухів їх пластика химерна, манерна, характерні застигання в певних позах, прислухатися до свого тіла. Вони виявляють чудову спритність у стереотипних діях аутостимуляції, але якщо рухи дітей першої групи граціозні загалом, то у цієї групи дітей найчастіше можна спостерігати скуте тіло і спритні рухи якоїсь однієї з його частини.

Довільне зосередження можливе лише на коротку мить і найчастіше у ситуації жорсткого насильства з боку дорослих та страху дитини. Нові навички засвоюються насилу і не переносяться в іншу ситуацію.

Особливості цієї групи – пізніше становлення мовлення (поява гуління в 3–5 місяців, перших слів – після 1 року 2 місяців до 3 років), повільне накопичення словникового запасу, утрудненість у оволодінні фразовою мовою, її аграматичність.

3. Захопленість аутистичними інтересами. За дослідженням К.Лебединської, О.Никольської на відміну від дітей першої та другої груп, діти цієї групи мають значно більшу довільність поведінки і більш складні та зрілі компенсаторними захистами інтелектуального характеру. До прикладу, вони можуть досягти значних успіхів у якійсь вузькоспеціалізованій галузі (математика, астрономія, ботаніка, хімія тощо) рахунок глибокої поглиненості та зосередженості на ній. Такі діти мають великий словниковий запас, будують складні і дуже «дорослі» фрази навіть у маленькому віці.

Загалом у них можуть бути досить добре сформовані соціально-побутові навички, але діти можуть «забувати», ігнорувати їх, будучи зосереджені на своїх інтелектуальних інтересах (наприклад, не стежити за своєю охайністю).

Т. Скрипник стверджує, що проблеми таких дітей пов'язані з тим, що вони не вміють враховувати інтереси інших людей. Виникає ворожнеча, якщо хтось чи щось заважають займатися улюбленою справою. Їм складно розуміти контексти життєвих ситуацій, не пов'язаних безпосередньо з ними самими та областю їх інтересів. У спілкуванні дітям цієї групи бракує здібностей налагодження контакту з співрозмовником. Особливо складно їм будувати стосунки з однолітками. Такі діти можуть мати хороший прогноз соціальної адаптації за умови вироблення обґрунтованої, що повністю враховує інтереси дитини, індивідуально-орієнтованої стратегії навчання.

К.Лебединська, О.Никольська аналізують, що діти освоюють більший набір життєвих ситуацій, успішніші засвоєння побутових навичок. Часто вони мають не тільки хороший запас слів, а й правильну, розгорнуту фразову мову, яка справляє враження блискучою, хоч і надто дорослою, фонографічною. За бажання можна простежити походження багатьох її блоків, що використовуються дитиною без самостійної трансформації. Інтелектуальний розвиток часто справляє блискуче враження. Можуть рано проявити інтерес до абстрактних знань і накопичити енциклопедичну інформацію з тих сфер життя, що не має ніякого зв'язку з їхнім реальним життям. Отримують задоволення від самого вибудовування інформації до лав, її систематизації. Діти цієї групи можуть справляти враження «ходячих енциклопедій», проте без спеціальних корекційних зусиль ці знання не використовуються в реальному житті [2].

Т. Скрипник описує, що зовні діти також виглядають досить характерно: дещо спокійніші і менш напружені, ніж діти другої групи, рухи не такі судорожні, а міміка відбиває вже не відчуженість чи страх, а якийсь особливий ентузіазм. Характерні застигла посмішка, блискучі очі, екзальтовані жести та гучна, швидка мова. Можуть дивитися прямо в обличчя співрозмовнику, але не відстежують його реакцію, та їх афективно напружений монолог розгортається поза врахуванням реакції слухача.

У дітей цієї групи перші слова з'являються до року, а фрази – від 12–16 місяців, швидко накопичується словниковий запас, граматично ускладнюється фразове мовлення. Своєрідність їхньої мови полягає в її стереотипності, а також у утрудненому використанні, як засобів спілкування, що, втім, притаманно всім дітям із РДА.

4. Надзвичайна складність організації спілкування та взаємодії. До цієї групи автори класифікації відносять дітей із найменш вираженою патологією в афективній та сенсорній сферах.

Вчені К.Лебединська, О.Никольська, Т. Скрипник стверджують, що психічний розвиток таких дітей відбувається з більш рівномірним відставанням. Характерні незручність великої та дрібної моторики, некоординованість рухів, труднощі засвоєння навичок самообслуговування; затримка становлення мови, її нечіткість, неартикульованість, бідність активного словникового запасу, аграматична фраза, що пізно з'являється; повільність, нерівність в інтелектуальній діяльності [2].

У цілому нині, порівняно з «блискучими», інтелектуально зацікавленими дітьми третьої групи, вони справляють несприятливе враження: здаються тупими, розсіяними, розгубленими. Педагогічне обстеження часто виявляє їх стан, який межує між затримкою психічного розвитку та розумовою відсталістю. Однак, як стверджують вчені, необхідно враховувати, що діти четвертої групи перебувають у невідгданому становищі: вони меншою мірою використовують готові стереотипи поведінки - намагаються говорити і діяти спонтанно,



вступати в мовний та дієвий діалог із середовищем. У цих прогресивних спробах спілкуватися, наслідувати, навчатися вони і виявляють свою незручність. При адекватному корекційному підході саме ці діти мають найкращий прогноз психічного розвитку та соціальної адаптації.

M.Welsh, B.Pennington, P.Grossier [5] описують, що зовні це дещо загальмовані, патологічно сором'язливі діти. Вони майже не можуть дивитися в очі, намагаються відвернутися, закритися, проте очевидна і їх особлива увага до людей, інтерес, з яким вони іноді самі дивляться на людину. Ця принципова можливість ініціативи у встановленні очного контакту говорить про їхню деяку активність в організації спілкування. Вважає пронизлива дитяча відкритість цих коротких поглядів. Рухи їх скуті і нерівні, моторні стереотипні, мінімальні, з'являються лише в особливо напружених ситуаціях та зникають у комфортній обстановці; вони не витончені, не химерні, як у дітей другої групи. Зазвичай це прості похитування, перебирання предметів, що випадково підвернулися, посмикування плечима, деяка зайва метушливість у руках. Вираз обличчя часто застиг або розгублений. Водночас можливі хвилини адекватної міміки, хоч і трохи перебільшеної, механістичної. Голос тихий, інтонації загасають, але іноді набувають характеру скандованої емоційної виразності.

У них сформовані навички самообслуговування. Мова досить розгорнута, більш спонтанна та менш штампована та «книжкова», ніж у дітей другої та третьої груп. Основна особливість таких дітей - надзвичайна вразливість, боязкість, сором'язливість, загальмованість у спілкуванні з людьми. Вони соромляться в незнайомій обстановці і можуть губитися навіть у найпростіших соціальних ситуаціях.

Прогноз адаптації дітей четвертої групи – сприятливий. Вони цілкомні до навчання у звичайній школі за адекватного психолого-педагогічного супроводу.

Дітям третьої та четвертої груп особливо показано, на наш погляд, не лише психокорекційна, а й психотерапевтична робота і в груповому, і в індивідуальному форматі. Успіх психотерапевтичного втручання тут багато в чому залежатиме від майстерності фахівця у галузі побудови емпатичного контакту з дитиною, вміння приєднуватися до неї.

У дітей даної групи відзначається наближеність раннього мовного розвитку до норми, а потім його припинення до 5-6 років з характерним регресом фразового мовлення з наступним аграматизмом у ній.

По-різному відбувається розвиток моторики. Ранні рухові функції, як правило, проявляються у звичайні терміни, але у багатьох дітей відзначаються іноді порушення м'язового тону (гіпертонус чи гіпотонус).

**Висновки.** Таким чином, виділені групи представляють не тільки різні за тяжкістю ступеня аутизму та різні рівні дезадаптації, а й ступеня включення дітей до активної взаємодії з середовищем, кроки поступового поглиблення контактів зі світом, оволодіння складнішими формами організації адаптивних поведінки, методами саморегуляції.

#### Список використаних джерел

1. Островська К. О. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом: Монографія. Львів: Тріада плюс, 2012. 520 с.
2. Скрипник Т. В. Феноменологія аутизму: Монографія. К.: Видавництво «Фенікс», 2010. 320с.
3. Hermelin, B., O'Connor, N. Psychological Experiments with Autistic Children. Pergamon Press, Oxford, UK. URL: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkozje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2737654](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2737654)
4. Kanner, L. Autistic disturbances of affective contact. *Nervous Child*, 2, 1943. С. 217-250.
5. Welsh M.C., Pennington B.F., Grossier P.B. A normative-developmental study of executive function. *Developmental Neuropsychology*. 1991. Vol. 7. P. 131-149.

УДК 159.923

**ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ДИТИНОЮ КРИЗ В СІМ'Ї****Шалівський Павло, здобувач ОС «магістр»**

спеціальності 053 Психологія, I курс, РДГУ

*Науковий керівник: Петренко О. Б., д-р пед. наук, професор*

**Постановка проблеми.** Формування дитини в сім'ї є складним і багатограним процесом, який відбувається на протязі усього дитинства та підліткового періоду. Цей процес впливає на всі аспекти розвитку дитини – фізичний, емоційний, соціальний та когнітивний. Особливості формування дитини в сім'ї можуть бути різними і залежать від багатьох факторів, таких як культурні традиції, релігійні переконання, соціальний статус сім'ї та інші.

Однією з ключових особливостей є роль батьків у вихованні дитини. Батьки виступають в якості перших вчителів для своїх дітей і відіграють важливу роль у формуванні їхніх цінностей, установок та поглядів на світ. Вони також відповідають за навчання дітей соціальним навичкам, які вони отримують у процесі взаємодії з рідними та іншими членами сім'ї [1].

Ще однією важливою особливістю є атмосфера в сім'ї. Здорова та підтримуюча атмосфера сприяє психологічному та емоційному розвитку дитини. Діти, які виростають у сім'ях зі стабільними та люблячими стосунками, зазвичай відчувають себе більш впевнено та мають кращі соціальні навички.

Крім того, важливою особливістю є спосіб вирішення конфліктів у сім'ї. Конфлікти є невід'ємною частиною будь-якого міжособистісного взаємодії, але спосіб їх вирішення може суттєво впливати на розвиток дитини. Конструктивне вирішення конфліктів та вміння виражати свої почуття та думки без агресії допомагає дитині розвивати навички спілкування та вирішення проблем.

Варто враховувати роль інших членів сім'ї у формуванні дитини, таких як старші сестри чи брати, дідусі та бабусі. Вони також можуть впливати на розвиток дитини через свої взаємовідносини та приклади поведінки.

Усі ці особливості вказують на те, що формування дитини в сім'ї є складним і багатограним процесом, який вимагає уваги та підтримки з боку всіх членів сім'ї. Якщо цей процес буде відбуватися в гармонійному та підтримуючому середовищі, дитина зможе розвиватися до повної міри свого потенціалу. Якщо сім'я переживає кризи, то це не може не відбитися на формуванні особистості дитини.

**Мета дослідження** – охарактеризувати вплив кризи в сім'ї на формування особистості та особливості їх переживання дитиною.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сім'я є центром розвитку, особливо поки дитина ще мала. Сім'я здійснює величезний вплив на те, якою особистістю стане дитина у майбутньому, яким буде її місце у суспільстві. Проте зміна ситуації, розвиток сім'ї або одного з її членів може викликати зміну всієї системи внутрішньосімейних стосунків і створити умови, що спричинять виникнення сімейних криз. Більшість сімейних криз має закономірності перебігу, свою феноменологію. Особливе місце серед кризових ситуацій займає розлучення.

Характеризуючи кризову ситуацію в сім'ї, психологи зазначають, що вона передбачає стан сімейної системи, що характеризується нестабільністю, появою напруженості, зростанням незадоволення або ж зменшенням відчуття суб'єктивного благополуччя, що призводить до порушення звичного функціонування сім'ї, її рівноваги. Сім'я, що перебуває в стані кризи, не може залишатися такою, як була: вона не може функціонувати відповідно до нової ситуації, використовуючи попередні уявлення, звичні моделі поведінки [4, с. 24].

О. Столярчук вказує, що травматичність розлучення батьків зростає ще й у зв'язку з тим, що руйнування сім'ї не є наслідком вибору самої дитини [2, с. 116]. Вона змушена просто змиритися з батьківським рішенням. Розпад сім'ї може представляти для неї катастрофу її світу й викликати різні протестні, фобічні й депресивні реакції. Р. Федоренко зазначає, що на гостроту дитячих переживань може впливати декілька факторів:

- характер внутрішньосімейних взаємин до розлучення й ступінь залучення дитини у вирішення подружніх проблем;
- особливості протікання процесу розлучення;
- з ким з батьків залишається дитина після розлучення, відносини із цим батьком;
- характер взаємин колишніх подружжя після розлучення [4, с. 226].

Переживання криз в сім'ї може суттєво впливати на психологічний та емоційний стан дитини. Кризи можуть бути різного характеру, такими як розлучення батьків, конфлікти між батьками, фінансові труднощі, смерть члена родини тощо. Особливості переживання криз в сім'ї дитиною варіюються в залежності від віку, особистості та ситуації, але існують деякі загальні тенденції.

Важливо враховувати вікові особливості дитини при аналізі її реакції на кризові ситуації в сім'ї. Маленькі діти можуть реагувати на стрес засмученням, плачем або непослухом, тоді як підлітки можуть виявляти агресію, засмучення, або навіть втрату інтересу до навчання та соціальних контактів.

Дитина також може відчувати почуття вини або самовини за кризову ситуацію в сім'ї, навіть якщо вона не має на це жодного впливу. Наприклад, підліток може відчувати вину у розлученні батьків, незважаючи на те, що це рішення було прийняте дорослими.

Окрім того, дитина може виявляти підвищену тривожність та нестабільність внаслідок кризової ситуації. Вона може втрачати сон, апетит, виявляти ознаки депресії або навіть розвивати психосоматичні симптоми, такі як болі у животі чи головному мозку.

Способи, якими дитина переживає кризи в сім'ї, також можуть залежати від способів, якими батьки або інші дорослі члени сім'ї реагують на ситуацію. Якщо дорослі показують емоційну стабільність, відкритість для спілкування та надійність, це може допомогти дитині краще пережити кризову ситуацію.

Важливо пам'ятати, що діти дуже чутливі до емоційного клімату вдома, тому важливо створювати сприятливу атмосферу для спілкування та вираження почуттів. Забезпечення дитині підтримки, любові та розуміння у кризовий період може допомогти їй подолати труднощі та розвиватися навіть на фоні складних сімейних обставин [3].

Дослідження особливостей реагування дітей на розлучення показало, що діти з розведених сімей зазнавали істотних труднощів протягом року після розлучення, але на другому році їх показники емоційного статусу й особистісного розвитку виявилися благополучніші, ніж у дітей з дисгармонійних сімей [4, с. 92]. Перші два роки після розлучення в дітей спостерігалася несприятлива симптоматика порушень емоційно-особистісного розвитку, потім відбувалася оптимізація, і через три роки при сприятливих умовах виховання не спостерігалася ніяких ознак перенесеної психологічної травми.

Доведено, що діти дошкільного віку вважають себе винуватими в розлученні батьків. Формується почуття ненависті й прагнення помсти. Якщо дитина вирвана з-під захисту, вона змінює свою поведінку. Вона втрачає почуття безпеки й упевненість у тому, що впорається із труднощами. Народжується страх, а разом з ним виникають агресивність і почуття протиріччя. У деяких дітей, вказує Р. Мороз, з'являється схильність до доносів, цинізм, вони стають недовірливими, замикаються в собі [1, с. 8]. У когось це породжує передчасний сексуальний інтерес і перебільшену самовпевненість. Відомі випадки, коли чотирирічні діти реагували на сварки між батьками з розпачем: одна дитина зірвала гардини з вікна, інша просто намагалась утекти.

Таким чином, кризові ситуації в сім'ї не проходять безслідно для дитини. Діти мають свої особливості переживання кризових ситуацій і наслідки цих ситуацій часто для дітей трагічні.

**Висновки.** Кризова ситуація в сім'ї передбачає стан сімейної системи, що характеризується нестабільністю, появою напруженості, зростанням незадоволення або ж зменшенням відчуття суб'єктивного благополуччя, що призводить до порушення звичного функціонування сім'ї, її рівноваги. Переживання кризи в сім'ї є складним процесом для дитини, але з правильною підтримкою та увагою вона може подолати ці труднощі і навіть зрости на них. важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна, і те, що працює для однієї,

може не підходити для іншої. Слухайте дитину, реагуйте на її потреби і надавайте їй підтримку в тому, що їй потрібно для переживання кризи в сім'ї.

### Список використаних джерел

1. Мороз Р. Моделі шлюбно-сімейних відносин. *Психологічна газета*. 2014. № 1. С. 8-11.
2. Столярчук О. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
3. Федоренко Р. Психологія сім'ї [Текст]: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.
4. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

УДК [159.923:159.947.24]:355.422(477)

## СУТНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ ТА ЇЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ

Юдко Вікторія, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», II курс, РДГУ

Науковий керівник: *Джеджерера О. В., ст. викладач*

**Постановка проблеми.** У сучасному світі, з огляду на зростаючі геополітичні напруження та частоту військових конфліктів, питання психологічної готовності особистості до участі в бойових діях набуває особливої актуальності. Здатність військовослужбовця ефективно виконувати бойові завдання не лише залежить від його фізичної підготовки та технічних навичок, але й значною мірою визначається його психологічною готовністю. Ця складова включає у себе комплекс психічних якостей, емоційних станів та мотиваційних установок, що забезпечують здатність особистості адекватно реагувати на екстремальні умови військових дій.

**Мета дослідження** висвітлення результатів емпіричного дослідження психологічної готовності особистості до участі в бойових діях та її детермінації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Психологічна готовність до бойових дій – це багатовимірне явище, яке охоплює різні аспекти психічного життя особистості. До основних компонентів цієї готовності відносяться стресостійкість, емоційна стабільність, мотиваційна спрямованість, когнітивна гнучкість, впевненість у своїх силах та здатність до прийняття рішень в умовах невизначеності та високого ризику. Психологічна готовність формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, включаючи попередній життєвий досвід, рівень професійної підготовки, соціальне оточення, індивідуально-психологічні особливості та багато інших, що було висвітлено в працях О.В.Бойко, О.П.Євсюкова, О.М.Кокун, О.Г.Мирошнки, І.М.Окуленко та ін..

Важливим аспектом дослідження психологічної готовності до бойових дій є визначення детермінант, які впливають на її формування та розвиток. До таких детермінант відносяться соціально-психологічні фактори (соціальна підтримка, рівень міжособистісних відносин у військовому колективі), особистісні характеристики (тип темпераменту, рівень саморегуляції, схильність до ризику), а також ситуативні умови (інтенсивність та тривалість бойових дій, ступінь загрози життю). Розуміння цих чинників дозволяє більш ефективно підходити до підготовки військовослужбовців, забезпечуючи їм необхідні умови для збереження психічного здоров'я та підвищення бойової ефективності [1; 3].

Психологічна готовність людини до участі у бойових діях є складним і багатограним аспектом, на який впливають різноманітні фактори. Особистісні якості, психологічна стійкість, підготовка та попередній бойовий досвід відіграють вирішальну роль у формуванні готовності людини. Однак існують проблеми з точною оцінкою психологічної готовності

через культурні відмінності, стигматизацію щодо психічного здоров'я та тривалий вплив травматичних подій. Щоб вирішити ці проблеми та підвищити психологічну готовність, можна запровадити такі стратегії, як програми навчання стійкості, послуги психологічної підтримки та сприяння підтримці однолітків і товариству. Визнаючи ці фактори та впроваджуючи відповідні стратегії, військові організації можуть краще підтримувати психологічне благополуччя свого персоналу та покращувати загальну готовність до військових операцій [1].

Таким чином, питання психологічної готовності особистості до участі в бойових діях є надзвичайно важливим для сучасної психологічної науки та практики. Вивчення цього феномена дозволяє не лише покращити підготовку військових кадрів, але й сприяє розробці психологічних програм підтримки та реабілітації військовослужбовців, що зіткнулися з екстремальними умовами бойових дій. Розуміння сутності психологічної готовності та її детермінант є ключовим кроком на шляху до забезпечення ефективного та безпечного виконання бойових завдань.

Емпіричне дослідження психологічної готовності особистості до участі в бойових діях та її детермінації було проведене у м. Рівне, де було виявлено найбільш виражені показники рівні психологічної готовності особистості до участі в бойових діях. До участі в емпіричному дослідженні було залучено 27 осіб, серед них: 4 жінок та 21 чоловіків.

Емпіричне дослідження психологічної готовності особистості до участі в бойових здійснювалося за допомогою методики «Тест самооцінки психічних станів» (за Г.Айзенком) [2].

За результатами досліджень 9,4% респондентів мали високий рівень тривожності, 56,6% – середній рівень, а 34% осіб, мали низький рівень тривожності. Відповідно до цього для осіб з високою тривожністю характерна замкнутість, самозвинувачення, недостатня оцінка діяльності оточуючих. Почуття провини може призвести до негативної самооцінки.

Фрустрація була високою характеристикою для 7,3% респондентів із середнім показником 47,2%, тоді як низьким показником для цієї шкали зазвичай є 45,5% респондентів. Високий рівень фрустрації проявляється у вигляді негативних переживань: розчарування, роздратування, тривоги, безнадії. Розчарування мобілізованих осіб, часто проявляється насамперед у агресивних реакціях, які можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми.

Високий рівень за шкалою агресивності мали 5,7% опитаних осіб, середній – 56,6% респондентів, низький – 37,7% респондентів. Вербальна чи фізична агресія, спонтанні прояви пасивності та ворожості характерні для осіб в умовах воєнного стану.

Це також може проявлятися як схильність до нападу, створення проблем і шкоди людям, тваринам і навколишньому світу. Іноді вона проявляється у формі владної переваги над іншою людиною чи іншим соціальним об'єктом. Напади на чоловіків, можуть негативно вплинути на роботу та навчальну діяльність, особистий розвиток і стосунки з батьками, друзями, родичами та однолітками. Середній рівень агресії більше вербальний, ніж фізичний, причому характерна агресія, зміщена на неживі предмети, а не на людей.

Високий ступінь ригідності мали 1,9% респондентів, середній рівень цього показника шкали – 75,5% респондентів, низький – 22,6% респондентів. Високий рівень ригідності осіб, проявляється у складності (аж до повної неможливості) змінити програму діяльності основної програми в ситуаціях, які об'єктивно потребують її реорганізації. Сильно виражена ригідність проявляється в незмінності поведінки, переконань, думок, навіть коли вони не відповідають дійсності.

**Висновки.** Психологічна готовність до діяльності – це інтегральний стан, що відображає ступінь відповідності характеристик людини як індивіда, особистості і суб'єкта вимогам тої чи іншої діяльності і оптимальним моделям функціонування людини в тій чи іншій сфері його життєдіяльності. Психологічна готовність поділяється на ситуативну та стійку, а будучи цілісним утворенням загальна (стійка) і ситуативна психологічна готовність до діяльності включає такі компоненти: мотиваційні; пізнавальні; емоційні; вольові.

Було проведено емпіричне дослідження психологічної готовності особистості до участі в бойових діях та її детермінації було проведено у м. Рівне. До участі в емпіричному дослідженні було залучено 27 осіб, із них: респонденти – 25 осіб; психологи – 2 особи.

З результатами самооцінки психічних станів, 9,4% респондентів мали високий рівень тривожності, 56,6% – середній рівень, а 34% осіб, мали низький рівень тривожності. Відповідно до цього для осіб з високою тривожністю характерна замкнутість, самозвинувачення, недостатня оцінка діяльності оточуючих. Почуття провини може призвести до негативної самооцінки. Фрустрація була високою характеристикою для 7,3% респондентів із середнім показником 47,2%, тоді як низьким показником для цієї шкали зазвичай є 45,5% респондентів. Високий рівень за шкалою агресивності мали 5,7% опитаних осіб, середній – 56,6% респондентів, низький – 37,7% респондентів. Високий ступінь ригідності мали 1,9% респондентів, середній рівень цього показника шкали – 75,5% респондентів, низький – 22,6% респондентів. Високий рівень ригідності осіб, проявляється у складності (аж до повної неможливості) змінити програму діяльності основної програми в ситуаціях, які об'єктивно потребують її реорганізації.

### Список використаних джерел

1. Бойко О.В. Психологічна підготовка Ч.1 (теоретичний аспект): Навчально-методичний посібник. Львів: АСВ, 2019. 200 с.
2. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Н. Агаєв, О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 234 с.
3. Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки. Київ : Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України. 2020. 62 с.

УДК 159.923 : 37.018.1.013

## ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКІ ВЗАЄМВІДНОСИНИ ЯК ПРОВІДНИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ ІДЕНТИЧНОСТІ ДИТИНИ

Юрчук Олексій, канд.пед.наук, доцент

Кравчук Анна, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 012 «Дошкільна освіта», I курс, РДГУ

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми обумовлена необхідністю вивчення впливу на цей процес різних факторів. Одним із суттєвих факторів розвитку ідентичності дитини є дитячо-батьківські відносини, у процесі яких формуються стрижневі особистісні освіти дитини.

Родинний виховний досвід в Україні репрезентували ще літописці та педагоги Київської Русі (Нестор, Феодосій Печерський, Володимир Мономах, Митрополит Іларіон та ін.). Питання взаємостосунків батьків і дітей у сімейному вихованні має місце у класичній та вітчизняній педагогічній думці минулого (Я.А. Коменський, І. Песталоцці, Ф. Прокопович, Г. Сковорода, Ж.-Ж. Руссо, С.Русова, К. Ушинський, В.О. Сухомлинський та ін.) [1].

Вивченню деяких провідних характеристик у підсистемі «дитина-батьки» (любові та прийняття, форм контролю, авторитетності послідовності чи непослідовності тощо) присвячені роботи Д.Боулбі, Е. Schaefer, Benjamin L та інших дослідників [4, с.80]; стиль та моделі взаємодії розглядалися у роботах Л. Беньямін, А. Петровського, В.М. Дружиніна та ін. [2, с.80].

У дослідженнях Л. Божович, Л. Виготського, Т. Говорун, Д. Ельконіна, Г. Костюка, С.Максименка, Т.Титаренко та ін., аналізується, що зі сферою дитячо-батьківських взаємин пов'язані такі феномени як: ставлення батьків до дітей, стиль і тип виховання, характер

взаємодії батьків з дитиною, які безсумнівно суттєво впливають на особливості розвитку дитини, а також формування її особистості, зокрема рис характеру, ставлення до себе та свого «Я», відчуття безпеки, які поєднуються з власною цінністю та компетентністю.

Зважаючи на дослідження вчених, зазначимо, що вплив особливостей дитячо-батьківських взаємовідносин на процес розвитку ідентичності дитини психологами і педагогами вивчений недостатньо.

**Мета дослідження:** здійснити теоретичний аналіз дослідження дитячо-батьківських взаємовідносин як провідного чинника розвитку ідентичності дитини.

Величезному впливу на формування особистості дитини сприяє загальна атмосфера сім'ї, характер взаємин між усіма її членами. Відомо, що дошкільники надзвичайно схильні до наслідування, яке, на думку вчених, є неминучою і необхідною сходинкою в їхньому психічному розвитку. Дитина, яка виховується в атмосфері щирої дружби, і сама росте чуйною до інших, не може когось образити. Та ж дитина, по відношенню до якої батьки поведуть себе занадто вимогливо росте егоїстичною, а іноді жорстокою у ставленні до інших людей.

Як важливі детермінанти психічного розвитку дитини взаємини між батьками і дітьми можуть визначатися наступними параметрами:

- характером емоційного зв'язку: зокрема, з боку батьків – емоційним прийняттям дитини, батьківською любов'ю, з боку дитини – прихильністю (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт) та емоційним ставленням до своїх батьків;

- мотивами виховання і власне батьківства;

- увагою та турботою до дитини, задоволенням її потреб з боку батьків;

- підтримкою автономії дитини, способом вирішення ситуацій проблемного характеру;

- стилем взаємодії та спілкування з дитиною;

- мірою суперечливості (послідовності) та стійкістю виховання в родині;

- соціальним контролем: вимогами і заборонами, їх змістом і кількістю, способом контролю, санкціями (заохочення і покарання), батьківським моніторингом;

- ступенем вираженості стійкості і послідовності (суперечливості) у сімейному вихованні. Взаємовідносини між батьками та дітьми безпосередньо пов'язані з системою виховання у сім'ї.

Дитячо-батьківські відносини безпосередньо пов'язані із системою сімейного виховання. Для розуміння важливості сімейного впливу виховання на розвиток ідентичності дитини доцільно згадати твердження В. Сухомлинського, який наголошував, що «виховання – це не якийсь спеціальний, штучно організований «захід», це насамперед спосіб життя» [3, с. 458].

**Висновки.** Отже, аналіз дитячо-батьківських відносин як фактора розвитку ідентичності дитини показав, що до сфери цих стосунків відносять такі дефініції як стиль виховання, батьківське ставлення, характер взаємодії батьків з дитиною, які суттєво впливають на особливості розвитку дитини, формування її особистості, насамперед, ідентичності.

#### Список використаних джерел

1. Мельник, І. Вплив сім'ї на формування гуманних взаємостосунків у дітей дошкільного віку. *Acta Paedagogica Volynienses*, 1, 28–34, 2021. doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2021.1.5>

2. Петровський В.А., Польова М.В. Відчуження як феномен дитячобатьківських відносин. *Питання психології*. 2001. № 1. С.19-26.

3. Сухомлинський В.А. Вибрані твори: у 5-ти т./ред. кол.: Дзевєрін А.Г. та ін. К.: Рад. школа, 1979. Т.2. С.566.

4. Benjamin L.S. Structural analysis of social behavior. *Psychological review*. 1974. V. 81

УДК 159.922.73 : 355.422 (477)

## РОБОТА ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Юрчук Олена, здобувачка ступеня PhD

спеціальності 053 «Психологія»

Рижа Мирослава, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

**Постановка проблеми.** Воєнний стан, з його непередбачуваністю, стресами та травмами, вимагає від психолога особливого підходу, глибокої професійної підготовки та готовності працювати в умовах постійної небезпеки, коли звичайний ритм життя порушено, а безпека та стабільність стають первинними пріоритетами. Таким чином роль психолога у закладі освіти набуває особливої актуальності. Важливість підтримки психоемоційного добробуту учасників освітнього процесу, адаптації до нових умов та протистояння стресовим факторам стає ключовою в такій роботі.

Завдання психолога у закладі дошкільної освіти в умовах воєнного стану полягає не лише в наданні професійної психологічної допомоги, а й у створенні умов для психологічної безпеки, стабільності та підтримки всіх учасників освітнього процесу.

**Мета дослідження** полягає в аналізі роботи психолога закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В умовах воєнного стану роль психолога в освітньому процесі вимагає специфічного підходу. Воєнний конфлікт, з його непередбачуваністю та психотравмуючими подіями, ставить перед психологами завдання не лише підтримувати психоемоційний стан дітей, але й адаптувати їх до нових, часто екстремальних умов. Згідно Листа МОН України «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» [1] акцент зроблено на необхідність забезпечення психологічної стійкості вихованців, які стали свідками та жертвами російської воєнної агресії, що підкреслює важливість психологічної підтримки в умовах, коли звичайний ритм життя порушено, а безпека та стабільність стають первинними пріоритетами.

МОН України визначає як пріоритетне завдання забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, які страждають від наслідків воєнної агресії. Відповідно до рішень національного рівня, освітні заклади мають активно залучатися до психологічного супроводу дітей та педагогічних працівників. Міністерство, у співпраці з партнерами, активно розробляє та проводить онлайн-вебінари, спрямовані на надання психологічної допомоги дітям, які пережили психотравмуючі події на війні. Такі заходи спрямовані на забезпечення психологічної підтримки, навчання та вірогідне інформування [2].

Організація психологічної підтримки дітей під час воєнного стану вимагає від психолога закладу особливого підходу та глибокої професійної підготовки. Це стосується не лише роботи з дітьми, але й співпраці з педагогічним колективом, батьками та іншими учасниками освітнього процесу, задля:

- гарантування психологічного комфорту в освітньому середовищі, де психолог забезпечує створення умов, за яких освітній процес відбувається без додаткового стресу, попри зовнішні обставини;
- супроводу розвитку вихованців, коли психолог активно працює над підтримкою психічного, розумового, соціального та фізичного розвитку здобувачів освіти, враховуючи їх індивідуальні особливості;
- діагностики та моніторингу розвитку, коли психолог проводить регулярну діагностику та аналіз динаміки розвитку дітей, що дозволяє своєчасно виявляти та коригувати можливі проблеми;



- підтримки адаптації, де в умовах воєнного стану особливо актуальним стає психологічний супровід адаптації дітей до змінених умов закладу дошкільної освіти;
- реалізації спеціалізованих програм, за допомогою яких психолог розробляє та впроваджує низку програм, спрямованих на розвиток, корекцію, профілактику та просвіту, враховуючи індивідуальні, вікові та гендерні особливості дітей;
- роботи з потерпілими, коли особлива увага приділяється дітям, які стали жертвами насильства або потрапили в складні життєві обставини.

В умовах воєнного стану, вплив війни на психічне здоров'я дітей стає критично важливою проблемою, яка вимагає глибокого наукового аналізу та практичних заходів. Даний аспект може бути розглянутий як ключовий напрямок дослідження, що містить в собі всіх учасників освітнього процесу. Педагогічний колектив загальноосвітніх закладів також стикається з наслідками війни, які можуть впливати на їхню професійну діяльність та психоемоційний стан. Вони є ключовими учасниками в процесі надання підтримки дітям, але самі також можуть потребувати психологічної допомоги. Батьки, які переживають війну разом зі своїми дітьми, також потребують підтримки та допомоги у розумінні та подоланні психологічних травм своїх дітей. Вони можуть стикатися з проблемами в спілкуванні з дітьми, які пережили травматичні події, а також можуть мати власні психологічні проблеми, пов'язані з війною.

Таким чином, війна, як соціальна реальність, вносить глибокі зміни в психіку не лише дітей, але й педагогів, адміністрації, батьків та інших співробітників освітніх закладів. Такі зміни можуть мати довгострокові наслідки, які впливають на їхнє повсякденне життя, професійну діяльність та взаємодію з оточенням. Розуміючи глибину проблеми, важливо підкреслити вагомість міждисциплінарного підходу до такого дослідження. Насамперед, це означає, що необхідно вивчати психічний стан дітей не лише з психологічної, але й з соціальної та педагогічної точок зору. Такий підхід дозволить глибше розуміти причини, механізми та наслідки психічних розладів, які можуть виникнути в результаті війни [2, с. 556-557].

Війна може призвести до низки серйозних психологічних проблем. Травми, отримані в дитинстві, можуть стати каталізатором розвитку депресивних розладів, що своєю чергою можуть призвести до деструкції особистості. Більшість людей в країні вже зіткнулися з травматизацією психіки через військові дії. Три чверті українських дітей виявляють симптоми психічної травматизації: порушення сну, зниження інтересу до спілкування, нічні кошмари, погіршення пам'яті. Дані симптоми можуть призвести до соціально-психологічної дезадаптації, а в деяких випадках – до серйозних психічних розладів. Тому робота психолога в умовах воєнного стану повинна бути спрямована на виявлення, підтримку та реабілітацію дітей з психологічними травмами, а також на розробку стратегій для зниження ризику довготривалих негативних наслідків для їхнього психічного здоров'я [2, с. 557].

Сьогодні психолог повинен бути готовим до виявлення та роботи з психотравмами, які діти й дорослі отримали внаслідок військових дій. Так Посібник з діагностики та статистики психічних розладів «DSM-5» (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) [33] надає ключові діагностичні критерії для визначення розладів, що можуть виникнути внаслідок травматичних подій. Зокрема, вказано на групу симптомів, які завдають страждань і перешкоджають нормальному особистісному функціонуванню. Дані розлади (особливо, які виникають у дитячому або підлітковому віці), можуть впливати на різні сфери психіки: когнітивну, емоційну, сферу задоволення потреб та контролю потягів, що власне призводить до особистісної та соціальної дезінтеграції. Основними критеріями розладів є відхилення переживань і поведінки від загальноприйнятої норми. Травмівні події під час війни можуть інтенсивно впливати на емоційні реакції, послаблюючи її адаптаційні можливості, адже психіка людини створена таким чином, щоб проробляти та адаптуватися до травмівних подій. Цей процес тісно пов'язаний з регуляцією емоцій, яка визначається як комплекс психічних процесів, що регулюють інтенсивність емоційних реакцій [4].

У контексті воєнного стану, виникає необхідність особливої уваги приділяти саме афективним переживанням, які вказують на високий рівень стресу і можуть призвести до

різних порушень в організмі. Сучасний підхід до поняття «психотравма» розглядає її як наслідок афективних переживань, викликаних зовнішніми подразниками, які викликають психічний дискомфорт і мають патогенний вплив на особистість [Помилка! Джерело п осилання не знайдено., с. 546]. Тому робота психолога в умовах воєнного стану повинна бути спрямована на виявлення, підтримку та реабілітацію дітей, педагогів та батьків які пережили травматичні події, а також на розробку стратегій для зниження ризику довготривалих негативних наслідків для їхнього психічного здоров'я.

Отже, змістом діяльності практичного психолога є охорона психічного здоров'я всіх учасників педагогічного процесу закладу дошкільної освіти: діти, педагогічний колектив, батьки.

З врахуванням викладеного вище, можна виділити такі основні напрями роботи психолога закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану:

- проведення *діагностичної роботи* шляхом психологічного обстеження дітей, їхніх груп та колективів; моніторинг змісту й умов індивідуального розвитку дітей, що дозволяє своєчасно виявити осіб з ознаками психотравми;

- здійснення *корекційних заходів* з метою запобігання негативних наслідків стресу та травматичних подій; надання підтримки та допомоги учасникам педагогічного процесу, які постраждали від травматичних подій;

- проведення *реабілітаційних заходів* шляхом надання психолого-педагогічної допомоги дітям, які перебувають у кризовій ситуації (постраждали від військових дій, соціальних, техногенних, природних катастроф, перенесли стреси, переселення, зазнали насильства тощо), з метою адаптації до умов життєдіяльності;

- здійснення *профілактичної роботи* для своєчасного попередження відхилень у психофізичному розвитку та становленні особистості; поширення психологічних знань про способи збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Розробку стратегій та заходів, спрямованих на профілактику негативних наслідків психотравми (психологічна просвіта, тренінги з формування стресостійкості, заходи зі зміцнення психічного здоров'я);

- проведення *прогностичної роботи* з метою розробки, апробації і застосування моделей поведінки групи та особистості у різних складних життєвих умовах; проектування змісту і напрямів індивідуального розвитку дитини; надання методичної допомоги та консультацій педагогам щодо особливостей взаємодії з дітьми в умовах воєнного стану;

**Висновки.** Отже, робота психолога закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану вимагає особливого підходу, адаптації та глибокого розуміння специфіки травм, які можуть виникнути у дітей та педагогічного колективу через військові дії. Завдання психолога - не лише діагностувати психічні розлади, але й надавати ефективну допомогу, спрямовану на відновлення психічного здоров'я, адаптацію до нових умов життя та протистояння негативним впливам війни. Це ключовий фахівець, який може забезпечити підтримку, безпеку та стабільність у таких непростих умовах. Таким чином враховуючи глибокий вплив війни на психіку людей, психологічна підтримка та інтервенція стають невід'ємною частиною педагогічного й освітнього процесу в умовах воєнного стану.

### Список використаних джерел

1. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні : Лист Міністерства освіти і науки України від 29.03.2022 № 1/3737-22. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zabezpechennya-psihologichnogo-suprovodu-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini>.

2. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія : «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». К.: Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. № 7 (25). С. 554-567.

3. American Psychiatric Association (APA): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). URL: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>.

4. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion Regulation: Conceptual foundations. Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press, 2007. P. 3-24.

УДК 159.923

## ФЕНОМЕН ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПОГЛЯДАХ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ВЧЕНИХ

Юрчук Олена, здобувач ступеня PhD  
спеціальності 053 «Психологія»

Стеблюк Яна, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія. Практична психологія», 4 курс, РДГУ

**Постановка проблеми.** Сучасне сьогодення в Україні тісно пов'язане зі складними умовами життя внаслідок війни, значним зниженням почуття фізичної і соціальної безпеки та захищеності, що призводить до стресу. Для процесу адаптації до мінливих умов, успішної реалізації особистісного потенціалу необхідний розвиток тих якостей особистості, які допоможуть інтегруватись у дійсність, зберегти ефективність діяльності, саморозвиватись та самореалізовуватись. Ключову роль в успішності протистояння стресовим ситуаціям відіграє життєстійкість, яка є фундаментом розвитку особистісних рис, одним з головних факторів індивідуальної здатності людини формувати зрілі форми саморегуляції. Власне життєстійкість, що є здатністю витримувати ситуацію хронічного чи гострого стресу, зберігати успішність діяльності та внутрішню збалансованість. забезпечує збереження психічного здоров'я й працездатності.

Складні соціально-політичні умови, спричинені війною в Україні мають негативний вплив на всі рівні функціонування людини: фізичний, соціальний, психологічний. При цьому діти є однією з найбільш вразливих категорій населення, оскільки в дитячому віці психіка зазнає внутрішніх істотних трансформацій, а надзвичайна ситуація (війна) ускладнює та обтяжує процес внутрішніх перетворень особистості хронічним стресовим станом та психологічним травмуванням.

Дослідження проблеми життєстійкості в науковій літературі розпочалися з праць С.Мадді а С.Кобейса на основі положень екзистенціальної психології (П.Тілліх, В.Франкл, М.Хайдегер). Зарубіжні вчені, зокрема С.Аугсц Дотерс, С.Бернард, Ф.Родевальт та ін. розглядають життєстійкість крізь призму проблеми подолання стресу й адаптації до суспільства; А.Ла Грека, Н.Лопез та ін. – у зв'язку із соціальною тривожністю в нових ситуаціях; Ч.Карвер, М.Шайер та ін. – через вплив очікування результату та фізичне благополуччя людини; М.Мікулієнсер, О.Таубман, В.Флоріан та ін. – з точки зору впливу стресу на фізичне здоров'я. В роботах О.Бацилевої, Г.Дубчак, О.Кокун, В.Крайнюка Л.Куликова, А.Фомінової О.Шамач та ін. здійснювались наукові пошуки в напрямку психологічної стійкості особистості та опанування складних ситуацій; Д.Леонтева, С.Рудницької, М.Смульсона, Т.Титаренко Ю.Швалба та ін. – досліджувалась проблема пошуку смислу життя та життєтворчості; О.Бондарчук, О.Бондаренка, М.Боришевського, С.Максименка, В.Моляко, О.Осницького, Л.Сердюк та ін. – вивчались питання самореалізації та саморегуляції активності особистості; Ф.Березина, А.Маклакова, О.Литвиненко та ін. – аналізувалась здатність до адаптації.

Водночас, як підтверджують висновки вчених і свідчить практика, проблема життєстійкості особистості досі залишається недостатньо розробленою, не всі пов'язані з нею питання вирішені. У наш час особистість потребує допомоги у визначенні реальних загроз, подоланні почуттів безпорадності, формуванні навичок контролю та саморегуляції тощо.

**Мета дослідження:** теоретично проаналізувати феномен життєстійкості у наукових джерелах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** До феномену життєстійкості та його значення в психічному житті людини вперше звернувся S.Maddi, американський психолог, послідовник Г.Олпорта та Г.Мюррея. З точки зору науковця, життєстійкість пов'язана з відображенням психологічної живучості та розширенням ефективності діяльності людини у взаємозалежності із мотивацією до подолання стресових ситуацій в житті.

Дехто з людей, як зазначають Т.Ларнія та Т.Титаренко, сприймають стресові ситуації та стресори як виклик, з якими потрібно впоратись, а дехто – впадає у відчай. Саме психологічна готовність до виникнення складних подій допомагає мобілізуватися та покроково долати проблему, адже якщо знати заздалегідь, що стресу уникнути неможливо, його рівень впливу знизиться, адже найбільш сильно негативно впливає фактор власне випадковості та непередбачуваності [6, с.14].

Наприкінці 70-х років ХХ століття в дослідженні S.Kobasa було виявлено взаємозв'язок між захворюваннями та стресовими ситуаціями, внаслідок чого науковець ввів поняття життєстійкості як поєднання установок, що здатні забезпечити сили й мотивацію до тяжкої роботи над собою в умовах стресу, з перетворенням потенційних бід на можливість саморозвиватись та самозростати [9, с.2].

На думку К.Маннапової, життєстійкість є основним функціональним компонентом життєздатності особистості, що зберігає стабільність її системи, тим фактором системоутворення, який визначає параметри основних компонентів життєздатності. Відповідно життєстійкість – це ключова особистісна змінна, яка опосередковує вплив стресогенних факторів на психічне та соматичне здоров'я й ефективність діяльності особистості [3, с.145].

З погляду О.Хаустової, життєстійкість є комплексною категорією психології особистості, яка включає в себе феноменологію становлення особистості та її базових життєвих установок, поведінкові стратегії подолання екзистенційної тривоги та стресових ситуацій, адаптаційний потенціал. Реалізація життєстійкості здійснюється через:

- механізми оцінки життєвих змін як таких, що мають менше стресове навантаження;
- відкритість до нового, готовність діяти в стресових ситуаціях як мотивацію до трансформаційного подолання;
- підсилення імунних реакцій;
- відповідальне ставлення до власного здоров'я та підтримку здорового способу життя;
- пошук активної соціальної підтримки, яка сприяє трансформаційному подоланню [8, с.48].

Окрім того, високий рівень життєстійкості тісно пов'язаний із оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, використанням обставин на свою користь, активною життєвою позицією, інтерпретацією стресових ситуацій як таких, через які можна здобути новий досвід.

Результати аналізу життєстійкості як складової психічного здоров'я особистості, проведеного К.Сахаровою, стали підставою для висновків стосовно того, що життєстійкість – це загальна міра психічного здоров'я людини, а не артефакт контрольованих негативних тенденцій. Життєстійкість характеризується атитюдами, що мотивують до перетворення стресогенних життєвих подій, визначається ставленням до змін, наявністю можливостей використати внутрішні ресурси, що допомагають ефективно управляти змінами, здатністю особистості справитися з труднощами та мінливими умовами, з якими людина стикається щодня та з такими, які мають екстремальних характер [4, с.125].

У наукових працях S. Maddi вводиться поняття особистісної життєстійкості, що виникає як результат взаємопов'язаних відносин стосовно зобов'язань, домагань та контролю, і забезпечує мотивацію та екзистенційну складову, що необхідні в процесі перетворення стресових обставин на позитивний результат [10; 11].

У дослідженнях ролі життєстійкості в копінг стратегіях при щоденному стресі, I.Solcova, P.Tomanek встановили, що вплив життєстійкості на ресурси опанування стресом відбувається шляхом підвищення самоефективності [12, с.390].

За визначенням І.Бринзи та О.Кузнецової, життєстійкістю є здатність особистості асимілювати досвід та розвиток в умовах переживання складних, критичних ситуацій, або життєвих труднощів [1, с.16]. Функціонування такої властивості особистості, як стверджує О.Кузнецова, забезпечується активізацією адаптивності, включаючи такі її компоненти, як емоційний та поведінковий, а також здійсненням активних дій, що спрямовуються на реалізацію мети [3, с.27].

Згідно з баченням С.Кравчук життєстійкість слід розглядати як психологічний феномен, що на змістовно-структурному рівні аналізу розуміється як складна інтегральна характеристика особистості, яка дозволяє їй ефективно протидіяти стресовим факторам, долати життєві труднощі і в своїй структурі містить емоційну, моральну, когнітивну, вольову та поведінкову складові [2, с. 159].

Індивідуальні відмінності проявів життєстійкості зумовлені перевагою схильності та здатності асимілювати досвід і розвиватися в умовах переживання певного типу критичної, складної життєвої ситуації. Це пов'язане з особливостями внутрішньої суб'єктивної інтерпретації складної життєвої ситуації і залежить від характеру психологічних труднощів, способів подолання труднощів, механізмів асиміляції проблемного досвіду. І.Бринзою та О.Кузнецовою [1] було запропоновано позначити сукупність тих окремих ознак, що зумовлюють специфіку прояву життєстійкості у критичних, складаних життєвих ситуаціях певного типу, як парціальну позицію такої властивості. Автори наводять тлумачення елементів розгортання життєстійкості в парціальних позиціях життєстійкості, які відповідають параметрам ситуацій стресу, фрустрації, конфлікту, кризи та невизначеності, а також характеризують ситуаційну специфічність:

1. Життєстійкість в стані стресу – проявляється здатністю особистості витримувати стан тривоги, приймати обставини, за яких немає можливості задовольнити потреби негайно, як невід'ємну частину життя; здатністю до інтеграції переживання напруги, відчуття загрози, занепокоєння в цілісну структуру життєвого досвіду; здатністю використання різноманітних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій);

2. Життєстійкість в стані фрустрації – виявляється у внутрішній здатності справлятися з амбівалентністю почуттів, відчуттям пригніченості, розгубленості, у здатності зберігати відчуття енергії та жвавості; готовності активно діяти з метою усунення труднощів та перешкод у напрямку створення умов для забезпечення особистого благополуччя; здатності асимілювати переживання фрустраційної напруги, агресії, страху як цінної частини досвіду; здатності сприйняти ситуацію неможливості реалізації мотиву, непереборних обмежень як неминучу та необхідну сторону життя;

3. Життєздатність у стані конфлікту – здатність опановувати стани гніву, агресії, роздратування, презирства, обурення, ненависті; здатність внутрішньо сприймати ситуацію труднощів та труднощів в міжособистісних стосунках, що пов'язані з протилежними інтересами, позиціями, як існуючу реальність; здатність перетворювати конфлікт на ситуацію саморозвитку та розвитку відносин; здатність до синтезу переживання боротьби, напруги, розбіжностей, дисгармонії в стосунках у цілісну структуру життєвого досвіду;

4. Життєздатність у стані кризи – здатність витримувати почуття образи, провини, незадоволеності, розчарування, сорому, горя, страждання, приниження та узагальнювати їх в рамках картини власного життєвого шляху як особистісний досвід; готовність активно діяти з метою трансформації ситуації неможливості реалізувати життєвий задум на ситуацію психологічного відродження, оновлення або перетворення; здатність визнавати складні життєві ситуації як невід'ємну складову персональної історії приймати їх події як даність;

5. Життєстійкість у ситуації невизначеності – здатність витримувати сумніви, розгубленість, тривогу в умовах відсутності інформації або її суперечливості, непередбачуваності варіантів розвитку подій, зіткнення з новими обставинами або

нововведеннями; здатність до інтеграції переживань в цілісну структуру власного життєвого досвіду, прийняття світ загалом та окремих його елементів як системи, що постійно змінюється; здатність реалізувати стратегії конструювання майбутнього в умовах невизначеності [1].

Як зазначає Т.Сахарова, поведінка психологічно стійкої особистості здійснюється за схемою: завдання – актуалізований ним мотив – здійснення дій, що ведуть до його реалізації – усвідомлення проблеми – негативна емоційна реакція – пошук способу подолання труднощів – зниження сили негативних емоцій – поліпшення функціонування та сприяюча йому оптимізація рівня збудження. Поведінка психологічно нестійкої особистості має дещо іншу схему: завдання – мотив – здійснення дій, що ведуть до його реалізації – усвідомлення труднощів – негативна емоційна реакція – хаотичні пошуки виходу – погіршення усвідомлюваних труднощів – зростання сили негативних емоцій – погіршення функціонування – зниження мотивації або оборонна реакція [5]. Порівняння обох стратегій проілюстровано на рис.1.



**Рис. 1. Порівняння стратегій поведінки психологічно стійкої та психологічно нестійкої особистості**

Тобто можна стверджувати, що життєстійкість є важливим фактором життєздатності людини, який створює опір впливові стресу у складних життєвих обставинах та ситуаціях. Дослідження, присвячені проблемі життєстійкості, визначили, що люди із стійкими рисами характеру рідше хворіють в процесі переживання стресу (С.Мадді, Д.Хошаба); що такі компоненти життєстійкості, як залученість та контроль, є прогностичними параметрами щодо збереження психічного здоров'я в напружених ситуаціях (М.Міклінчер, О.Таубман, В.Флоріан).

Згідно з поглядами С.Мадді, Дж.Лу, М.Персіко, Р.Харві, Д.Хошаба, структуру життєстійкості складають три взаємопов'язані компоненти, вираженість яких є надзвичайно важливою для збереження оптимального рівня працездатності, психічного здоров'я: залученість, контроль і прийняття ризику (рис.2).

Залученість є важливою характеристикою ставлення особистості до самої себе та до світу. Вона визначається характером взаємодії зі світом, що мотивує до самореалізації, до лідерства, до здорового організації поведінки та способу думок і надає сил. Залученість надає людині можливість відчувати себе достатньо цінною, значущою та причетною, щоб мати змогу повністю включитись у процес розв'язання життєвих завдань, ігноруючи наявність стресогенних факторів та ситуацій невизначеності. Атиюд залученості передбачає прийняття на себе зобов'язань безумовного характеру, які призводять до ідентифікації себе з наміром виконувати дії та з їх результатом. При високому рівні залученості в ситуації стресу зростає потреба в контактах з іншими людьми.

Другим компонентом життєстійкості є контроль. Контроль виконує функцію організації шляхів впливу на результати дії стресогенних факторів, в залежності від обставин, на відміну від стратегії «впадання в стан пасивності та безпорадності». Якщо людина контролює ситуацію, дії, вона відчуває себе здатною панувати над обставинами та протистояти складним моментам у житті.

При когнітивній оцінці навіть трагічних подій, люди, здатні до високого рівня контролю, мають властивість знижувати соціальну значимість таких подій чим зменшувати їх психотравмуючих вплив.

Узагальнена позиція особистості, яка є суб'єктом цілісного життя, є такою, що обумовлює сприйняття стресових подій не як впливу неконтрольованих сил чи удару долі, а як природне явище чи результат діяльності себе чи інших людей. При високому рівні контролю людина здатна перетворити кожен складну ситуацію таким чином, що вона виявиться корисною та стає узгодженою з життєвими планами; прикладаються велику зусилля для впливу на подію, а не витрачається час на страждання від безпорадності.



**Рис.2. Структура життєстійкості**

Третім компонентом життєстійкості є прийняття ризику. Ця складова допомагає особистості бути відкритою до людей, до світу, до суспільства. Згідно з висновками О.Чиханцової, її сутність полягає в тому, що особистість сприймає життєві події та проблеми як виклик та випробування особисто для себе [8, с.21]. Небезпека сприймається як складне завдання, черговий поворот життя, яке постійно змінюється, та спонукає до безперервного зростання. Будь-яка подія сприймається як стимул до розвитку власних можливостей. При високому рівні прийняття ризику у людини наявне велике прагнення навчитися на власному негативному чи позитивному досвіді, а не чекати легкого комфортного життя

Як свідчать результати розгляду структури життєстійкості за С.Мадді, К.Сахарова, чим більш розвиненою є життєстійкість, тим вірогіднішим є те, що в складних ситуаціях людина буде адекватно ставитися до труднощів, а не уникати чи заперечувати їх. Адже життєстійкість є особливим патерном установок та навичок, завдяки яким можливо перетворення змін на можливості [5].

Дещо іншу, більш розширену структуру життєстійкості було запропоновано Л.Александровою, котра віднесла до її компонентів:

1. Атитюди життєстійкості, особистісні ресурси подолання (залученість, контроль, виклик);
2. Сенс, що визначає загальний вектор життя людини та вектор життєстійкості;
3. Гуманістична етика, що задає критерії вибору цілі, шляху її досягнення та вирішення життєвих задач.

Отже, життєстійкістю можна вважати життєву силу людини, що відображає внутрішню психологічну силу, з якою вона може подолати певні життєві обставини, саму себе, а також міру власних ресурсів, докладених зусиль, роботи над собою та над обставинами життя.

**Висновки.** Таким чином, життєстійкістю є особистісна характеристика, загальна міра психічного здоров'я людини, що характеризується такими життєвими установками (компонентами, які взаємодіють зі стресом), як залученість, впевненість в контролі над подіями, що відбуваються, готовність ризикувати. Це енергозберігаючий механізм виживання в складних життєвих ситуаціях та під час соціальних змін, який уможливорює збереження особистістю свого потенціалу в досягненні мети й цілей власного життя.

### Список використаних джерел

- 1 Бринза І., Кузнєцова О. Психодіагностична методика «Парціальні позиції життєстійкості особистості»: результати розробки та апробації. *Вісник Київського університету*. 2020. №1(11). С. 14–22.
- 2 Кравчук С. Особливості психологічної напруженості та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління* : Науковий журнал. 2018. № XI. С. 156–164.
- 3 Кузнєцова О. В. Адаптивний потенціал життєстійкої личности. *Наука і освіта*. 2009. № 8. С. 26–29.
- 4 Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2012. Вип. 44 (1). С. 143–150.
- 5 Сахарова К.О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 3. С. 123–128.
- 6 Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека : навч. посіб. К., 2009. 76 с.
- 7 Хаустова О. Метаболічний синдром X (психосоматичний аспект). Київ : Медкнига, 2009. 126 с.



- 8 Чиханцова О. А. Життєстійкість як показник психічного здоров'я. *Концептуальні шляхи розвитку науки* : матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30-31 бер. 2019 р). Київ, 2019. С. 20–22.
- 9 Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1–11.
- 10 Maddi S. Comments on Trends in Hardiness. Research and Theorizing. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol.51 (2). P. 67–71.
- 11 Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.
- 12 Solcova I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. *Studia Psychologica*. 1994. Vol 36. №5. P. 390–392.

## ЗМІСТ

<b>Архипова Юлія</b> Умови та особливості психологічної готовності юнаків до батьківства.....	<b>3</b>
<b>Галело Тетяна</b> Адаптація внутрішньо переміщених осіб як психологічна проблема .....	<b>5</b>
<b>Грицюк Карина</b> Вплив участі у бойових діях на психоемоційний стан військових збройних сил України .....	<b>8</b>
<b>Данильченко Олександр</b> Психологічні особливості впливу інтернет-технологій на студентську молодь.....	<b>11</b>
<b>Дульнєва Анна</b> Особливості емоційного самопочуття дітей під час війни.....	<b>13</b>
<b>Ільчук (Смик) Олена</b> Сутність поняття «емоційна стійкість» у психолого-педагогічних дослідженнях.....	<b>15</b>
<b>Коновалов Артем</b> Передумови психологічної реабілітації працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах війни.....	<b>16</b>
<b>Косяк Тетяна</b> Емоційна регуляція станів дітей дошкільного віку методом терапії іграшкою.....	<b>20</b>
<b>Котяш (Ряба) Леся, Безлюдна Валентина</b> Ставлення молоді до представників нетрадиційної орієнтації.....	<b>22</b>
<b>Марковець Юстина</b> Особливості психологічної готовності особового складу військ (сил) ЗСУ до участі в бойових діях .....	<b>25</b>
<b>Мартинюк Ольга</b> Шляхи подолання стресу в підлітковому віці .....	<b>27</b>
<b>Маснюк Тетяна</b> Психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці під час війни .....	<b>29</b>
<b>Масюк Василина</b> Психодіагностика агресивності у молодшому підлітковому віці.....	<b>32</b>
<b>Мацкевич Ольга</b> Вплив емоційної сфери на активність особистості в юнацькому віці .....	<b>33</b>
<b>Мельничук Оксана</b> Психологічні аспекти інформаційного впливу на населення під час війни .....	<b>36</b>
<b>Миронець Ірина</b> Психологічні особливості емоційної сфери в підлітковому віці...	<b>38</b>
<b>Натина Ганна</b> Підходи до вирішення проблеми запобігання професійному вигоранню .....	<b>41</b>
<b>Пантелюк Марія</b> Психологічні особливості мотивації навчальної діяльності студентів .....	<b>43</b>

<b>Панько Аліна Катерина</b> Психологічні чинники вибору професії старшокласниками.....	46
.....	
<b>Парчук Софія, Юрчук Олена</b> Відновлення психічного здоров'я особистості засобами арт-терапії .....	48
<b>Пацкова Галина</b> Психологічні особливості реабілітації військовослужбовців, які пережили посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).....	51
<b>Пермінова Наталія, Яцюк Наталія</b> Психологічні методи управління персоналом як чинник підвищення його ефективності.....	55
<b>Поліщук Максим</b> Особливості розвитку міжособистісної комунікації в юнацькому віці .....	57
<b>Польняк Ольга</b> Поняття «травматичного стресу» в психолого-педагогічній літературі та його особливості.....	59
<b>Попружок Софія</b> Специфіка корекції мовлення у дітей з ДЦП.....	62
<b>Рожко Олена</b> Особливості розвитку літературних здібностей в підлітковому та юнацькому віці.....	64
<b>Солоп Тетяна, Піонтковська Діана</b> Теоретичний аналіз розвитку національної самосвідомості студентської молоді.....	68
<b>Стащук Анна</b> Детермінація психоемоційної сфери особистості природними чинниками.....	71
<b>Тадесв Гордій</b> Роль невербальної комунікації в процесі продажу.....	76
<b>Тулупов Сергій</b> Подружня психологічна сумісність як фактор благополуччя і щастя родини .....	78
<b>Хома Людмила</b> Формування медіагієни українського юнацтва у період війни .....	81
<b>Чорноус Яна</b> Класифікація синдрому дитячого аутизму.....	85
<b>Шалівський Павло</b> Особливості переживання дитиною кризи в сім'ї .....	90
<b>Юдко Вікторія</b> Сутність психологічної готовності особистості до участі у бойових діях та її детермінації .....	92
<b>Юрчук Олексій, Кравчук Анна</b> Дитячо-батьківські взаємовідносини як провідний чинник розвитку ідентичності дитини.....	94
<b>Юрчук Олена, Рижа Мирослава</b> Робота психолога закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану.....	96
<b>Юрчук Олена, Стеблюк Яна</b> Феномен життєстійкості у поглядах вітчизняних та зарубіжних вчених	99